



**INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS**  
***CAMPUS MACEIÓ***  
**CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM DESIGN DE INTERIORES**

**CLARYSSA GISELE SANTOS COSTA**

**UNIVERSO PARTICULAR:**  
**PROPOSTA DE PROJETO EXECUTIVO DE UM HOME OFFICE**

**MACEIÓ - AL**  
**2025**

CLARYSSA GISELE SANTOS COSTA

UNIVERSO PARTICULAR:  
PROPOSTA DE PROJETO EXECUTIVO DE UM HOME OFFICE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Superior de Tecnologia em Design de Interiores do Instituto Federal de Alagoas - IFAL, *campus* Maceió, como requisito parcial para a obtenção de grau de Tecnólogo em Design de Interiores.

Orientação: Prof.<sup>a</sup> Dra. Tharcila Maria Soares Leão

MACEIÓ - AL

2025



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação**  
**Instituto Federal de Alagoas**  
***Campus Maceió***  
**Biblioteca Benevides Monte**

---

570.72

C838u

Costa, Claryssa Gisele Santos.

Universo particular [recurso eletrônico] : proposta de projeto executivo de um *home office* / Claryssa Gisele Santos Costa. – Dados eletrônicos (1 arquivo : 2,49 MB). – 2025.

Sistema requerido: Adobe Acrobat Reader.

Modo de acesso: Internet.

Orientação: Profa. Dra. Tharcila Maria Soares Leão.

Trabalho de Conclusão de Curso (Tecnologia em Design de Interiores) – Instituto Federal de Alagoas, *Campus Maceió*, Maceió, 2025.

1. Design de Interiores. 2. Home office – Projeto de interiores. 3. Ergonomia. I. Título.

---

**Franciane Monick Gomes de França**  
**Bibliotecária – CRB 4/1831**

CLARYSSA GISELE SANTOS COSTA

UNIVERSO PARTICULAR:  
PROPOSTA DE PROJETO EXECUTIVO DE UM HOME OFFICE

Trabalho apresentado ao Curso Superior de Tecnologia em Design de Interiores do Instituto Federal de Alagoas - IFAL, como requisito parcial para obtenção de grau de Tecnólogo em Design de Interiores.

Aprovado em: 07 /07 /2025.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof.<sup>a</sup> Dra. Tharcila Maria Soares Leão Orientador (a)  
Instituto Federal de Alagoas - IFAL

---

Prof.<sup>a</sup> Dra. Camila Antunes de Carvalho Casado  
Instituto Federal de Alagoas - IFAL

---

Prof.<sup>a</sup> Ms. Denise Lages Vieira da Silva  
Instituto Federal de Alagoas – IFAL

## **AGRADECIMENTO**

Agradeço a Deus que sempre esteve comigo quando pensei em desistir e a mim mesma que sempre fui minha própria motivação.

Dedico este trabalho a mim mesma que chorei, tive medo, mas continuei e a minha mãe, minha inspiração.

## RESUMO

Este trabalho tem como objetivo o desenvolvimento de um projeto executivo de interiores para um *home office* em um apartamento localizado na cidade de Maceió –AL, para um profissional analista de sistemas. Para o desenvolvimento deste projeto foi necessário compreender o que é um *home office* e quais são as diretrizes projetuais mais adequadas para este tipo de ambiente, especialmente no que diz respeito ao conforto e à ergonomia. Foi utilizada metodologia de projeto de interiores aprendida ao longo do curso para entender as necessidades, anseios e características físicas do usuário do espaço a fim de projetar um ambiente estético, funcional e ergonômico junto ao método de pesquisa qualitativa através de pesquisas bibliográficas e estudo de caso. Por fim, desenvolveu-se o projeto executivo de um *home office*, contendo todo o detalhamento necessário à sua execução.

**Palavras-chave:** design de interiores; *home office*; ergonomia.

## ABSTRACT

This work aims to develop an executive interior design project for a *home office* in an apartment located in the city of Maceió, AL, for a professional systems analyst. In order to develop this project, it was necessary to understand what a *home office* is and what are the most appropriate design guidelines for this type of environment, especially with regard to comfort and ergonomics. The interior design methodology learned throughout the course was used to understand the needs, desires and physical characteristics of the user of the space in order to design an aesthetic, functional and ergonomic environment together with the qualitative research method through bibliographic research and case studies. Finally, the executive design of a *home office* was developed, containing all the details necessary for its execution.

**Keywords:** interior design; *home office*; ergonomics.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Medidas corporais e movimentos básicos.....	18
Figura 2: Medidas para usuários femininos e masculinos.....	21
Figura 3: Movimentos e postura no local de trabalho.....	22
Figura 4: Angulação média de inclinação da cabeça para que não haja dores no pescoço.....	23
Figura 5: Posição da cabeça de acordo com a altura da mesa.....	23
Figura 6: Bancada de trabalho e alcance dos objetos.....	24
Figura 7: Zonas de trabalho - Layout.....	26
Figura 8: Zonas de trabalho – Layout U.....	26
Figura 9: Dimensões de mobiliários para postos de trabalho.....	27
Figura 10: Postura correta ao trabalhar com computador.....	27
Figura 11: Características do assento para ambientes de trabalho.....	29
Figura 12: Cor da luz e seus estímulos.....	31
Figura 13: Planta Baixa – Layout fornecido pela Construtora.....	35
Figura 14: Painel semântico – Conceito Universo Particular.....	36
Figura 15: Características do estilo industrial.....	38
Figura 16: Características do estilo industrial moderno.....	38
Figura 17: Características do contemporâneo no design de interiores.....	39
Figura 18: Uso dos materiais característicos do estilo contemporâneo.....	40
Figura 19: <i>MoodBoard</i> – Conceito Universo Particular.....	41
Figura 20: Estudo de layout.....	42
Figura 21: Perspectiva da primeira proposta.....	43
Figura 22: Análise da marcenaria proposta.....	44
Figura 23: Proposta de parede destaque.....	44
Figura 24: Visão geral da área de trabalho.....	46
Figura 25: Corte da bancada de trabalho.....	47
Figura 26: Modelo do mecanismo de fiação.....	47
Figura 27: Bancada de trabalho planejada.....	47
Figura 28: Vista frontal da bancada de trabalho.....	48

Figura 29: Alturas médias das prateleiras propostas.....	49
Figura 30: Vista lateral esquerda com espelho e cabideiro.....	50
Figura 31: Visão geral da área de descanso com a cabeceira da cama.....	50
Figura 32: Visão geral do efeito decorativo da iluminação no ambiente.....	51
Figura 33: Vista da cabeceira com detalhe metálico.....	51
Figura 34: Vista do espaço de descanso.....	52

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Desafios de trabalhar <i>home office</i> .....	16
Tabela 2:Variação das estaturas.....	19
Tabela 3: Medidas básicas para bancadas de trabalho.....	25
Tabela 4:Características físicas e ergonômicas de um assento para locais de trabalho.....	28
Tabela 5: Quantidade de iluminação de acordo com a atividade.....	31
Tabela 6: Características projetuais.....	33
Tabela 7:Programa de necessidade – Desejos do cliente.....	34
Tabela 8: Características do estilo industrial.....	37
Tabela 9:Características do estilo moderno.....	39
Tabela 10: Resultados alcançados no projeto .....	54

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b>	<b>13</b>
<b>2. O HOME OFFICE</b>	<b>15</b>
2.1. ERGONOMIA PARA <i>HOME OFFICE</i>	17
2.1.1. ERGONOMIA E LAYOUT	21
2.1.2. DIMENSIONAMENTO DOS POSTOS DE TRABALHO	22
2.1.3. DIMENSIONAMENTO E ESCOLHA DOS ASSENTOS	29
2.1.4. CONFORTO AMBIENTAL	31
<b>3. O PROJETO DE HOME OFFICE</b>	<b>33</b>
3.1. <i>BRIEFING</i>	33
3.2. PROGRAMA DE NECESSIDADES	33
3.3. ESTUDO DO ESPAÇO	35
3.4. O CONCEITO	36
3.5. ESTILOS DECORATIVOS	37
3.6. O <i>MOODBOARD</i>	41
3.7. O LAYOUT	42
3.8. O PROCESSO CRIATIVO E A DEFINIÇÃO DO MOBILIÁRIO	43
3.9. O PROJETO DE DESIGN DE INTERIORES	46
<b>4. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>54</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>56</b>
<b>APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO DE BRIEFING</b>	<b>59</b>
<b>APÊNDICE B- PRANCHAS DO PROJETO EXECUTIVO</b>	<b>61</b>



## 1. INTRODUÇÃO

Durante a pandemia de COVID-19, o mundo precisou adequar-se a uma nova rotina e seguir a indicação de isolamento social proposta pelas organizações de saúde segundo a Lei N° 13.979 de 6 de fevereiro de 2020 Art 2°. Com isso, algumas empresas e trabalhadores(as) sofreram impactos e precisaram adaptar-se a uma nova forma de trabalho, remota, na modalidade *home office*.

Apesar do *Home Office* ter se tornado mais conhecido durante a pandemia, essa modalidade de trabalho já era praticada há alguns anos atrás, durante a Revolução Industrial “que apesar de representar uma mudança na forma de pensar e fazer negócios, manteve várias profissões e criou várias outras que poderiam ser desempenhadas em casa” (Carvalho, 2020).

Sendo assim, diante da flexibilidade de poder trabalhar em casa, os ambientes residenciais passaram a ser repensados e adaptados por seus usuários, proporcionando um novo uso ao espaço disponível de forma improvisada.

Para alguns funcionários, não ter um ambiente exclusivo e adequado para executar as atividades de trabalho foi um problema durante a pandemia, uma vez que foi preciso adaptar espaços pequenos, sem estrutura adequada, sem escrivaninha ou mesa com medidas adequadas para trabalhar. A inadequação desses lugares, segundo Davis et al. (2022) e Bridi et al. (2020) ocasionou resultados negativos na produtividade e interrupções na jornada de trabalho.

Cada pessoa tem uma necessidade pessoal e profissional diferente, por isso os espaços devem adaptar-se aos usuários, bem como atender às suas necessidades. Diante disso, questiona-se: como projetar um ambiente *home office* que, utilizando a ergonomia aplicada ao design de interiores atenda às necessidades de um analista de sistemas que trabalha no formato híbrido?

Sendo assim, o presente trabalho tem como **objetivo geral** elaborar o projeto de interiores para um *home office*, utilizando a metodologia de projetos de interiores e os princípios da ergonomia para espaços de trabalho, visando proporcionar ao usuário melhor qualidade no desenvolvimento das atividades relacionadas ao seu trabalho *home office*.

Os **objetivos específicos** para melhor desenvolvimento da proposta são:

- Compreender as necessidades do trabalho *home office* para a obtenção de um ambiente de trabalho funcional.
- Identificar e aplicar as orientações ergonômicas para ambientes de trabalho no projeto de interiores do *home office*.
- Desenvolver as etapas projetuais do ambiente *home office* proposto.

Este trabalho é uma pesquisa aplicada de abordagem qualitativa que utiliza procedimentos metodológicos como pesquisa bibliográfica e estudo de caso.

Será utilizada a **metodologia** de projetos da área de Design de Interiores com a aplicação de um questionário de briefing que encontra-se nos apêndices desse projeto para entender as necessidades e anseios do usuário, bem como as diretrizes da área da Ergonomia para o desenvolvimento de um projeto de um *home office* para um jovem recém-casado, formado em análise de sistemas que mora em um apartamento localizado na cidade de Maceió-AL. Através da metodologia de projeto, será possível compreender as necessidades do cliente em relação ao espaço físico e equipamentos, conforto ergonômico e térmico.

Esse trabalho foi estruturado em seções. A primeira seção, a introdução do tema, direcionando a uma visão do quanto essa modalidade de trabalho foi importante para o desenvolvimento econômico e prevenção da vida mundialmente, a contextualização do problema da pesquisa e objetivos gerais específicos. Além disso, nesta seção estuda-se a ergonomia para ambientes de *home office* que junto aos estudos antropométricos fornecem dados que demonstram a importância de pensarmos em projetos que priorizem o bem-estar do usuário de acordo com suas necessidades físicas.

A segunda seção trata da metodologia de projetos de interiores que nos permite conhecer o perfil do usuário, suas necessidades e desejos quanto ao projeto a ser desenvolvido.

Por fim, na terceira seção, o projeto *Home office* desenvolvido com base nas orientações e normas ergonômicas adequadas ao ambiente de trabalho do usuário e na metodologia de projetos de interiores praticada durante todos os períodos do Curso Superior de Tecnologia de Design de Interiores do Instituto Federal de Alagoas.

## 2. O HOME OFFICE

De acordo com o dicionário online Dicio<sup>1</sup>, *home office* define-se como “Trabalho realizado em casa”. Na língua inglesa esse termo refere-se ao espaço da casa que o usuário utiliza para trabalhar, enquanto no Brasil o termo refere-se ao trabalho que é executado fora da sede da empresa, podendo ser em casa, cafés e qualquer outro lugar que seja confortável ao trabalhador. Observa-se então que ambas as traduções definem que *home office* é o trabalho executado no ambiente residencial. Ainda segundo o Google Dicionário o *home office* é o “regime de trabalho em que uma pessoa exerce sua função remotamente a partir de casa...”

*Home office* surge no período da crise do petróleo, mas se globaliza na década de 90 através dos avanços tecnológicos como a popularização de computadores e internet. Os processos dentro das empresas passaram a ser mais ágeis e com a tecnologia em progresso a flexibilidade era maior, por isso alguns processos de trabalho puderam ser feitos fora da empresa (Castells, 1999; Friedman, 2005; Mello, 1999 *apud* Silva, 2009, p. 87).

De forma complementar:

O *home office* surgiu nos anos de 1970 com a crise do petróleo. Essa estratégia visava a amenizar problemas do trânsito, o que foi possível com o avanço das tecnologias e a competição empresarial em escala mundial. Foi a partir dos anos de 1990 que o assunto avançou, em particular nos países desenvolvidos, devido à massificação da tecnologia. (Bernardino, Carneiro, Roglio & Kato, 2009; Boonen, 2003; Costa, 2007 *apud* Haubrich e Froehlich, 2020, p. 168).

Outro momento da história mundial em que o *home office* foi uma alternativa essencial para empregadores e funcionários foi em 2020, quando diante de um vírus altamente transmissível (Ministério da saúde 2021) as empresas tiveram que adotar essa modalidade de trabalho para continuar o desenvolvimento de suas atividades.

O *home office* é um termo muito utilizado no Brasil, mas este não é encontrado na legislação do país. Na lei nº 13.467 de 2017 da CLT o tipo de atividade remunerada em que o trabalhador cumpre suas atividades fora da sede da empresa, podendo trabalhar de casa, ou em espaços coletivos como em *coworking* ou qualquer outro

---

<sup>1</sup> Dicionário online: Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/home-office/>>.

lugar de sua preferência enquadra-se como “teletrabalho”. E a lei define a modalidade da seguinte forma:

(Art. 75 – B) Considera-se teletrabalho ou trabalho remoto a prestação de serviços fora das dependências do empregador, de maneira preponderante ou não, com a utilização de tecnologias de informação e de comunicação, que, por sua natureza, não se configure como trabalho externo.

A lei torna possível que o trabalhador possa exercer sua função de qualquer lugar fora da sede da empresa, pois através das tecnologias de informação, os meios de comunicação se diversificaram possibilitando empregador e empregado manter a relação de trabalho à distância e de forma remota, sem a necessidade de estar em contato físico e no mesmo local. Por isso, os funcionários que permanecem em *home office*, estarão regidos pela lei nº 13.467 de 2017 da CLT.

O *home office*, como citado anteriormente, é um trabalho executado exclusivamente em casa, com horário fixo a ser cumprido, por isso requer uma melhor organização do tempo, planejamento das atividades diárias e estratégias para delimitar o espaço de trabalho do espaço familiar Oliveira (2017) e este foi o desafio para a maioria dos trabalhadores assalariados durante a pandemia.

Bridi et al. (2020) em sua pesquisa realizada no Brasil durante a pandemia, relatou que a maioria dos entrevistados listaram aspectos negativos de trabalhar em casa diante do cenário pandêmico, sendo estes a falta de interação com os colegas, mais interrupções na jornada de trabalho e dificuldade em separar a vida profissional da vida pessoal. Em outra pesquisa muito parecida realizada por Davis et al. (2022) no Reino Unido, houveram relatos parecidos como a falta de interação com os colegas, a dificuldade em separar a vida pessoal da profissional.

Os participantes da pesquisa relataram não ter boas condições de trabalho, ou seja, não possuíam um local com condições mínimas para executar suas atividades e usavam o notebook numa mesa de jantar, sentado numa cadeira inadequada para trabalho além da falta de espaço ocasionar distrações e níveis elevados de exaustão.

Tabela 1: Desafios de trabalhar *home office*.

<b>Aspectos positivos</b>	<b>Aspectos Negativos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Redução do tempo de deslocamento.</li> <li>● Flexibilidade de horários.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Falta de interação com colegas.</li> <li>● Distrações durante a jornada.</li> <li>● Não possuir local adequado para a execução das atividades.</li> </ul>

Fonte: Elaborado pela autora, com base em Bridi *et al.* (2020) e Davis *et al.* (2022).

Em ambas as pesquisas também foram apontados aspectos positivos do trabalho em *home office* e as respostas foram bem parecidas: a redução do tempo de deslocamento até o trabalho e a flexibilidade de horários.

Pacini, Tobler e Bittencourt (2023) afirmam que no pós-pandemia o *home office* continua sendo opção entre as empresas e trabalhadores, com a possibilidade de alternar os dias de trabalho entre a sede da empresa e o *home office*. A pesquisa de Davis *et al.* (2022) mostra que esse formato de trabalho híbrido, no qual o funcionário tem a flexibilidade de alternar os dias de trabalho entre estar na sede da empresa e estar a distância exercendo sua função é preferência entre 49% dos entrevistados e que 28% gostariam de permanecer trabalhando integralmente em casa e os outros 23% preferiam voltar a sede da empresa.

Com base nessas informações, faz-se necessário pensar nas condições ergonômicas e de conforto em que serão exercidas as atividades como também no local onde serão executadas para auxiliar ao usuário uma melhor administração da vida pessoal e profissional que ocupam o mesmo espaço, mas precisam ser distintas.

## 2.1. ERGONOMIA PARA *HOME OFFICE*

O projeto de interiores tem como principal foco o usuário do espaço, sendo assim, é de grande importância que o profissional de interiores esteja atento a diversos detalhes pessoais e técnicos a fim de desenvolver um projeto que proporcione bem-estar e qualidade de vida no dia a dia do usuário, sendo indispensável a aplicação da

ergonomia e antropometria em todos os projetos, seja de nível corporativo, comercial ou residencial.

lida (2005, p. 2) define ergonomia como sendo o “estudo da adaptação do trabalho ao homem.” tendo esse estudo o objetivo de que haja planejamento e projeto antes da execução do trabalho. Sob a visão de Gurgel (2015), ergonomia é a ciência que une as características físicas, psicológicas e fisiológicas do corpo humano com o homem e o meio ambiente. Diante de diversas definições, lida (2005) expressa que todas em comum ressaltam a ergonomia como sendo o sistema homem-máquina-ambiente que resultam na realização do trabalho e para que haja essa realização, são estudados os fatores que influenciam no sistema produtivo para através desses reduzir as consequências que causam danos ao trabalhador como estresse, fadiga e acidentes e proporcionar segurança e saúde no ambiente de trabalho.

A ergonomia com foco em postos de trabalho busca proporcionar uma boa postura do usuário na execução das atividades e, para isso, as máquinas, equipamentos e materiais devem adaptar-se ao tipo de trabalho e as características do trabalhador, a fim de proporcionar equilíbrio biomecânico<sup>2</sup> e reduzir contrações musculares, estresse geral e garantir a segurança e produtividade do trabalhador (lida, 2005).

Utilizando a antropometria<sup>3</sup> e a ergonomia é possível observar os movimentos principais que são executados pelos seres humanos no dia a dia, sendo possível compreender a importância de medidas adequadas aos movimentos que serão executados a fim de manter a melhor postura e bem-estar do usuário (Panero e Zelnik, 2008). Villarouco e Andreto (2008) afirmam que para melhor produtividade é preciso planejar as áreas de trabalho para que os objetos possam estar ao alcance do usuário sem que o mesmo tenha que fazer um esforço além do seu limite, pois respeitando os limites é possível que o trabalhador tenha uma performance mais criativa e eficiente.

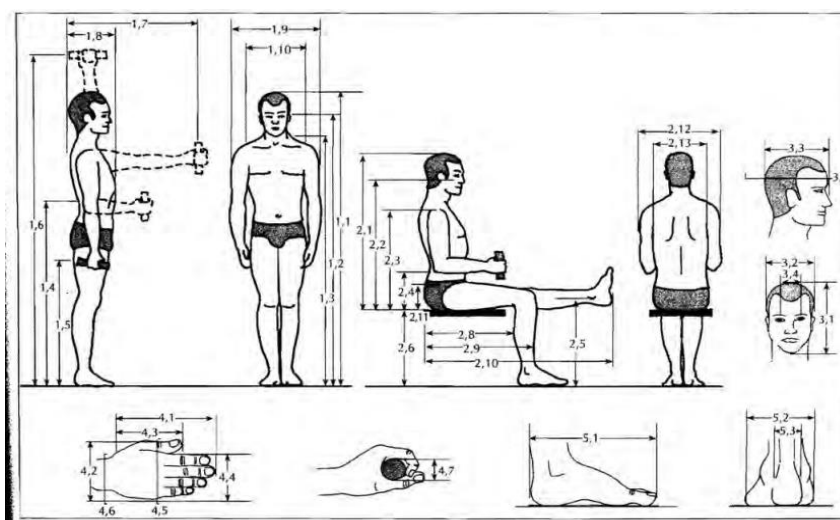
---

<sup>2</sup> A **biomecânica** é uma ciência multidisciplinar que estuda os movimentos humanos a partir dos estudos em anatomia, fisiologia e mecânica, sendo responsável pela investigação e análise física dos sistemas biológicos, compreendendo assim os efeitos das forças mecânicas exercidas sobre o corpo humano, sendo em movimentos de trabalho, esporte ou mesmo diários. Sendo está uma ciência dentre as ciências, tem como principais objetivos descrever, analisar e avaliar o movimento humano.

<sup>3</sup> Antropometria estuda as medidas físicas do corpo humano e suas variações. PANERO, Julius; ZELNIK, Martin.

lida (2005) esquematizou um desenho com medidas detalhadas dos movimentos executados pelo ser humano na posição sentado e em pé, como mostra na Figura 1. No espaço de trabalho temos os movimentos de sentar-se, esticar o braço para alcançar um objeto na mesa ou mover o mouse e manter a altura do olhar adequado com a tela do computador.

Figura 1: Medidas corporais e movimentos básicos.



Fonte: lida 2005, p.117.

Panero e Zelnik (2008) explicam, através de estudos antropométricos, que as dimensões de um indivíduo variam a depender do grupo ocupacional, da idade, sexo e raça. Os fatores socioeconômicos também geram impactos nas dimensões corporais, foi observado que a boa alimentação de pessoas com poder aquisitivo melhor faz com que os indivíduos cresçam mais saudáveis e com melhor desenvolvimento corporal.

Conforme quadro 1, observa-se que há uma variação significativa de estatura entre os alguns países, sendo uma média de 160 cm de altura da população masculina do Vietnã e 179 cm de altura da Bélgica.

Tabela 2:Variação das estaturas.

Amostrs	Data	Nº	Idade(°)	Estatura	
				Média	Desvio Padrão/DP
República do Vietnã Forças Armadas	1964	2129	27,2	160,5	5,5
Tailândia Forças Armadas	1964	2950	24,0	163,4	5,3
República da Coreia Exército	1970	3473	24,7	164,0	5,9
América Latina Forças Armadas (16 países)	1967	733	23,1	166,4	6,1
Irã Forças Armadas	1970	9414	23,8	166,8	5,8
Japão Pilotos da Força Aérea	1962	239	24,1	166,9	4,8
Índia Exército	1969	4000	27,0	167,5	6,0
República da Coreia Pilotos da Força Aérea	1961	264	28,0	166,7	4,6
Turquia Forças Armadas	1963	915	24,1	169,3	6,7
Grécia Forças Armadas	1963	1054	22,9	170,5	5,9
Itália Forças Armadas	1963	1350	26,5	170,6	6,2
França Pessoal de Voo	1955	7084	18-46	171,3	5,8
Estados Unidos Exército (Desmobilização I Guerra)	1921	90596	24,9	172,0	6,7
Austrália Exército	1970	3695	21,0	173,0	6,0
Estados Unidos População Civil Masculina (Levantamento Nacional de Saúde)	1965	3091	44,0	173,2	7,2
Estados Unidos Exército (Dispensados II Guerra)	1951	24508	24,3	173,9	6,4
Estados Unidos Exército (Tropas de solo)	1971	6682	22,2	174,5	6,6
Estados Unidos Exército (Aviadores)	1971	1482	26,2	174,6	6,3
Alemanha Tripulação de tanques do exército	1965	300	22,8	174,9	6,1
Estados Unidos Força Aérea (Pessoal de Voo)	1954	4062	27,9	175,5	6,2
Grã-Bretanha Força Aérea Britânica e Marinha (Tripulação de voo)	1968	200	28,7	177,0	6,1
Grã-Bretanha Pilotos da Força Aérea Britânica	1965	314	-	177,2	6,2
Estados Unidos Força Aérea (Pessoal de Voo)	1972	2420	30,0	177,3	6,2
Canadá Pilotos da Força Aérea	1965	314	-	177,4	6,1
Noruega Jovens	1964	5765	20,0	177,5	6,0
Bélgica Pessoal de Voo	1954	2450	17-50	179,9	5,8

Fonte: Chapanis (1975) *apud* Panero e Zelnik (2008) p.24.

Mesmo havendo diversos fatores que influenciam nas mudanças corporais, através desses dados foi possível desenvolver medidas básicas que podem ser aplicadas a diversos grupos conforme suas limitações.

### 2.1.1. Ergonomia e layout

O ato de movimentar-se, seja para sentar ou alcançar um objeto, exige um espaçamento para que possa ser executado sem maiores problemas, e por esse motivo deve-se estudar a posição que cada equipamento deve estar, a qual altura e distância do usuário para evitar o surgimento de doenças como lesão por esforços repetitivos (Gurgel, 2015).

Para que sejam definidos os postos de trabalho, a posição em que cada mobiliário e equipamento ficará antes é preciso analisar o ambiente geral ao qual serão inseridos, ou seja, o layout do ambiente. Segundo Lida (2005) três níveis podem ser levados em consideração na hora do planejamento de layout, ao analisá-los foi possível identificar que os níveis 1 e 2 devem ser considerados pelos profissionais designers de interiores e arquitetos ao iniciar um projeto. No nível 1 - projeto do macro-espaço, é analisado o espaço global e são definidas as dimensões de espaço de trabalho. Que no caso do projeto a ser desenvolvido ao decorrer deste trabalho, será o ambiente definido dentro do espaço residencial para instalação do *home office* e quais as interferências ambientais (iluminação, temperatura e etc.). E no nível 2 - Projeto do micro-espaço, o foco é na unidade produtiva, ou seja, a interação entre o trabalhador e o posto de trabalho. São os equipamentos, materiais e local onde o trabalhador irá executar suas atividades, a bancada de apoio dos materiais e punho, a cadeira para manter a postura e a iluminação adequada ao trabalho.

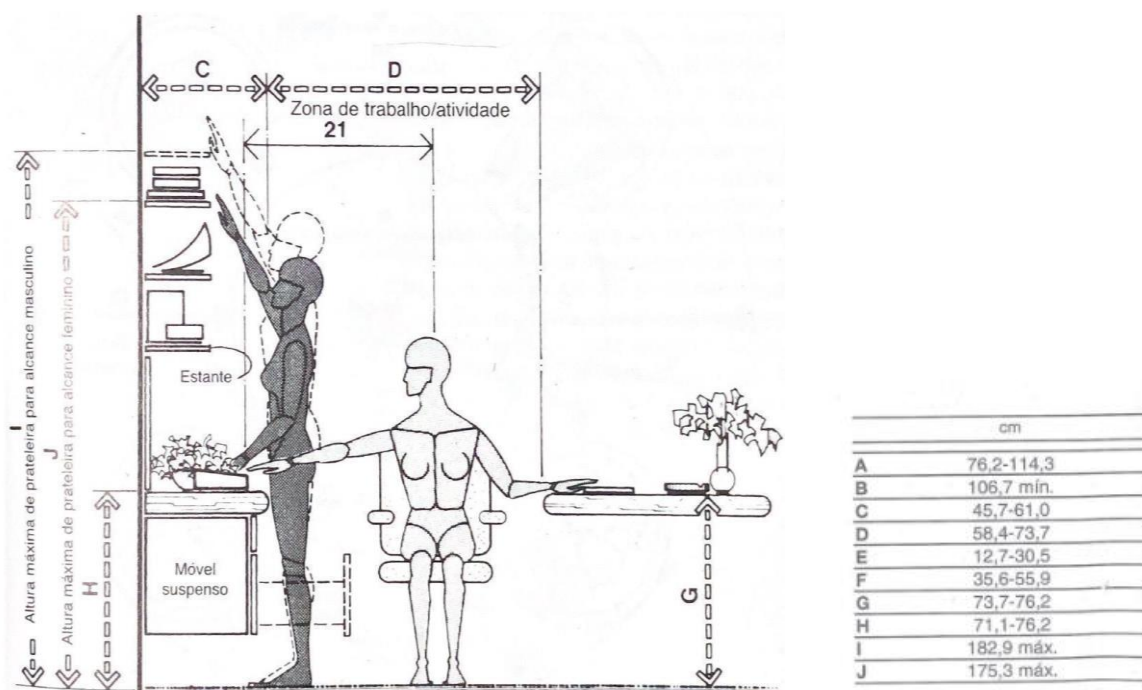
Panero e Zelnik (2008) ao distribuírem os mobiliários como na figura 2, analisou o layout do espaço e adequou as medidas de alcance e distanciamento mínimo para a mobilidade do trabalhador de forma que proporcione melhor circulação e movimentos do corpo em relação a atividade a ser exercida, reforçando as etapas citadas anteriormente por Lida.

Na figura 2, usuários do sexo feminino e masculino possuem alcances diferentes em decorrência de suas medidas corporais distintas. Observa-se que as medidas da altura da mesa devem ser projetadas entre 73,7 a 76,2 cm, para mobiliário inferior o alcance de quem está sentado deve estar entre 71,7 a 76,2 cm de altura. Já o mobiliário superior deve estar numa altura de 1,753 cm para pessoas do sexo

feminino e 1,829 cm para sexo masculino que estejam em pé e de profundidade ambos os mobiliários devem ter entre 45,7 a 61,0cm.

Quanto à mobilidade, entre a mesa de trabalho e os mobiliários posicionados atrás da mesa, o espaço que deve manter livre para essa locomoção é de 58,4 a 73,7 cm. Observa-se então que as medidas possuem uma média para que pessoas do sexo masculino e feminino possam ter alcance de forma confortável sem gerar algum esforço a mais que seu limite.

Figura 2: Medidas para usuários femininos e masculinos.



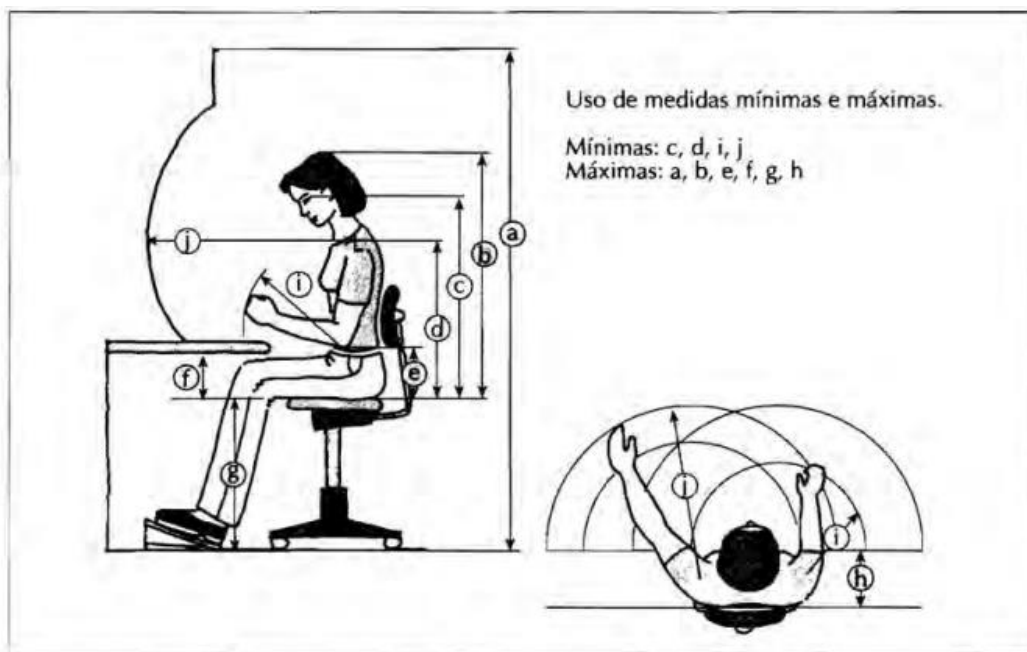
Fonte: Panero e Zelnik 2008, p.173.

### 2.1.2. Dimensionamento dos postos de trabalho

O dimensionamento dos postos de trabalho influenciam na percepção do espaço e no desenvolvimento das atividades propostas para o ambiente. Os postos de trabalho ao serem projetados devem seguir o dimensionamento correto para que o usuário mantenha a postura confortável e possibilitem a movimentação corporal de forma a não comprometer a saúde e não ocasionar amplitudes articulares excessivas

ou posturas nocivas de trabalho (ABNT NR 17, 2022). Para isso deve-se considerar a postura que o corpo ficará ao executar as tarefas (Figura 3), os movimentos e alcances, e as medidas antropométricas do usuário lida (2005).

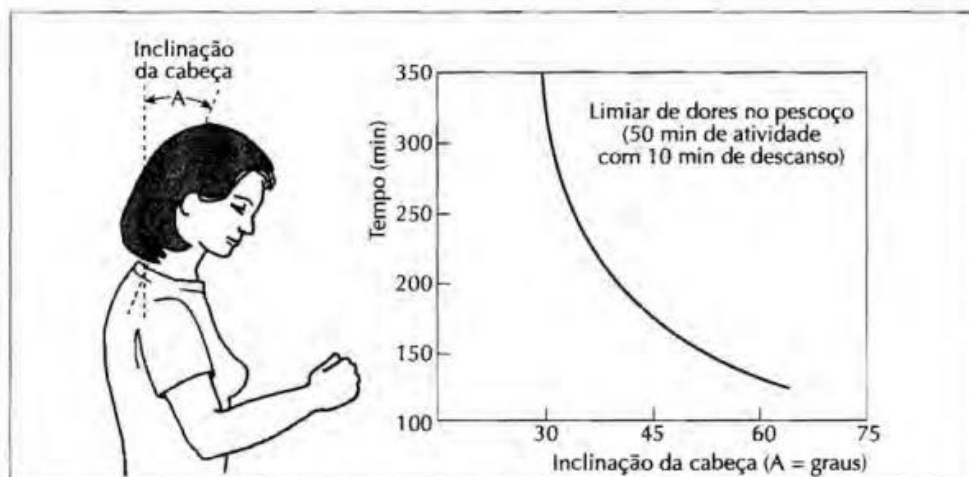
Figura 3: Movimentos e postura no local de trabalho.



Fonte: lida, 2005, p.142.

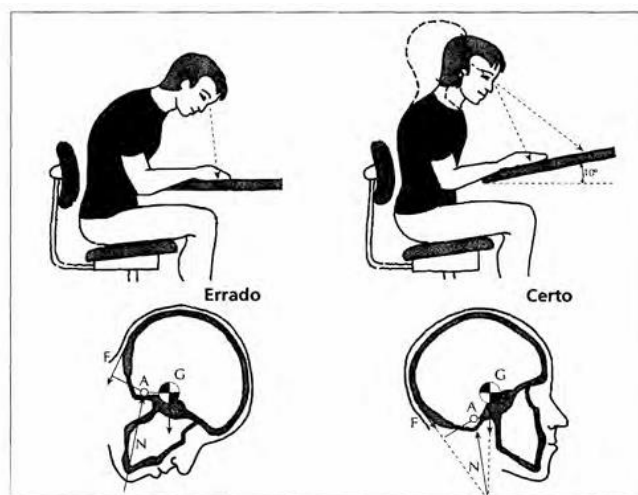
Durante a jornada de trabalho, muitos movimentos são feitos e em diversas posturas, que acabam acionando musculaturas diferentes a cada postura. Por exemplo, uma mesa numa altura baixa gera movimentos de inclinação da cabeça para a frente na hora de digitar no teclado, ler ou escrever e podem provocar fadiga e cansaço na região dos ombros e pescoço devido ao peso da cabeça. Essas dores podem surgir devido a inclinação da cabeça ser maior que  $30^\circ$  em relação a superfície vertical, sendo ideal que a postura de inclinação não seja maior que  $20^\circ$ . Já a mesa alta gera uma postura errada do pescoço forçando-o e provocando fadiga dos músculos dessa região, por isso é importante que a altura da cadeira e da mesa de trabalho estejam de acordo com a atividade e a pessoa que irá usar lida (2005) (Figuras 4 e 5).

Figura 4: Angulação média de inclinação da cabeça para que não haja dores no pescoço.



Fonte: Iida 2005, p.168.

Figura 5: Posição da cabeça de acordo com a altura da mesa.



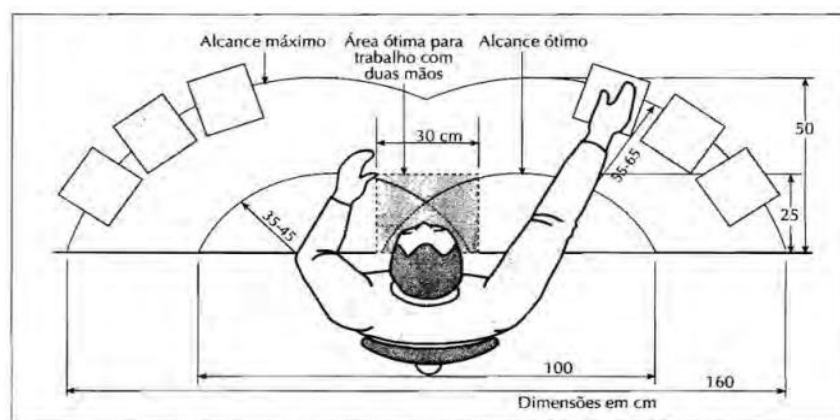
Fonte: Iida 2005, p.168.

Sabendo que cada pessoa possui características diferentes e que as medidas antropométricas do sexo feminino é diferente do masculino, as alturas de bancada podem variar entre 54cm a 74cm para que adequem-se a ambos.

As principais dimensões dos mobiliários que são altura, largura e comprimento devem ser observadas com atenção para que estejam adequadas à atividade e ao usuário a fim de proporcionar um melhor conforto. Manter a saúde do trabalhador é

um dos objetivos da ergonomia e do profissional projetista, por isso ao analisar os aspectos anteriores, entende-se que ao projetar, deve-se prever os movimentos do corpo e suas medidas, por isso, deve-se atenção aos detalhes como a altura que a bancada deve ter para que as mãos estejam posicionadas de forma que não haja fadiga do músculo, manter os objetos ao alcance sem que haja esforço a mais que o limite (Figura 6). Além disso, o ângulo de visão deve ser corretamente dimensionado com distanciamento e altura que para que o usuário não faça movimentos repetitivos como levantar ou baixar a cabeça e a cadeira regulável para adequar-se às diferentes medidas antropométricas, pois o assento adequado mantém a lombar no posicionamento correto, um fator muito importante para pessoas que passam, em média, 8 horas do seu dia sentadas em frente a equipamentos como computador.

Figura 6: Bancada de trabalho e alcance dos objetos.



Fonte: Iida, 2005, p.146.

Panero e Zelnik (2008) ilustram em seu livro, medidas antropométricas para o usuário sentado em ambientes de trabalho individual. Considerando usuários de ambos os sexos, as medidas adotadas por Panero e Zelnik da altura da mesa possui uma média de 73,7 cm a 76,2 e profundidade para melhor zona de atividade de 76,2 cm a 91,4 cm e altura da cadeira deve ser regulável.

A FioCruz desenvolveu um guia de ergonomia com orientações para compras de mobiliários para postos de trabalho com computador seguindo todas as normas

brasileiras e regulamentadoras e adotou como medidas para a bancada 60cm de profundidade e altura entre 72 cm a 76 cm, conforme tabela a seguir.

Tabela 3: Medidas básicas para bancadas de trabalho.

<b>Variável</b>	<b>Valor Min.</b>	<b>Valor Máx.</b>
Largura da mesa de trabalho.	800mm	....
Altura da mesa de trabalho.	720mm	762mm
Profundidade da mesa de trabalho.	600mm	914mm

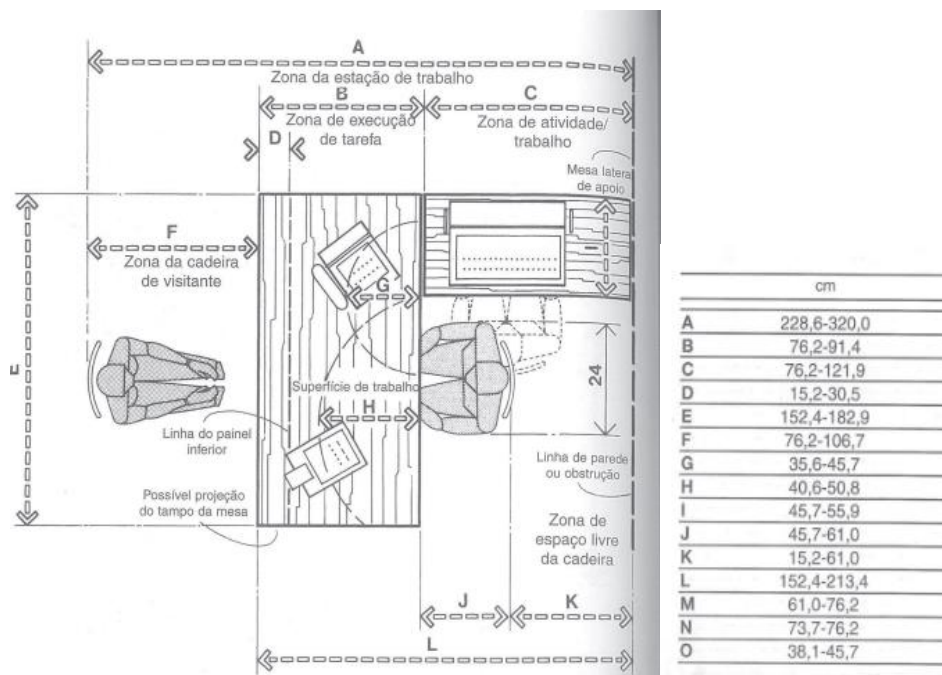
Fonte : Desenvolvido pela autora, com base em FioCruz (2013) e Panero e Zelnik (2008)

No que diz respeito ao layout das estações de trabalho, eles alternam conforme as necessidades e espaço disponível, por isso as medidas de mobiliários e zonas de espaço livre alternam. Na figura 7 e 8 Panero e Zelnik (2008) esquematizam duas estações de trabalho em formatos diferentes. Na primeira, uma escrivaninha com mesa lateral de apoio e cadeira para visitante e na segunda uma estação em formato U com escrivaninha, mesa lateral de apoio e armário lateral, definidos de acordo com o espaço.

Observa-se que a medida da mesa de trabalho permanece a mesma em ambos os modelos e suas dimensões devem ser grandes o suficiente para comportar papéis, equipamentos e objetos de uso do dia-a-dia de trabalho sendo 1,524 a 1,829 cm de largura por 76,2 a 91,4 cm de profundidade. As zonas de atividade precisam ter espaço para o movimento de giro da cadeira e abertura de gavetas e dependendo do formato do layout, podem variar entre 1,219 a 1,473 cm.

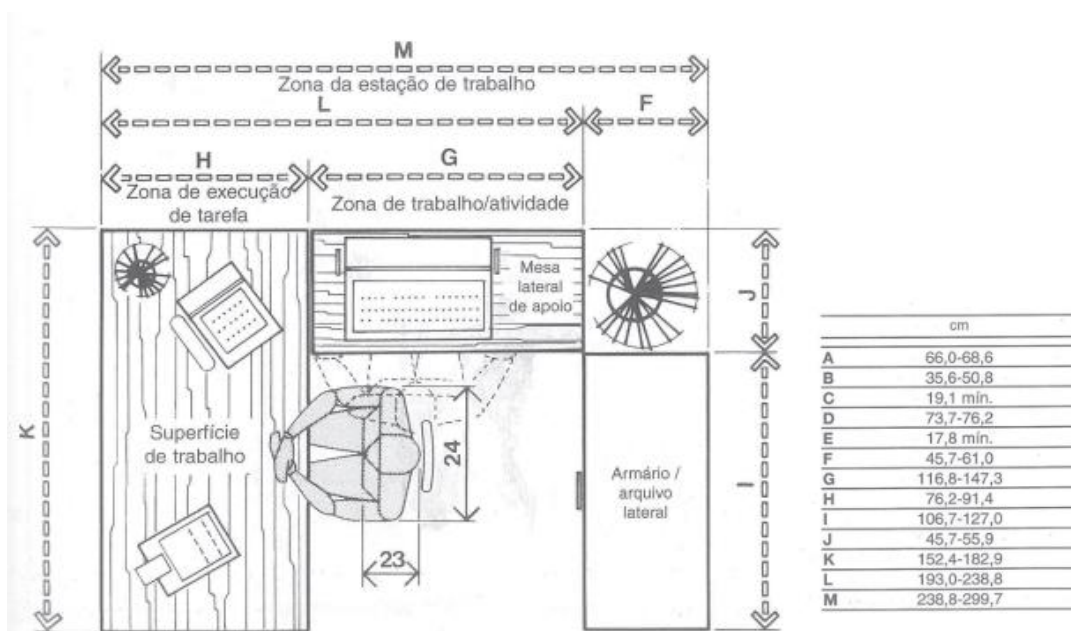
Para trabalhadores que executam sua função sentados, é preciso que haja espaço para as pernas e pés para permitir que o trabalhador aproxime-se ao máximo do ponto de operação e, caso necessário, utilizar apoio para os pés quando não puder manter a planta dos pés apoiada no piso (ABNT NR17, 2022).

Figura 7: Zonas de trabalho - Layout



Fonte: Panero e Zelnik 2008, p.176.

Figura 8: Zonas de trabalho – Layout U



Fonte: Panero e Zelnik 2008, p.177.

A altura da mesa de trabalho pode influenciar na postura do usuário, pois uma mesa baixa causa inclinação do corpo para frente e causar dores na região do

pescoço enquanto que a mesa alta faz elevar os ombros e causa fadiga (Idda, 2005) (figura 9).

Figura 9: Dimensões de mobiliários para postos de trabalho.



Fonte: Iida, 2005, p.145.

A postura de quem utiliza esse equipamento para trabalhar deve ser a correta para evitar esse tipo de doença no trabalho. Para isso, é indicado que as cadeiras tenham inclinação regulável entre 90° e 120° e que permita manter uma postura relaxada e suporte o peso das costas sobre o encosto (Figura 10).

Figura 10: Postura correta ao trabalhar com computador.



Fonte: Iida, 2005, p.214.

### 2.1.3. DIMENSIONAMENTO E ESCOLHA DOS ASSENTOS

Além das estações de trabalho, os assentos também precisam ser especificados com atenção, pois estes interferem juntamente com as alturas das mesas/bancadas na postura e bem estar do trabalhador. Por esse motivo, a altura das cadeiras para espaços de trabalho precisam ser reguláveis entre 35,1 cm e 48 cm, seu assento com largura de 40cm e profundidade de 38cm segundo a NBR 13962 a 44 cm para melhor acomodação do usuário lida (2005).

A NR 17 da ABNT relaciona alguns requisitos mínimos que assentos de postos de trabalho devem atender. Segundo este documento, a altura dos assentos devem ser ajustáveis à estatura do trabalhador; os sistemas de ajustes e manuseios devem ser acessíveis; a borda frontal deve ser arredondada; o encosto deve adaptar-se ao corpo para proteger a região lombar; os pés da cadeira com rodízios resistentes que evitem deslocamentos involuntários e não comprometam a estabilidade do assento e as superfícies de contato corporal devem ser estofadas com material que permitam a respiração da pele. Além das dimensões, é importante possuir características estruturais que estarão de acordo com a atividade a ser exercida no ambiente em questão (Ver Figura 11 e Tabela 4).

Tabela 4:Características físicas e ergonômicas de um assento para locais de trabalho.

<b>Características</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sistema de rodízio no pés;</li> <li>● Encosto regulável;</li> <li>● Apoio para os braços;</li> <li>● Regulagem das alturas do assento, braços e encosto;</li> <li>● Material de revestimento da cadeira.</li> </ul>

Fonte: Desenvolvido pela autora, com base em FioCruz 2013, p.19.

Figura 11: Características do assento para ambientes de trabalho



Fonte: FioCruz, 2013, p. 20.

O computador é um dos equipamentos bastante utilizados em escritórios e empresas, normalmente os trabalhadores passam horas usando o computador. Se não houver adaptação correta do local de trabalho para o uso deste equipamento, pode ocasionar incômodos ao usuário. Por isso a ABNT norma 17, direciona que os equipamentos de tela devem ter condições de mobilidade que permitam ajustar a tela à iluminação do ambiente para proteger de reflexos e proporcionar ângulos de visibilidade.

Fadiga visual, dores musculares principalmente na região do ombro e pescoço e dores nos dedos e esses movimentos repetitivos podem transformar-se em doença ocupacional lida (2005). As dores musculares e doenças são causadas por um posto de trabalho inadequado que possui altura de teclado baixo ou alta, falta de apoio para punho e antebraço, cabeça inclinada para frente e etc. Por isso é inquestionável a indicação correta dos mobiliários ao local e atividade exercida. O modelo definido para o projeto encontra-se detalhado nas pranchas técnicas que se encontram nos Apêndices.

#### 2.1.4. CONFORTO AMBIENTAL

O espaço e o trabalhador precisam estar em harmonia para que haja uma boa qualidade de serviços. Gurgel (2015) fala sobre a importância do conforto ambiental no projeto de interiores, visto que as pessoas passam uma quantidade de horas considerável nos ambientes de trabalho e por isso necessitam de conforto para que se sintam bem-dispostos e estimulados a desenvolver as atividades.

Ambientes termicamente confortáveis e iluminação adequada à atividade proporciona resultados positivos das tarefas (Bauman, 1999 *apud* Villarouco e Andreto, 2008. p. 526) e entender a rotina do dia a dia do usuário com o espaço e o que ele sente em relação a esse ambiente ajudam a estabelecer um projeto saudável em contra partida, a não adequação ambiental como, por exemplo manter a temperatura excessiva pode ocasionar sonolência e cansaço, reduzindo a prontidão de respostas e maior tendência a falhas (Villarouco e Andreto 2008).

A qualidade do ar que circula no local de trabalho precisa ser reciclado para eliminar odores e poeiras, pois um ar impuro pode prejudicar a saúde do trabalhador e interferir na eficiência do trabalho a ser executado (Gurgel, 2015). A melhor fonte de ar puro é a natural, mas sabe-se que a maioria dos escritórios “selam” as entradas para utilização de fontes artificiais por questões térmicas, então é necessário a manutenção dessas fontes para manter a qualidade do ar e evitar doenças.

A iluminação faz total diferença em nossas vidas, sem ela não é possível desenvolver atividades básicas de sobrevivência do dia a dia e não seria diferente em locais de trabalho. A quantidade de luz adequada no ambiente, pode provocar mais disposição e vontade de trabalhar Gurgel (2015), enquanto que a iluminação excessiva além de um maior consumo de energia pode gerar desconforto e atrapalhar nas tarefas Pocztaruk e Leon (2005) .

A NBR 5413 fala sobre a iluminação de interiores, através dela é possível saber que cada ambiente necessita de uma iluminância (lux) adequada à atividade que será executada. A norma indica três iluminâncias para cada tipo de local ou atividade e para a escolher a adequada, leva-se em consideração o valor do meio para todos os casos, o valor maior em locais que precisem de trabalho visual maior ou quando o

observador tem capacidade visual abaixo da média e o valor menor quando o trabalho visual não é importante ou a tarefa é executada ocasionalmente (Ver Tabela 5).

Com a ajuda de um profissional é possível dimensionar a quantidade de iluminação necessária para a atividade que será exercida além da opção correta da temperatura de cor, que influencia nas sensações e no estado de ânimo. Em locais que exigem atenção e dinamismo, como escritórios, cozinhas e demais locais de trabalho, é recomendado o tom de temperatura frio, pois causam a sensação de alerta e concentração. Enquanto que locais para descanso e relaxamento como dormitórios, sala de estar e até mesmo restaurantes, e as cores quentes são indicadas.

Tabela 5: Quantidade de iluminação de acordo com a atividade.

Classe	Iluminância (lux)	Tipo de atividade
Iluminação geral para Área de trabalho	500 – 750 - 1000	Tarefas de quesitos visuais normais, trabalho médio de maquinaria e escritórios.
	1000 – 1500 – 2000	Tarefas com requisitos especiais como gravação manual, inspeção e indústria de roupas.

Nota: As classes, bem como os tipos de atividade não são rígidos quanto às iluminâncias limites recomendadas, ficando a critério do projetista avançar ou não nos valores das classes/tipos de atividade adjacentes, dependendo das características do local/tarefa.

Fonte: Desenvolvido pela autora, com base na ABNT NBR 5413, 1992 .

Na Figura 12 é possível observar o quanto a cor da iluminação pode alterar, conforme sua unidade de medição em Kelvin e quais as sensações que a cor pode provocar no usuário e até mesmo interferir na produtividade.

Figura 12: Cor da luz e seus estímulos.



Fonte: Pocztaruk, 2020, p.27.

### 3. O PROJETO DE *HOME OFFICE*

O presente trabalho será composto pela etapa de projeto executivo de um ambiente *home office*. Após ouvir o cliente e entender suas necessidades, a etapa de estudo preliminar a seguir, reunirá todas as especificações de materiais, as definições de layout e as melhores soluções para o espaço.

#### 3.1. *BRIEFING*

O *Briefing* é a primeira etapa do projeto de Design de interiores e serve para conhecer e entender as necessidades do cliente, auxiliando o profissional na execução e no planejamento do projeto, tornando mais assertiva a proposta de planejamento para o ambiente solicitado.

No primeiro contato com o cliente, foi possível conhecer um pouco mais sobre sua rotina, personalidade e desejos. Alex<sup>4</sup>, 27 anos de idade, com aproximadamente 1,70m de altura pesando 76kg, é um jovem recém-casado, natural de Maceió, Alagoas, adora música e nas horas vagas é gamer. Junto a sua esposa Ana<sup>5</sup>, de 25 anos e aproximadamente 1,60m de altura e peso de 65kg, adquiriram juntos um apartamento, ainda em planta, com previsão de entrega para 2025. Ela trabalha como vendedora em horário comercial numa loja de consórcio de carro e moto, ele é analista de sistema e a empresa na qual trabalha funciona no sistema híbrido, alguns dias exerce sua função de trabalho em casa e outros dias na sede da empresa, diante da flexibilidade de trabalhar em casa, surgiu a necessidade de ter um espaço exclusivo para trabalhar no novo lar.

#### 3.2. PROGRAMA DE NECESSIDADES

Inicialmente ao responder o questionário de briefing, ambos haviam decidido dividir o dormitório do casal com o espaço de trabalho, mas em uma reunião on-line, decidiram por transformar o outro quarto disponível. Alex relatou a necessidade de um espaço de trabalho grande para acomodar duas pessoas, apesar do ambiente traduzir

---

<sup>4</sup> Nome fictício.

<sup>5</sup> Nome fictício.

a personalidade dele, sua esposa usará algumas vezes para estudar. Após analisar as preferências do cliente, identificou-se as principais características para o projeto, listadas na Tabela 6.

Cores neutras foram solicitadas para o espaço, como tons de cinza e bege. Na área de trabalho, uma bancada grande com gaveteiro para acomodar duas pessoas e suportar notebook e um monitor, que são de uso do trabalho e para jogos, contando com um espaço para o console, que também foi posto como prioridade pelo cliente.

Tabela 6: Características projetuais.

<b>Cores neutras</b>	Utilizar tons de cinza e bege no espaço para manter o ambiente neutro.
<b>Design simples</b>	Ambiente com elementos simples, mas que traduzam personalidade. Mobiliários com linhas retas e materiais com tons de acordo com o solicitado.
<b>Ambiente confortável</b>	Priorizar o conforto do usuário com mobiliários confortáveis e ergonômicos, aproveitar a entrada de iluminação e ar natural disponível no local e utilizar uma iluminação artificial que proporcione a mesma sensação de bem-estar.
<b>Ambiente com personalidade</b>	Como além do trabalho será sua estação de jogos, é essencial criar um espaço que inspire o usuário trazendo personalidade ao espaço através do estilo decorativo, acessórios e adornos.

Fonte: Desenvolvido pelo autor, 2025.

O ambiente, além de ser um *home office*, será um suporte para quando houver visitas, por isso um sofá cama ou uma cama foi sinalizado como indispensável para o local. Por fim, o cliente solicitou um espaço para sua coleção de bonecos em miniatura que comportasse toda a coleção e que também servisse como decoração de destaque no ambiente.

Tabela 7: Programa de necessidade – Desejos do cliente.

AMBIENTE	SENSAÇÃO	EQUIPAMENTOS	NECESSIDADE
HOME OFFICE	QUE O USUÁRIO IDENTIFIQUE-SE COM O ESPAÇO E SINTA-SE CONFORTÁVEL AO USÁ-LO	COMPUTADOR, NOTEBOOK E CONSOLE	BANCADA QUE COMPORTE DUAS PESSOAS, ESPAÇO PARA COLEÇÃO DE BONECOS FUNKO POP, GAVETEIRO E CAMA OU SOFÁ CAMA

Fonte: Desenvolvido pelo autor, 2025.

### 3.3. ESTUDO DO ESPAÇO

O *home office* em questão está situado dentro de um apartamento localizado na cidade Maceió- AL, no bairro do Tabuleiro dos Martins, parte alta de Maceió. Por estar em fase de construção, a visita *in loco* não foi possível, mas através dos dados disponibilizados pela construtora (Ver Figura 14), foi possível obter a planta baixa e todos os arquivos referentes ao local em construção e através destes fazer um estudo do espaço e pensar no layout que melhor adeque-se às necessidades e espaço disponível. O espaço a ser projetado, como demarcado na Figura 13, mede 3,00x2,40 m e possui um pé direito que mede 2,70 m obtendo uma área total de 7,20 m<sup>2</sup> a ser projetada.

A partir dessas informações técnicas e do *Briefing* foi possível formar o conceito que faz parte das etapas de desenvolvimento de projeto e que auxiliou no processo criativo do mesmo, inspirando o profissional na criação de um ambiente com a identidade do cliente e com características que o faça sentir-se pertencente e dono do espaço.

Figura 13: Planta Baixa – Layout fornecido pela Construtora



Fonte: Construtora MRV adaptado pelo autor.

### 3.4. O CONCEITO

A definição do conceito é um processo que contribui para o desenvolvimento do projeto de interiores e reflete no espaço as características do cliente. Com base em todas as informações obtidas sobre o usuário, o conceito “Universo particular” foi capaz de traduzir toda a personalidade e particularidade do cliente (Ver Figura 14). O gosto pela música, pelos jogos e pela coleção de bonecos em miniaturas unem três gostos diferentes que caracterizam o gosto pessoal do cliente e enfatizam as necessidades expostas pelo mesmo. Um ambiente que une as paixões que compõem seu dia a dia, tornando o espaço um “universo particular” onde, ao ser utilizado, irá encontrar-se naquele lugar com o sentimento de pertencimento, conforto e acolhimento por saber que ali estará tudo que lhe traz felicidade.

Figura 14: Painel semântico – Conceito Universo Particular



Fonte: Desenvolvido pelo autor, 2025.

Através do painel semântico foi possível tornar visual as palavras que definem o conceito. Com a mistura de elementos visuais que representam o dia a dia e os gostos pessoais do usuário é possível visualizar o universo em que vive. O astronauta na lua representando o “comandante” explorando seu próprio universo, os elementos representativos de jogos expressam a paixão por jogos eletrônicos, a música representada de forma dupla traduzindo a personalidade de ouvinte e músico, o trabalho.

### 3.5. ESTILOS DECORATIVOS

Ao analisar o perfil do cliente, foi possível identificar que cada indivíduo possui gostos e estilos diferentes quando se trata de decorar seu ambiente. Uma das etapas para o desenvolvimento do projeto de interiores é aplicar o estilo decorativo condizente com a personalidade do cliente. Os estilos decorativos são formas diferentes de compor a estética de um espaço, diferenciando-se nas paletas de cores, mobília, elementos decorativos e alguns até se relacionam com períodos históricos, artísticos,

geográficos e reinvenção de estilos já existentes ou mescla de vários estilos (ÉFácil, 2023).

No projeto do ambiente *Home Office* desenvolvido, foi definido como estilos que nortearam as escolhas dos materiais de acabamento, elementos decorativos e traços construtivos o estilo industrial, com a mistura de elementos do estilo contemporâneo com o objetivo de criar um ambiente “moderno” e personalizado.

O estilo industrial é bastante popular quando se trata de decorar os espaços e trazer novas características para o mesmo. É um estilo que transparece a beleza do simples, elementos inacabados como tijolo aparente, acabamento de cimento “cru”, móveis em madeira, tecido de couro envelhecido, tubulações aparentes, fios e luminárias aparentes e cores em tons terrosos, cinza, preto e branco. As características do estilo industrial foram sintetizadas na Tabela 8, a seguir.

Essa tendência surge por volta do ano 1970, em Nova York, no momento em que os Estados Unidos passava por uma crise econômica. Muitas fábricas e galpões desocupados eram a opção de moradia para muitos, já que exigia um baixo custo de manutenção pelas características físicas de infraestruturas aparentes, luminárias de sobrepor com cúpulas grandes, uso de chapas metálicas nos móveis, além da valorização da laje aparente no teto, em vez de escondê-la com um forro de gesso, são as principais vertentes (Correio Braziliense, 2021) (Ver Figuras 15 e 16).

Tabela 8: Características do estilo industrial.

<b>Características</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cores neutras: preto, cinza e marrom. Pode ainda ousar usando algumas cores como azul e laranja.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paredes de tijolos: paredes com tijolos aparentes, pois as fábricas não precisavam de acabamentos refinados.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cimento queimado: textura rústica do cimento cru utilizado em pisos e paredes.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tubulações aparentes: tubulações que serviam para passagem de fios.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vigas de concreto e metal: elementos aparentes na estrutura construtiva das fábricas que podem ser bem trabalhadas na decoração.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metais: objetos e mobiliário com detalhes em metal.</li> </ul>

Fonte: Desenvolvido pelo autor, 2025.

Figura 15: Características do estilo industrial.



Fonte: Casa Vogue, 2015.

Figura 16: Características do estilo industrial moderno.



Fonte: Altera Arquitetura, 2023.

Outro estilo adotado no projeto foi o estilo contemporâneo, um movimento artístico que surge após o modernismo no final do século XX, é um estilo que abrange diversas técnicas e tendências, permitindo a liberdade de poder utilizar novas formas de projetar unindo características de diversos estilos em um só lugar, ou seja, não

existe uma linguagem única. As características de ser funcional e clean, mesclam com a liberdade de ousar com linhas orgânicas e curvas, assim como utilizar diferentes combinações de materiais no mesmo projeto, como uso de vidro, madeira, pedras naturais, metais e etc, sem falar das cores que podem alternar do cinza ao vermelho no mesmo ambiente, conforme pode ser visualizado nas Figuras 17 e 18 (Jornal Gazeta News, 2024). As características do estilo moderno foram sintetizadas no Tabela 9, a seguir:

Tabela 9: Características do estilo contemporâneo.

<b>Características</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cores neutras e vibrantes: preto, cinza e marrom. Pode ainda ousar, usando alguns pontos de cor.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobiliários funcionais, com formatos retos e geométricos ou orgânicos.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Linhas retas e curvas: uso de traços retos e limpos, mas com liberdade de usar formas orgânicas e curvas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iluminação natural com uso de luminárias artificiais disponíveis no mercado. Seguindo a tendência do mercado.</li> </ul>

Fonte: Desenvolvido pelo autor, 2025.

Figura 17: Características do contemporâneo no design de interiores.



Fonte: Jornal Gazeta News, 2024.

Figura 18: Uso dos materiais característicos do estilo contemporâneo.



Fonte: Jornal Gazeta News, 2024.

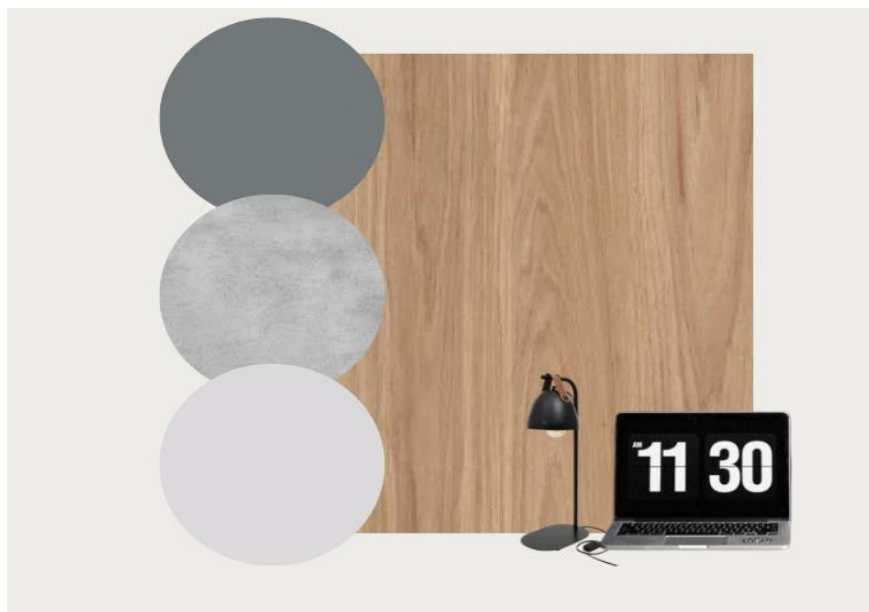
Analisadas todas as informações do cliente, suas necessidades e desejos e alinhadas de acordo com o as medidas do local, partiu-se para etapa de Anteprojeto.

Nesta etapa as soluções técnicas propostas tornam-se representações gráficas através de planta humanizada, vistas e maquete 3D. Esses elementos permitem ao cliente uma melhor visualização da proposta desenvolvida pelo profissional.

### 3.6. O MOODBOARD

Utilizando-se dos conceitos do estilo industrial e do estilo contemporâneo, como a mistura de diferentes materiais, textura de concreto, tons neutros e sóbrios e uso de elementos com linhas retas, foi desenvolvido o *Moodboard* (Ver Figura 19) com o objetivo de criar um ambiente “moderno” e personalizado.

Figura 19: *MoodBoard* – Conceito Universo Particular.



Fonte: Desenvolvido pelo autor

Com o objetivo de trazer um elemento de destaque para o espaço, a solução foi a composição entre a pintura nas paredes com uso da textura de cimento queimado representando o concreto, que é bem característico do estilo industrial, e painel telado de metal preto com letreiro Led, além do uso de elementos que são tendência no mercado quando se fala de iluminação, as fitas Led embutidas no perfil para o teto e nas prateleiras com cor RGB.

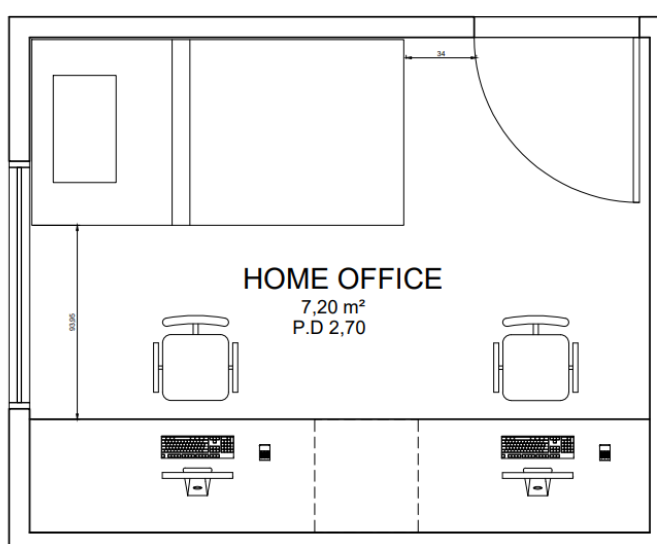
### 3.7. O LAYOUT

Tomando como base os níveis de planejamento para instalações citados por Lida (2005) em seu livro, na definição do layout foram aplicados os 3 níveis. No primeiro nível, foi analisado o macro-espço observando assim as dimensões de todos os ambientes do apartamento e analisando qual dos dormitórios seria ideal para ser transformado no espaço de trabalho.

Após a definição do espaço, partiu-se para o segundo nível, o micro-espço, onde o foco é o posto de trabalho onde o trabalhador será inserido, abrangendo os equipamentos e máquinas que serão utilizadas de acordo com o serviço a ser executado. Para o estudo do layout foi levado em consideração todas as solicitações

feitas pelo cliente. Para acomodar duas pessoas que usarão a mesma bancada e no mínimo três equipamentos de tela, foi indicado uma bancada em formato linear por toda extensão da parede e acima da bancada prateleiras de apoio para livros, objetos decorativos e coleção de bonecos Funko Pop solicitados pelo cliente. Próximo à janela foi posicionado o espaço para o Alex, que usará por bastante horas o ambiente e por consequência de estar posicionado próximo à janela, durante o dia terá a circulação do ar e iluminação natural (ver figura 20).

Figura 20: Estudo de layout.



Fonte: Desenvolvido pelo autor, 2025.

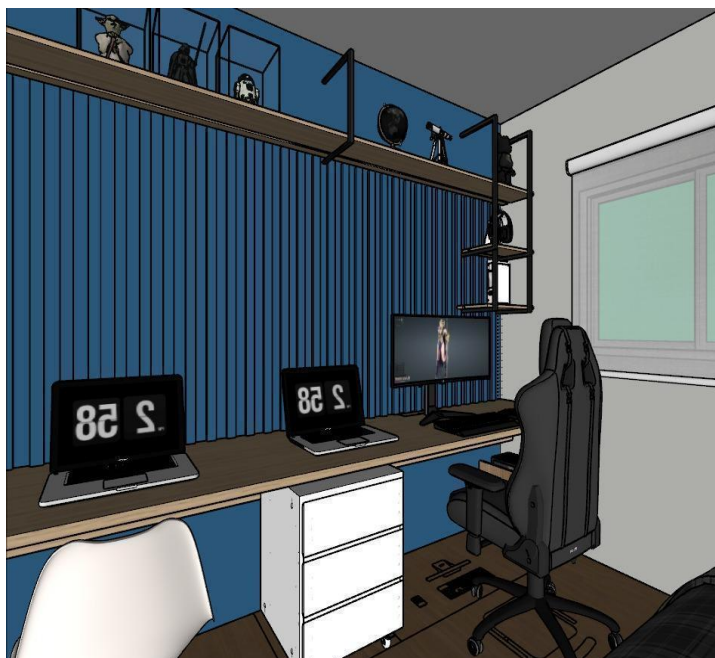
### 3.8. O PROCESSO CRIATIVO E A DEFINIÇÃO DO MOBILIÁRIO

Após a definição do layout mais adequado, deu-se início o processo criativo com a distribuição dos outros elementos do projeto mais detalhados. Abaixo da bancada foi posicionado um gaveteiro que além da função prática de armazenar objetos definirá de forma discreta o espaço de cada usuário na bancada, sendo assim a escolha pela linearidade do mobiliário disponibilizará espaço suficiente para posicionar os objetos e equipamentos necessários para o dia a dia.

Além de *home office*, o ambiente será um apoio para visitas, e diante do relato dos clientes, por questões de custos e de espaço, a melhor opção encontrada foi a colocação de uma cama de solteiro em vez de um sofá cama. A perspectiva

demonstra de forma clara toda proposta inicial desenvolvida, que além dos aspectos decorativos, preocupa-se com a funcionalidade do espaço e do mobiliário para que sejam de fácil acesso e não causem desconforto em quem irá usar (Ver Figura 21).

Figura 21: Perspectiva da primeira proposta



Fonte: Desenvolvido pelo autor

Através dos parâmetros ergonômicos para ambientes de trabalho, pode-se além do bem-estar, manter a qualidade do trabalho e a manutenção da saúde do trabalhador que usufruirá do ambiente. Ao dimensionar as alturas, foi levada em consideração um dos aspectos mais importantes no dimensionamento de espaço de trabalho: a postura. Nosso corpo assume 3 posturas básicas sendo elas, deitado, em pé e sentado (Lida, 2005).

Ao analisar o perfil do cliente e sua atividade de trabalho, foi possível identificar que a postura mais usual para sua atividade de trabalho será sentado, por isso ao dimensionar o mobiliário e suas medidas definiu-se com grande atenção à altura de bancada, o espaço livre para área de trabalho e execução, alturas das prateleiras e a iluminação, esses são aspectos básicos para ambientes de trabalho que devem

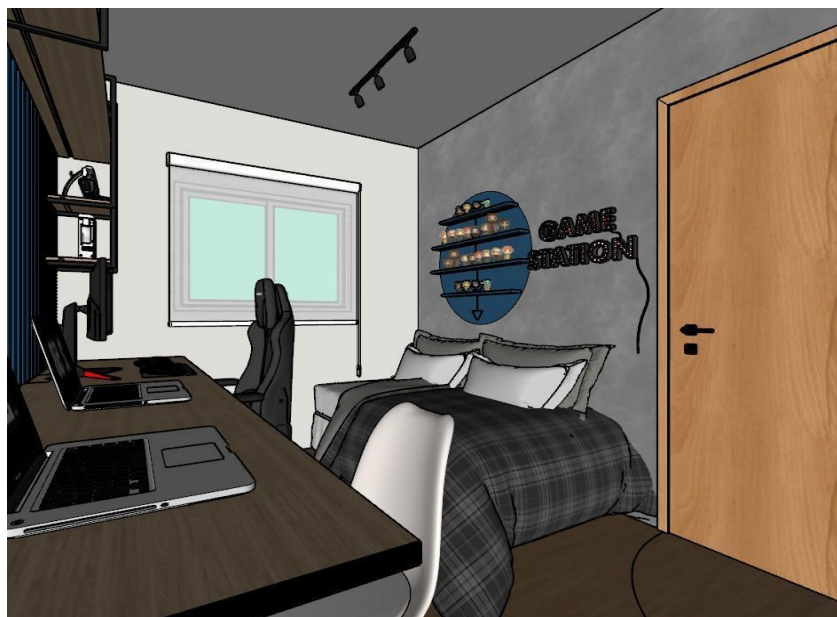
adequar-se de acordo com o perfil do usuário, como foi desenvolvido nesse projeto (Ver Figuras 22 e 23).

Figura 22: Análise da marcenaria proposta



Fonte: Desenvolvido pelo autor

Figura 23: Proposta de parede destaque



Fonte: Desenvolvido pelo autor.

Analisada essa primeira proposta, optou-se por alterar alguns elementos no projeto para que o ambiente tivesse uma característica mais séria e ao mesmo tempo descontraída, bem como para comportar melhor as atividades que serão executadas no ambiente.

### 3.9. O PROJETO DE DESIGN DE INTERIORES

A partir deste tópico, abordaremos o projeto de interiores em nível executivo, desenvolvido através da metodologia de projeto descrita no tópico anterior, destacando as intenções projetuais propostas, os estilos decorativos que traduzem a identidade do usuário e os materiais de composição para o espaço. Todos os processos descritos ao longo deste trabalho, são etapas indispensáveis para a projeção de qualquer ambiente interno. Para que o usuário ponha em prática o projeto conforme planejado, compõe essa etapa todas as indicações de materiais, pranchas e planilhas técnicas que estão nos apêndices.

Além de definir as características dos estilos para o espaço, os materiais escolhidos foram pensados também para proporcionar aconchego, por isso o uso da madeira na marcenaria, o material de cimento queimado aplicado na parede foi definido respeitando a escolha do usuário de manter o ambiente neutro.

O posto de trabalho foi projetado em marcenaria com linhas mais simples, com um desenho mais limpo da serralheria em metalon pintada na cor preta com prateleiras iluminadas em MDF (Ver Figura 24 e 25). Com preferência por cores claras e visualmente limpo, a parede recebeu uma textura de cimento queimado.

Figura 24: Visão geral da área de trabalho.



Fonte: Desenvolvido pelo autor.

Tomando como base as medidas encontradas nas pesquisas bibliográficas expostas no capítulo 2, no projeto em questão foi considerada a importância da postura, dos alcances dos objetos e do conforto e bem-estar. A altura do posto de trabalho foi definida em 76cm e profundidade 65cm que, apesar da indicação ser 76,2 cm, foi analisado o tipo da atividade, quais objetos e equipamentos seriam utilizados pelo usuário do projeto desenvolvido e definido que essa profundidade seria suficiente para a execução das atividades (Ver Figura 25).

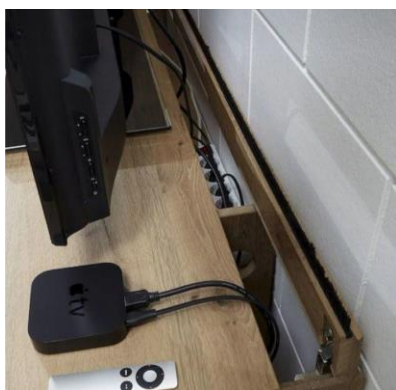
Pensando na estética e organização da bancada de trabalho, foi proposto ser feito na marcenaria um mecanismo para ligar os equipamentos eletrônicos e “esconder” os fios, o detalhamento desse mecanismo encontra-se nos apêndices. Dessa forma, mantém o local de trabalho visualmente organizado permitindo mais espaço para mais objetos e execução de tarefas, proporcionando também segurança para o usuário mantendo os fios organizados e isolados diminuindo ou até evitando acidentes como tropeçar nos fios ou receber alguma descarga elétrica (Ver Figura 26 e 27). O detalhamento completo da bancada de trabalho pode ser visualizado nas pranchas técnicas que se encontram nos Apêndices.

Figura 25: Corte da bancada de trabalho.



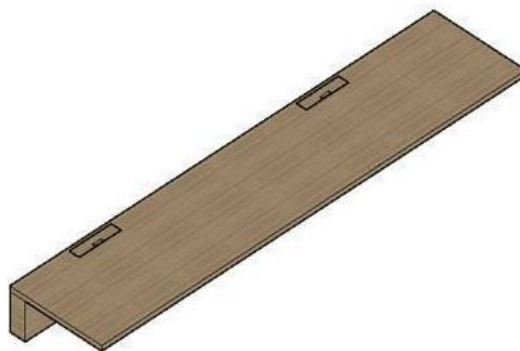
Fonte: Desenvolvido pelo autor, 2025.

Figura 26: Modelo do mecanismo de fiação.



Fonte: Pinterest

Figura 27: Bancada de trabalho planejada.



Fonte: Desenvolvido pelo autor, 2025.

Figura 28: Vista frontal da bancada de trabalho.



Fonte: Desenvolvido pelo autor, 2025.

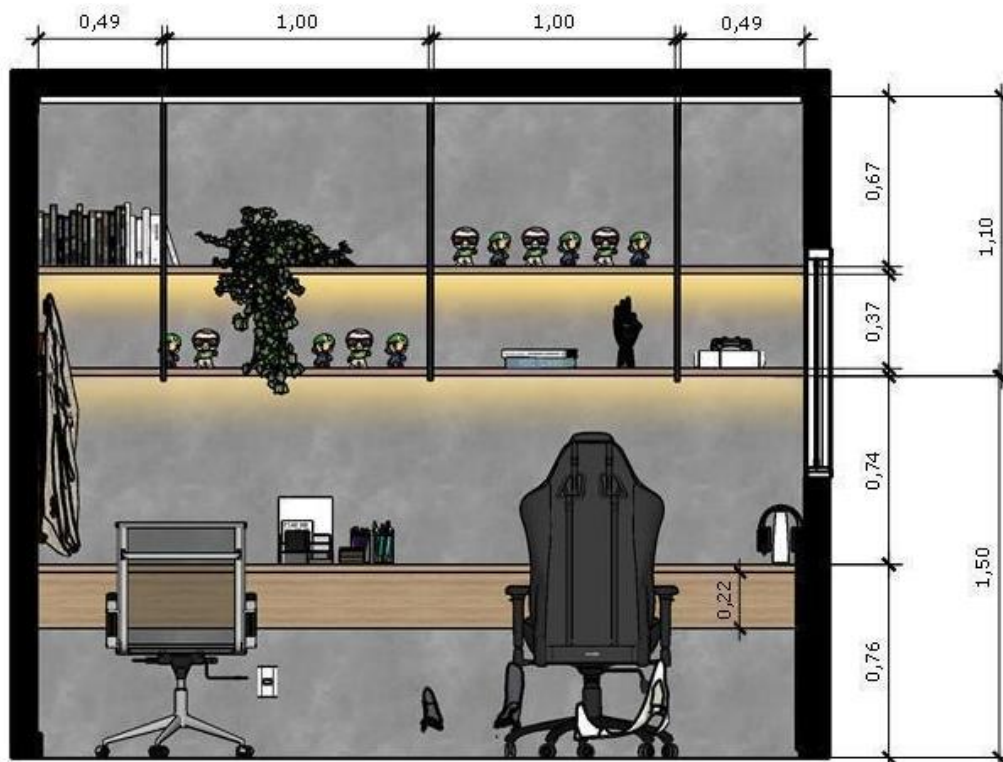
No projeto optou-se por utilizar prateleiras acima da bancada devido à sua versatilidade, aliando funcionalidade e estética. Nesse móvel é possível organizar livros com a dupla função prática e estética, coleções de objetos e decoração, como quadros, esculturas e etc. No ambiente de trabalho é o apoio ideal para organização de pastas, documentos e livros mantendo a estética para o ambiente.

Panero e Zelnick (2008) citam como altura média um alcance vertical masculino no máximo 182,9 cm enquanto feminino de 175,3 cm, medidas essas consideradas para prateleiras posicionadas atrás do usuário. Prateleiras posicionadas acima da bancada de trabalho, é considerado uma altura média entre 134,6 cm a 147,3 cm a partir do piso acabado e profundidade de 30,5 cm.

Analisado os dados citados por Panero e Zelnick e o layout desenvolvido para o projeto, a prateleira mais baixa que será suporte para a coleção de funko pop possui uma altura de 143 cm e 30cm de profundidade enquanto a mais alta uma altura de 177,8 cm e profundidade de 30cm mantendo a média indicada para que ao levantar-se o usuário não bata com a cabeça no mobiliário ocasionando acidente e desconforto

(Ver Figura 29), o detalhamento com as medidas específicas para execução encontram-se nos apêndices. As alturas correspondem ao indicado pelos autores e condizem com o perfil dos usuários do sexo feminino e masculino, sendo o maior uso do ambiente pelo sexo masculino.

Figura 29: Alturas médias das prateleiras propostas.



Fonte: Desenvolvido pelo autor, 2025.

Na parede lateral esquerda, logo após a porta, foram inseridos um espelho e um cabideiro para melhor organização de bolsas e mochilas (Ver Figura 30).

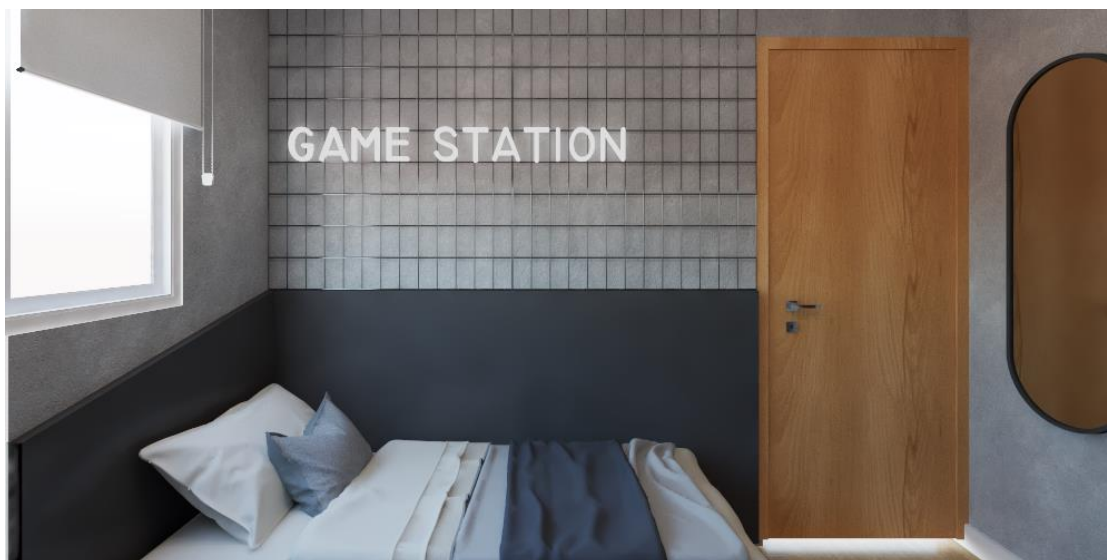
A cabeceira da cama recebeu um painel em MDF em L e um painel em metal que será cenário para possíveis gravações de conteúdo *gamer* (Ver Figura 31). Com essa proposta foi possível transparecer a identidade do usuário e fazê-lo sentir-se no seu *Universo particular*. Um ambiente com personalidade e conforto, pensado em cada detalhe pelo profissional designer de interiores.

Figura 30: Vista lateral esquerda com espelho e cabideiro



Fonte: Desenvolvido pelo autor, 2025.

Figura 31: Visão geral da área de descanso com a cabeceira da cama.



Fonte: Desenvolvido pelo autor, 2025.

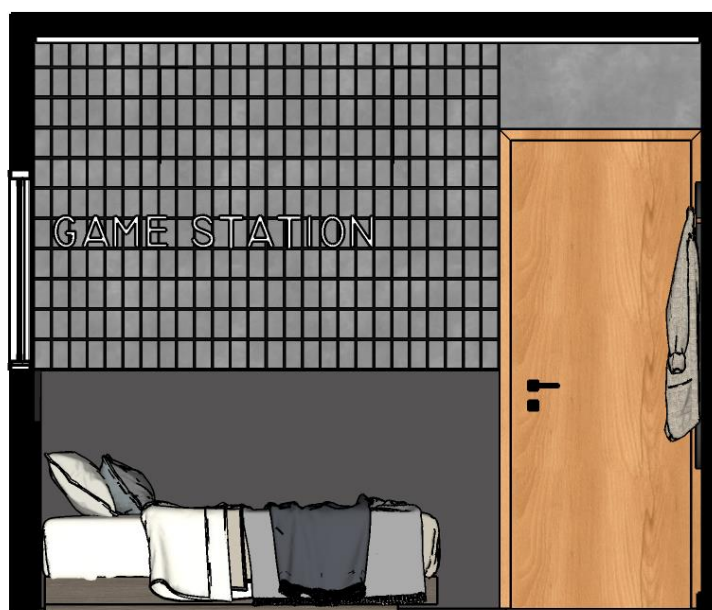
Para proporcionar um efeito decorativo, foi proposto um letreiro em Led acima da cabeceira e fita RGB que proporciona mudança de cor para as prateleiras, com o objetivo de trazer um pouco da atmosfera gamer e um cenário para gravação de lives (Ver Figura 32).

Figura 32: Visão geral do efeito decorativo da iluminação no ambiente.



Fonte: Desenvolvido pelo autor.

Figura 33: Vista da cabeceira com detalhe metálico



Fonte: Desenvolvido pelo autor, 2025

Figura 34: Vista do espaço de descanso.



Fonte: Desenvolvido pelo autor, 2025.

Além do mobiliário, a iluminação é um fator importante do projeto. A iluminação geral do ambiente seguiu a ABNT NBR 5413 e foi calculada para definir a quantidade de lumens necessários para iluminar o ambiente sem que haja prejuízo para a execução da tarefa. Utilizando a fórmula: **Lumens necessários = Lux necessário x Área em metros quadrados**, segundo a NBR 5413 para trabalhos médios como escritórios o lux indicado são 500 – 750 – 1000, seguindo a fórmula **Lm = 500 x 7,20** totalizando 3.600lms, sendo essa a quantidade necessária para iluminar o ambiente de forma geral. Com a proposta de utilizar 2 perfis de Led de sobrepor de 3m cada, com fita Led de 4000k (branco neutro) de temperatura com 600lm/m totalizando 3.600lms, a quantidade necessária para o ambiente.

Por fim, as imagens e o caderno técnico com todo o detalhamento do projeto foi adicionado nos apêndices e são um guia de execução para os prestadores de serviços e para o cliente, proporcionando maior segurança e organização para ambos.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este Trabalho de Conclusão de Curso teve como finalidade o desenvolvimento de um projeto de interiores para a implantação de um *home office* em um ambiente residencial, considerando as necessidades específicas de um usuário jovem, de 27 anos, que atua profissionalmente como analista de sistemas em regime híbrido, além de produzir conteúdo gamer em seu tempo livre. O espaço destinado ao projeto corresponde a um dos dormitórios de um apartamento recém-entregue pela construtora, que passou a ser adaptado para uso profissional e pessoal.

A metodologia adotada envolveu o levantamento das necessidades do usuário e do trabalho *home office* para obtenção de um ambiente funcional, a análise ergonômica do ambiente de trabalho, o estudo das normas técnicas aplicáveis e o desenvolvimento das etapas projetuais compatíveis com a realidade do usuário. Foram considerados aspectos como iluminação natural e artificial, mobiliário ergonômico e a integração de equipamentos tecnológicos, a fim de garantir um ambiente eficiente, confortável e tecnicamente adequado às demandas contemporâneas de um *home office* multifuncional.

O ponto desafiador no projeto foi a adaptação de um ambiente pequeno que precisava possuir mais de uma função para comportar as necessidades do usuário. Mas seguindo a metodologia de projeto de interiores, a atuação do profissional de design foi fundamental para conciliar as exigências técnicas com as preferências do usuário, resultando em um ambiente que favorece a produtividade, a organização e o bem-estar.

O projeto atendeu à proposta de proporcionar um espaço que alia funcionalidade, conforto e identidade visual, considerando os critérios de usabilidade e as normas técnicas de ergonomia para o bem estar do usuário, recomendadas na área de design de interiores. Na tabela 10, pode-se observar as soluções aplicadas no projeto e os resultados alcançados.

Tabela 10: Resultados alcançados no projeto.

<b>Categoria Avaliada</b>	<b>Situação hipotética sem projeto</b>	<b>Situação com Projeto</b>	<b>Resultado Alcançado</b>
Funcionalidade do Espaço	Ambiente desorganizado e pouco funcional para trabalho remoto	Layout otimizado com melhor divisão das zonas de uso	Aumento da produtividade e fluidez nas atividades diárias
Conforto Ergonômico	Mobiliário inadequado, sem ajustes ergonômicos	Cadeira e mesa com medidas ergonômicas; iluminação direcionada	Redução de dores posturais e mais conforto no uso contínuo
Iluminação e Ventilação Natural		Aproveitamento da luz natural e ventilação cruzada	Redução do uso de luz artificial durante o dia
Estética e Identidade Pessoal	Espaço genérico e sem identidade	Projeto personalizado com cores e elementos da personalidade do usuário	Sensação de pertencimento e bem-estar
Organização e Armazenamento		Inclusão de prateleiras e gaveteiros	Melhor organização e otimização do espaço
Tecnologia e Conectividade	Cabos expostos e má distribuição de tomadas	Infraestrutura adaptada para equipamentos e rede de internet	Melhora na eficiência do trabalho remoto

Fonte: Desenvolvido pelo autor, 2025.

Conclui-se, portanto, que o design de interiores, quando fundamentado em análises técnicas e centrado nas necessidades do usuário, é capaz de transformar ambientes residenciais em espaços de trabalho eficientes, especialmente em contextos que exigem mais de uma função no mesmo ambiente.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 5413: Iluminância de interiores**. Disponível em: <http://ftp.demec.ufpr.br/disciplinas/TM802/NBR5413.pdf>. Acesso em: 11 mar. 2024.

BRASIL. **Lei nº 13.467**, de 13 de julho de 2017. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2015-2018/2017/lei/l13467.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2017/lei/l13467.htm). Acesso em: 10 nov. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **COVID-19**. 2021. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/covid-19-2/>. Acesso em: 29 maio 2023.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Norma Regulamentadora nº 17**. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/acesso-a-informacao/participacao-social/conselhos-e-orgaos-colegiados/comissao-tripartite-partitaria-permanente/normas-regulamentadora/normas-regulamentadoras-vigentes/norma-regulamentadora-no-17-nr-17>. Acesso em: 11 mar. 2024.

BRIDI; MARIA. **O trabalho remoto/home-office no contexto da pandemia COVID-19**. 2020. Disponível em: <https://www.eco.unicamp.br/remir/index.php/condicoes-de-trabalho/190-o-trabalho-remoto-home-office-no-contexto-da-pandemia-covid-19>. Acesso em: 24 ago. 2023.

CORREIO BRAZILIENSE. **Economia e praticidade do estilo industrial fazem sucesso na decoração**. 2021. Disponível em: <https://www.correiobraziliense.com.br/revista-do-correio/2021/04/4915939-economia-e-praticidade-do-estilo-industrial-fazem-sucesso-na-decoracao.html> Acesso em: 14 jan. 2025.

CULTURA INGLESA. **Saiba o que são e como usar “home office”, “homeschooling”, “homework” e “housework”**. Disponível em: <https://culturainglesamg.com.br/blog/saiba-o-que-sao-e-como-usar-home-office-homeschooling-homework-e-housework/>. Acesso em: 04 ago. 2023.

DAVIS, Matthew et al. **Onde está seu escritório hoje? – Parte Um**. 2022. Disponível em: [https://futureworkplace.leeds.ac.uk/ao\\_report\\_052022/](https://futureworkplace.leeds.ac.uk/ao_report_052022/). Acesso em: 04 ago. 2023.

ÉFÁCIL. **Conheça 11 estilos de decoração e inspire-se**. 2023. Disponível em: <https://simplifica.efacil.com.br/casa-e-decoracao/conheca-11-estilos-de-decoracao-e-inspire-se/>. Acesso em: 14 jan. 2025.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (FIOCRUZ). **Guia de ergonomia: orientações para compra de mobiliário**. 2013. Disponível em:

<https://cogepe.fiocruz.br/guiaergonomico/cartilha-ergonomia-comprasFORMATOA5.pdf>. Acesso em: 07 jan. 2025.

GOOGLE. **Dicionário: home office**. Disponível em: <https://www.google.com/search?q=google+dicion%C3%A1rio>. Acesso em: 04 ago. 2023.

GURGEL, Miriam. **Projetando espaços: guia de arquitetura de interiores para áreas comerciais**. 6. ed. São Paulo: Senac, 2015. 234 p.

HARPERS BAZAAR. **Estilo industrial: como essa tendência da decoração surgiu**. 2020. Disponível em: <https://harpersbazaar.uol.com.br/estilo-de-vida/estilo-industrial-como-essa-tendencia-da-decoracao-surgiu/>. Acesso em: 14 jan. 2025.

ITIRO, Ilda; BUARQUE, Lia. **Ergonomia: projeto e produção**. EDITORA EDGARD BLUCHER LTDA., 2005.

JUNIOR, Galbi. **Como fica a ergonomia no home office forçado durante a pandemia**. Correio Braziliense, 2020. Disponível em: <https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/eu-estudante/trabalho-e-formacao/2020/06/07/interna-trabalhoformacao-2019,861852/como-fica-a-ergonomia-no-home-office-forcado-durante-a-pandemia.shtml>. Acesso em: 18 maio 2023.

JORNAL GAZETA NEWS. **Decoração contemporânea: o que é, quando surgiu e suas principais características**. 2024 Disponível em: [Decoração Contemporânea: o que é, quando surgiu e suas principais características - Notícias LEM](#). Acesso em: 06/08/2025

MELATTI, Júlia. **Biomecânica**. Disponível em: <https://www.infoescola.com/biologia/biomecanica/>. Acesso em: 01 nov. 2023.

MELLO, Daniel. **Home office foi adotado por 46% das empresas durante a pandemia**. *Agência Brasil*, 2020. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/economia/noticia/2020-07/home-office-foi-adotado-por-46-das-empresas-durante-pandemia>. Acesso em: 30 maio 2023.

OLIVEIRA, Ribeiro. **Do fim do trabalho ao trabalho sem fim: o trabalho e a vida dos trabalhadores digitais em home office**. 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/ppgadm/article/view/27901>. Acesso em: 24 ago. 2023.

PACINI, Stefano; TOBLER, Rodolpho; BITTENCOURT, Viviane. **Tendências do home office no Brasil**. FGV, 2023. Disponível em: <https://portal.fgv.br/artigos/tendencias-home-office-brasil>. Acesso em: 01 jun. 2023.

PANERO, Julius; ZELNIK, Martin. **Dimensionamento humano para espaços interiores**. Barcelona: Editorial Gustavo Gili, 2002. 320 p.

POCZTARUK, Renata; LEON, Natana. **Guia de decoração**. Arqexpress, Brasil, 2005. 104 p.

POCZTARUK, Renata. **Guia de iluminação**. Arqexpress, Brasil, 2020. 102 p.

PORTALISO. **A história do Home Office**. Disponível em: <https://homeoffice.portaliso.com/historia-do-home-office/>. Acesso em: 20 abr. 2023.

PONTOTEL. **Entenda a diferença entre teletrabalho e home office**. 2020. Disponível em: <https://www.pontotel.com.br/diferenca-teletrabalho-home-office/>. Acesso em: 20 abr. 2023.

SIGNIFICADOS. **Significado de home office**. Disponível em: <https://www.significados.com.br/home-office/>. Acesso em: 10 nov. 2022.

SILVA, Rogério. **Home officer**: um surgimento bem-sucedido da profissão pós-fordista, uma alternativa positiva para os centros urbanos. *Revista Brasileira de Gestão Urbana*, Curitiba, 2009. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/1931/193114456008.pdf>. Acesso em: 24 maio 2023.

HAUBRINCH, Deise; FROEHLICH, Cristiane. **Benefícios e desafios do home office em empresas de tecnologia da informação**. 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/ppgadm/article/view/27901>. Acesso em: 04 ago. 2023.

TRIBUNAL SUPERIOR DO TRABALHO (TST). **Teletrabalho**: o trabalho de onde você estiver. Disponível em: <https://www.tst.jus.br/documents/10157/2374827/Manual+Teletrabalho.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2022.

VILLAROUCO, Vilma; ANDRETO, Luiz. **Avaliando desempenho de espaços de trabalho sob o enfoque da ergonomia do ambiente construído**. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prod/a/PVKVMtmhKC9dN9F8Nx8kPr/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 24 ago. 2023.

**APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO DE BRIEFING**

- 1- Qual horário e turno é utilizado para exercer as atividades de trabalho?
- 2- Quantas pessoas utilizarão esse espaço de trabalho?
  - 1
  - 2
  - 3
- 3- O espaço disponível terá apenas a função de home office ou deve ser flexível para receber visitas?
  - Apenas home office
  - Home office e espaço para visitas
- 4- Quais equipamentos e ferramentas você utiliza para trabalhar?
- 5- Possui muitos livros?
  - Sim
  - Não
- 6- Precisa de algum mobiliário específico para guardar algum equipamento ou ferramenta de trabalho? Se sim, explique.
- 7- Quais mobiliários você julga ser indispensável para exercer seu trabalho?
- 8- Com qual estilo decorativo você se identifica? Caso seja outro, enviar referência.
  - Moderno
  - Minimalista

Industrial

Escandinavo

Clássico

9- Quais eletrodomésticos terá no ambiente? Ex: TV, Ar e etc.

10- Agora me diga, como você idealizou que seja seu ambiente de trabalho?

**APÊNDICE B – PRANCHAS DO PROJETO EXECUTIVO**

PRANCHA 01 - Planta Baixa

PRANCHA 02 - Planta baixa falada

PRANCHA 03 - Planta de iluminação

PRANCHA 04 - Especificação de iluminação

PRANCHA 05 - Planta de tintas

PRANCHA 06 - Corte A

PRANCHA 07 - Corte B

PRANCHA 08 - Corte C

PRANCHA 09 - Corte D

PRANCHA 10 – Especificação cadeira

PRANCHA 11 – Especificação móveis soltos

PRANCHA 12 - Detalhamento de Marcenaria

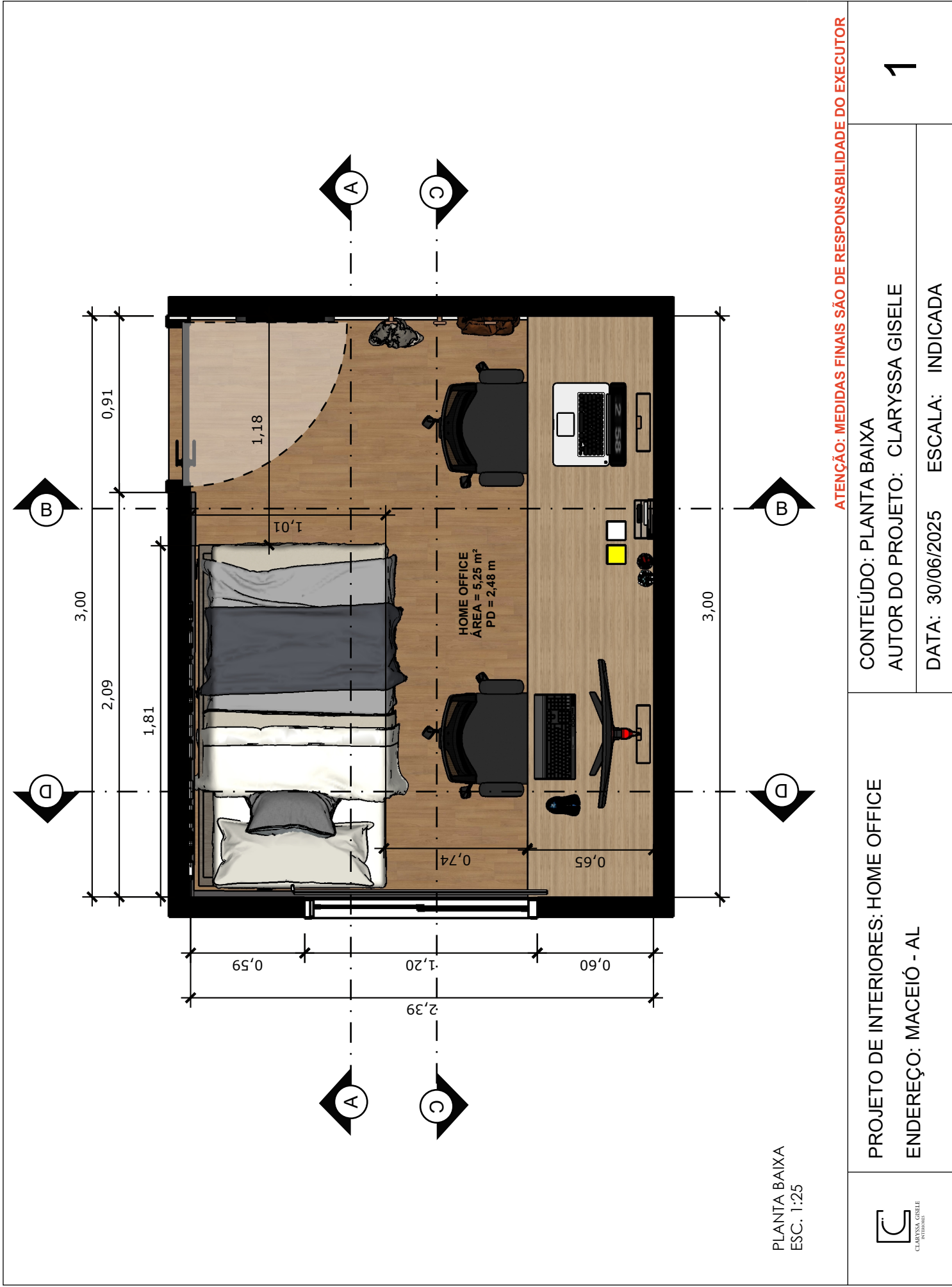
PRANCHA 13 - Detalhamento de Marcenaria

PRANCHA 14 - Detalhamento de Marcenaria

PRANCHA 15 - Detalhamento de Serralharia







PLANTA BAIXA  
 ESC. 1:25

ATENÇÃO: MEDIDAS FINAIS SÃO DE RESPONSABILIDADE DO EXECUTOR

PROJETO DE INTERIORES: HOME OFFICE  
 ENDEREÇO: MACEIÓ - AL

CONTEÚDO: PLANTA BAIXA  
 AUTOR DO PROJETO: CLARYSSA GISELE  
 DATA: 30/06/2025 ESCALA: INDICADA



CLARYSSA GISELE  
 ARQUITETURA



- 1 **CABECEIRA**  
Acab.: MDF Cinza Sagrado - Duratex  
Fornecedor: Marcenaria
- 2 **CAMA DE SOLTEIRO**  
0,88 X 1,88 m (L X C)  
Fornecedor: a escolha do cliente
- 3 **BANCADA DE TRABALHO**  
3,00 X 0,65 m (L X P)  
Fornecedor: marcenaria
- 4 **CADEIRA COM RODIZIO**  
Fornecedor: a escolha do cliente
- 5 **CABIDEIRO**  
Fornecedor: a escolha do cliente
- 6 **ESPELHO OVAL**  
Fornecedor: a escolha do cliente

PLANTA DE LAYOUT  
ESC. 1:25

ATENÇÃO: MEDIDAS FINAIS SÃO DE RESPONSABILIDADE DO EXECUTOR

PROJETO DE INTERIORES: HOME OFFICE  
ENDEREÇO: MACEIÓ - AL

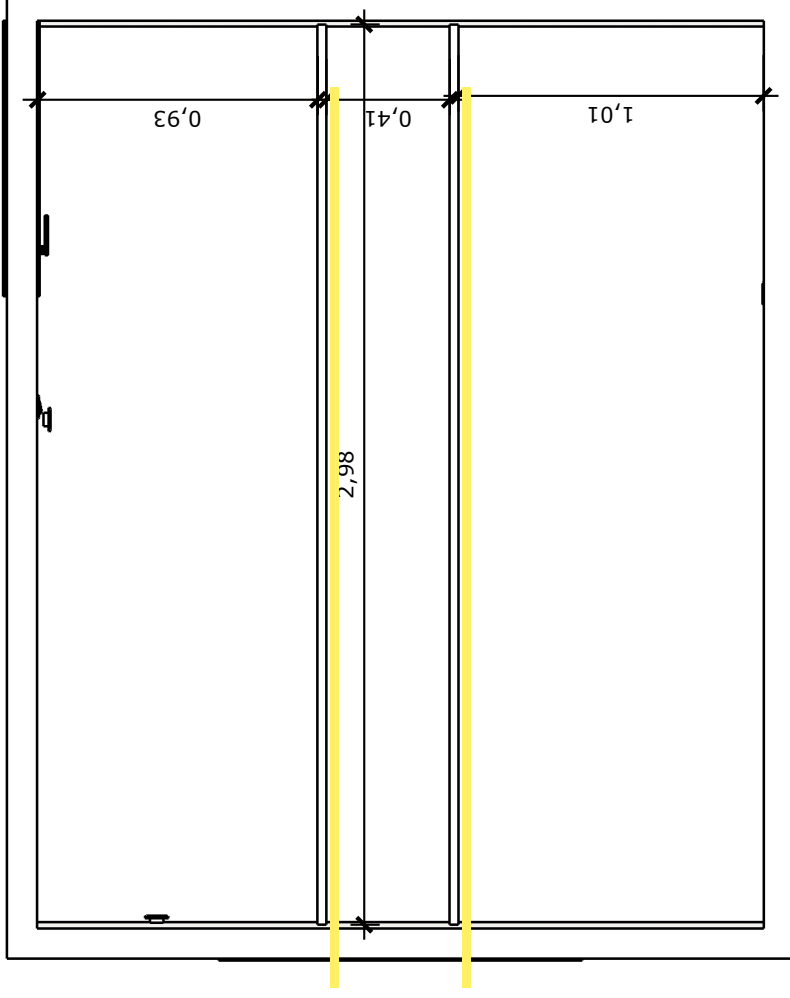
CONTEÚDO: PLANTA DE LAYOUT  
AUTOR DO PROJETO: CLARYSSA GISELE

DATA: 30/06/2025 ESCALA: INDICADA



**LEGENDA:**

PERFIL LED DE SOBREPOR COM FITA  
LED 4000K 600lms/m



PLANTA DE ILUMINAÇÃO  
ESC. 1:25

**ATENÇÃO: MEDIDAS FINAIS SÃO DE RESPONSABILIDADE DO EXECUTOR**



PROJETO DE INTERIORES: HOME OFFICE  
ENDEREÇO: MACEIÓ - AL

CONTEÚDO: PLANTA DE ILUMINAÇÃO  
AUTOR DO PROJETO: CLARYSSA GISELE

DATA: 30/06/2025 ESCALA: INDICADA



## ESPECIFICAÇÕES ILUMINAÇÃO

LEGENDA	ESPECIFICAÇÃO	QUANT.	LOCAL
	PERFIL LED DE SOBREPOR COM FITA LED 4000K BRANCO NEUTRO E 600lms/m	6m	PERFIL DE LED ILUMINAÇÃO GERAL
	FITA LED RGB - AVANT	6m	PRATELEIRAS

ATENÇÃO: MEDIDAS FINAIS SÃO DE RESPONSABILIDADE DO EXECUTOR

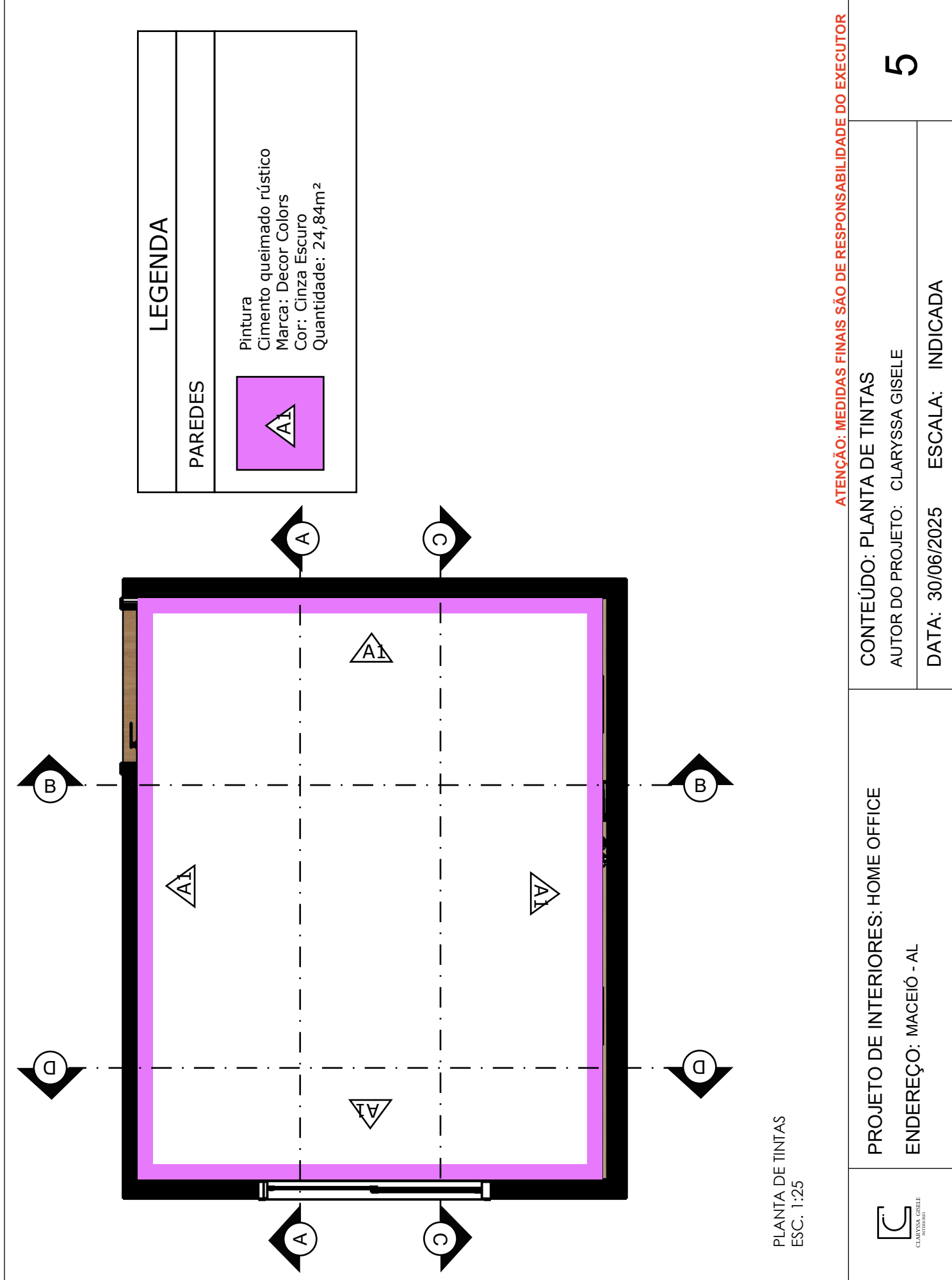
CONTEÚDO: ESPECIFICAÇÕES DE ILUMINAÇÃO  
AUTOR DO PROJETO: CLARYSSA GISELE

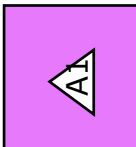
DATA: 30/06/2025 ESCALA: INDICADA

PROJETO DE INTERIORES: HOME OFFICE  
ENDEREÇO: MACEIÓ - AL




CLARYSSA GISELE  
ARQUITETURA

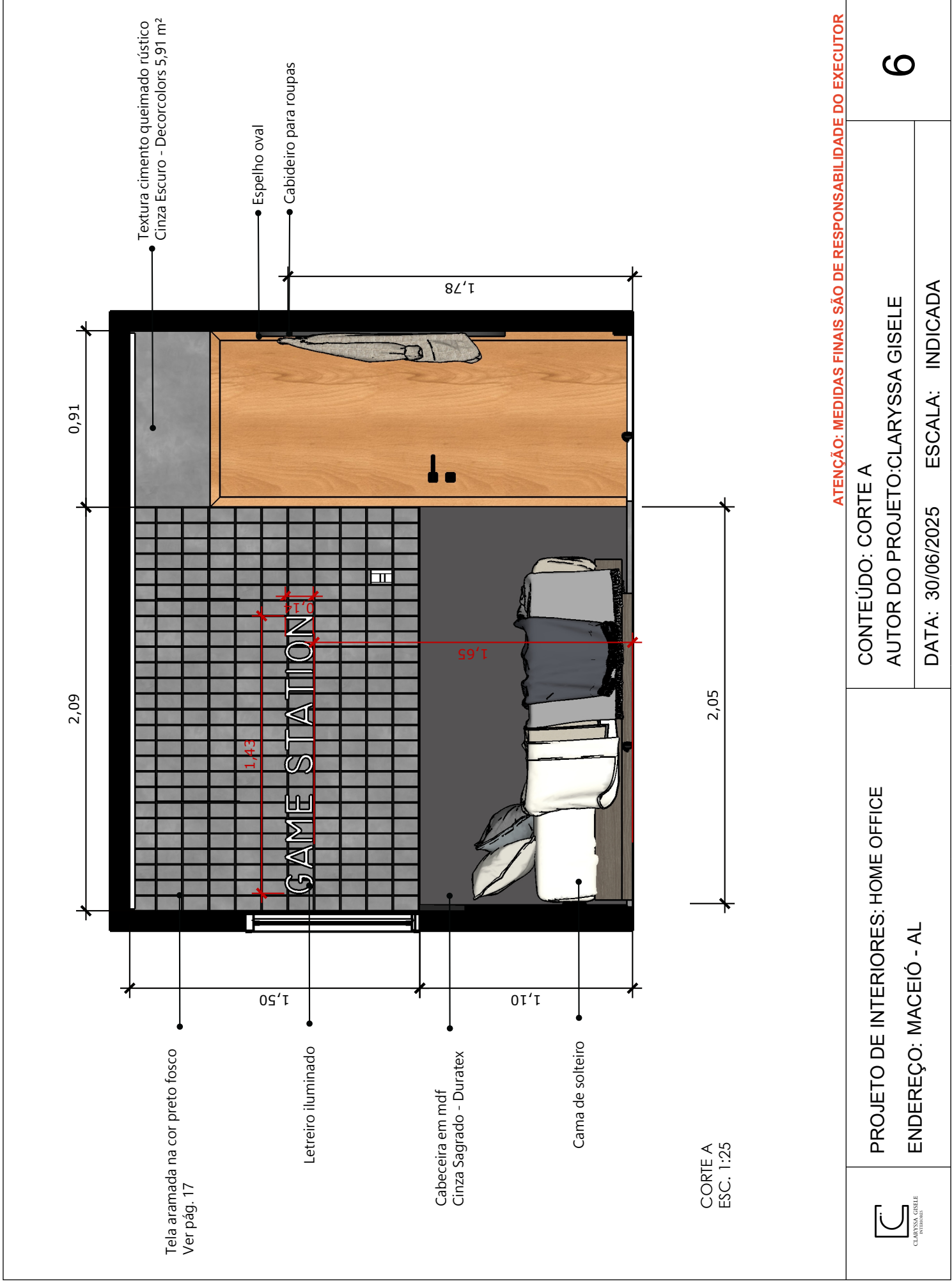


LEGENDA	
PAREDES	
	Pintura Cimento queimado rústico Marca: Decor Colors Cor: Cinza Escuro Quantidade: 24,84m <sup>2</sup>

PLANTA DE TINTAS  
 ESC. 1:25

**ATENÇÃO: MEDIDAS FINAIS SÃO DE RESPONSABILIDADE DO EXECUTOR**

 <small>CLARYSSA GISELE ARQUITETURA</small>	PROJETO DE INTERIORES: HOME OFFICE ENDEREÇO: MACEIÓ - AL	CONTEÚDO: PLANTA DE TINTAS AUTOR DO PROJETO: CLARYSSA GISELE	<b>5</b>
	DATA: 30/06/2025    ESCALA: INDICADA		



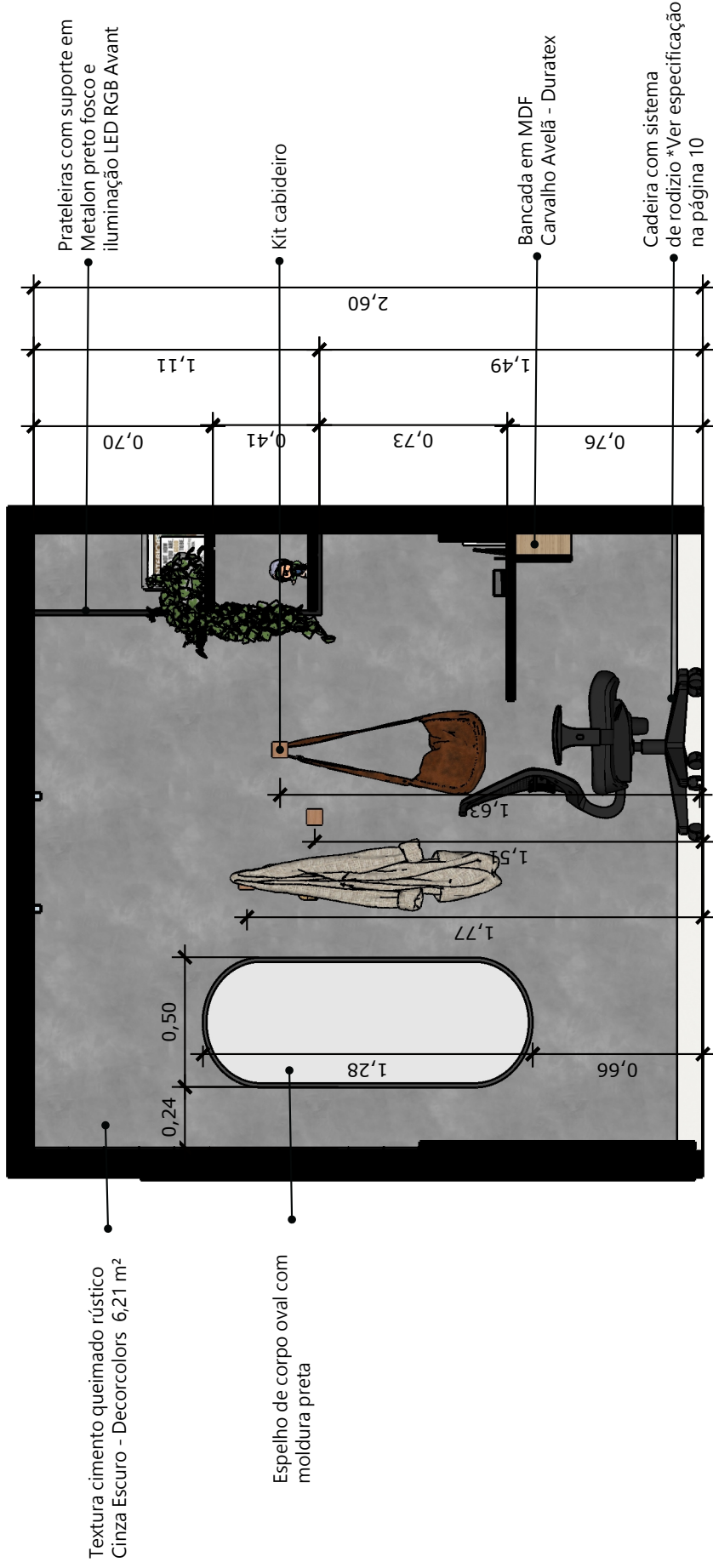
ATENÇÃO: MEDIDAS FINAIS SÃO DE RESPONSABILIDADE DO EXECUTOR

PROJETO DE INTERIORES: HOME OFFICE  
 ENDEREÇO: MACEIÓ - AL

CONTEÚDO: CORTE A  
 AUTOR DO PROJETO: CLARYSSA GISELE

DATA: 30/06/2025 ESCALA: INDICADA





CORTE B  
ESC. 1:25

ATENÇÃO: MEDIDAS FINAIS SÃO DE RESPONSABILIDADE DO EXECUTOR

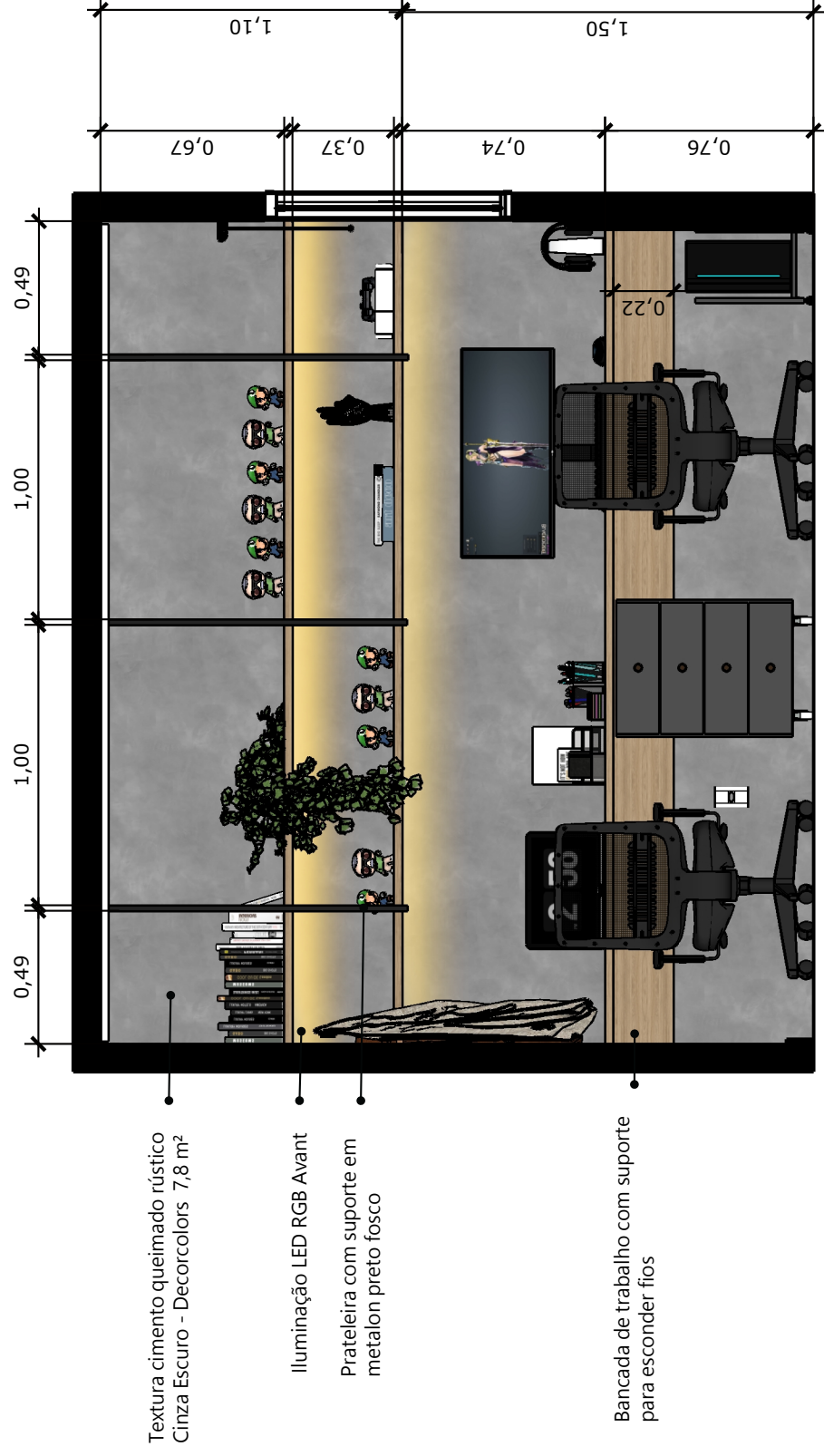
PROJETO DE INTERIORES: HOME OFFICE  
ENDEREÇO: MACEIÓ - AL

CONTEÚDO: CORTE B  
AUTOR DO PROJETO: CLARYSSA GISELE

DATA: 30/06/2025 ESCALA: INDICADA



CLARYSSA GISELE  
ARQUITETURA



CORTE C  
ESC. 1:25

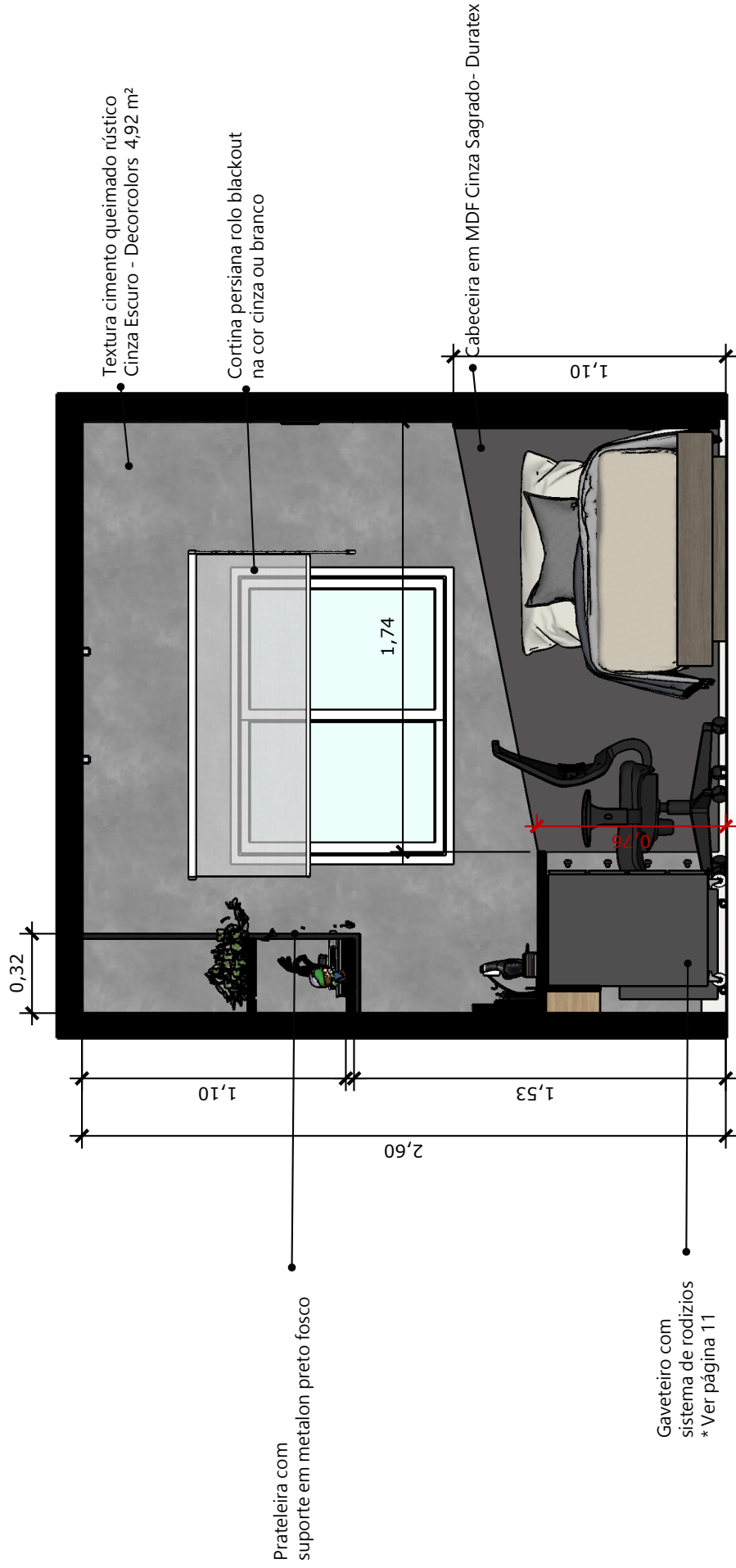
ATENÇÃO: MEDIDAS FINAIS SÃO DE RESPONSABILIDADE DO EXECUTOR

PROJETO DE INTERIORES: HOME OFFICE  
ENDEREÇO: MACEIÓ - AL



CONTEÚDO: CORTE C  
AUTOR DO PROJETO: CLARYSSA GISELE

DATA: 30/06/2025 ESCALA: INDICADA



CORTE D  
ESC. 1:25

**ATENÇÃO: MEDIDAS FINAIS SÃO DE RESPONSABILIDADE DO EXECUTOR**

PROJETO DE INTERIORES: HOME OFFICE  
ENDEREÇO: MACEIÓ - AL

CONTEÚDO: CORTE D  
AUTOR DO PROJETO: CLARYSSA GISELE

DATA: 30/06/2025 ESCALA: INDICADA



CLARYSSA GISELE  
ARQUITETURA

\*PRODUTOS ENCONTRADOS NA INTERNET

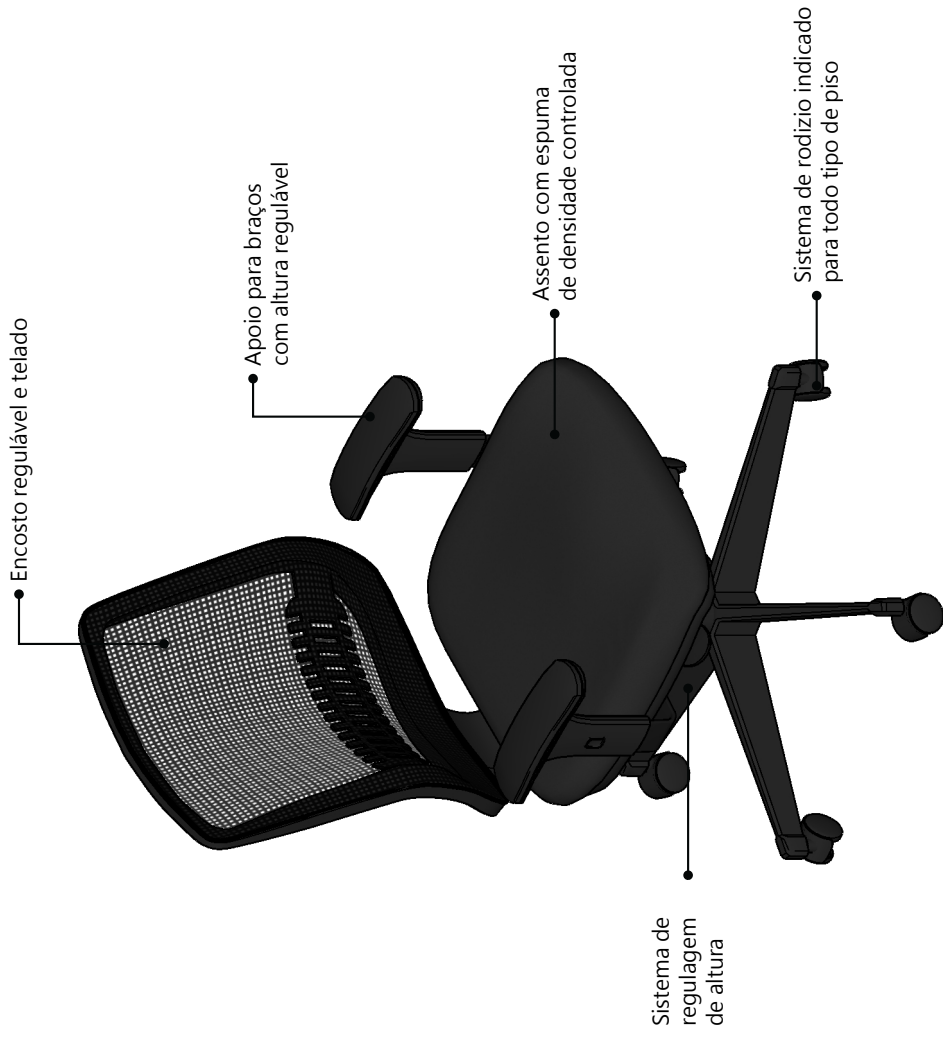
MODELO: Cadeira Dot All Black

MARCA: FlexForm

CARACTERÍSTICAS DO PRODUTO:

- Encosto com apoio lombar regulável
- Assento estofado com espuma de densidade controlada
- Apoio para braços regulável de acordo com a ABNT
- Mecanismo de ajuste de altura
- Rodizio com 55mm indicado para todo tipo de piso
- Encosto revestido em tela e assento em crepe
- Base em resina termoplástica de alta resistência
- Suporta até 136kg
- 5 anos de garantia

Fonte: dados do próprio fabricante.



DIMENSÕES DO PRODUTO

PROJETO DE INTERIORES: HOME OFFICE  
ENDEREÇO: MACEIÓ - AL



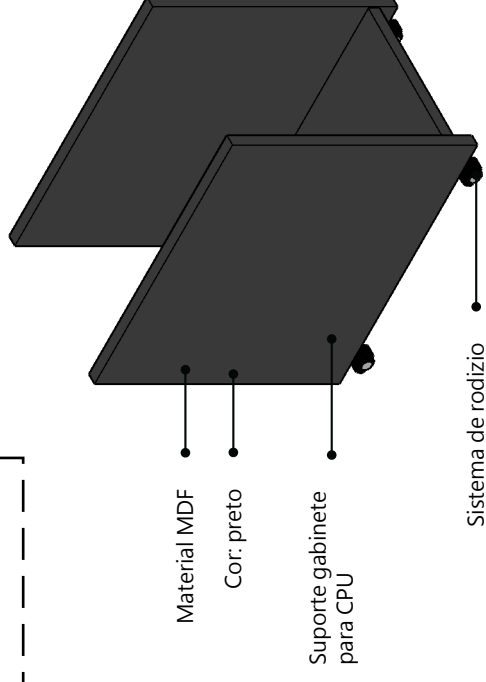
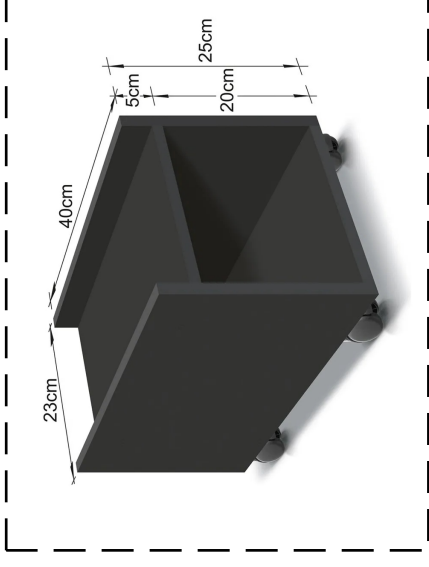
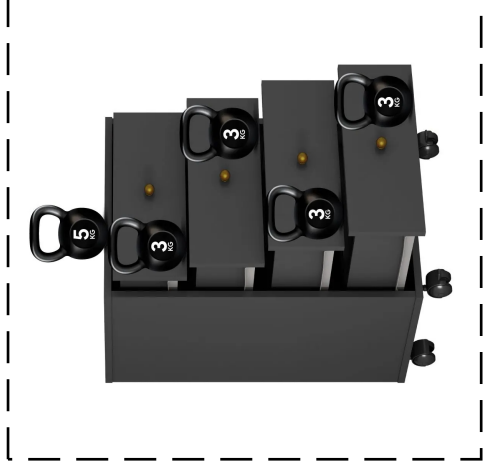
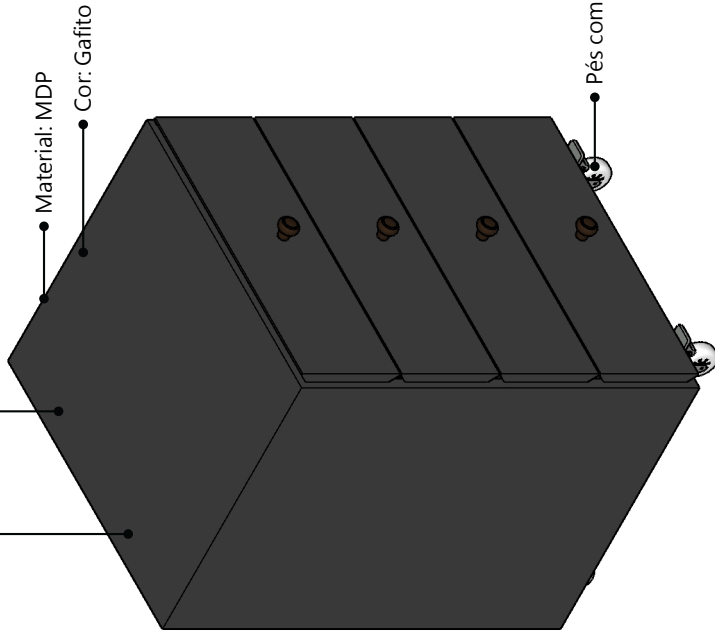
CONTEÚDO: ESPECIFICAÇÃO CADEIRA  
AUTOR DO PROJETO: CLARYSSA GISELE

DATA: 30/06/2025 ESCALA: INDICADA

10

Dimensões do produto: Largura: 45cm Altura: 72cm Profundidade: 36cm

Gaveteiro com rodízios 4 gavetas  
Modelo Presence - Demobile



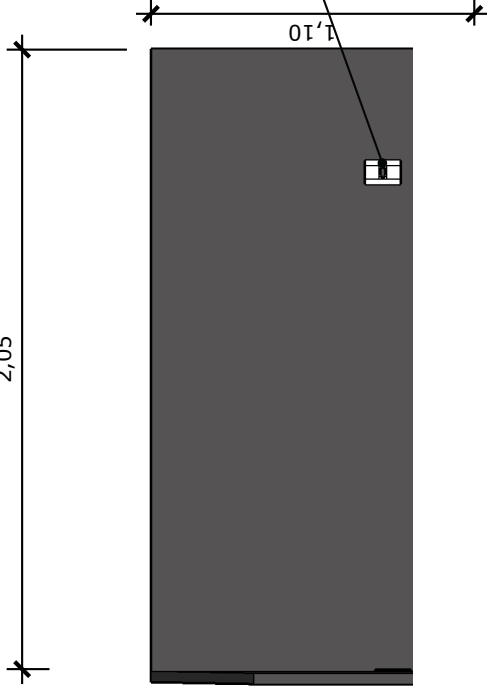
PROJETO DE INTERIORES: HOME OFFICE  
ENDEREÇO: MACEIÓ - AL



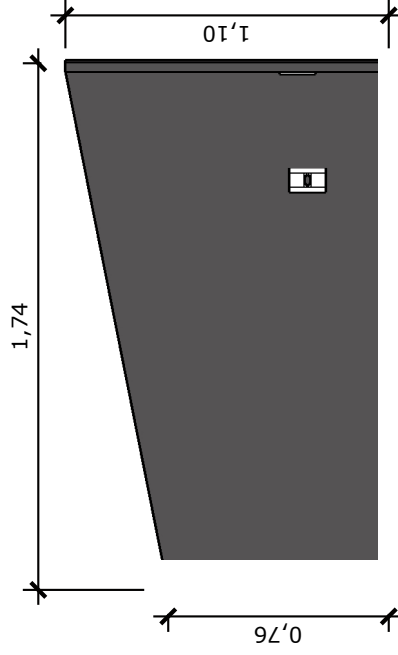
CONTEÚDO: ESPECIFICAÇÕES MOVÉIS SOLTOS  
AUTOR DO PROJETO: CLARYSSA GISELE

DATA: 30/06/2025 ESCALA: INDICADA

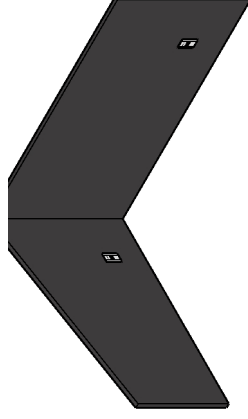
2,05



VISTA FRONTAL - CABECEIRA  
ESC. 1:25



VISTA LATERAL - CABECEIRA  
ESC. 1:25



ISOMÉTRICA - CABECEIRA  
ESC. 1:25

**LEGENDA**

Cinza sagrado - Duratex

**OBSERVAÇÕES**

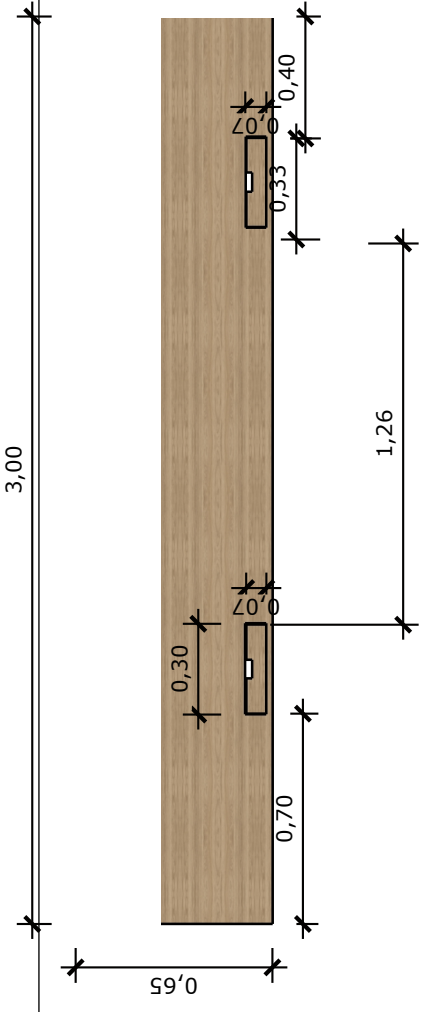
01. Todas as medidas devem ser conferidas pelo profissional responsável pela obra **antes da execução**. Caso haja divergências, informar ao responsável pelo projeto para correção.
02. Alterações na obra sem consultar o projeto ou o profissional responsável, o profissional não se responsabiliza pelas consequências.
03. Conferir em cada página as especificações do mdf.



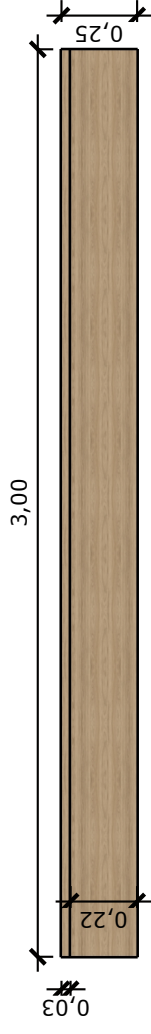
PROJETO DE INTERIORES: HOME OFFICE  
ENDEREÇO: MACEIÓ - AL

CONTEÚDO: MARCENARIA GERAL  
AUTOR DO PROJETO: CLARYSSA GISELE

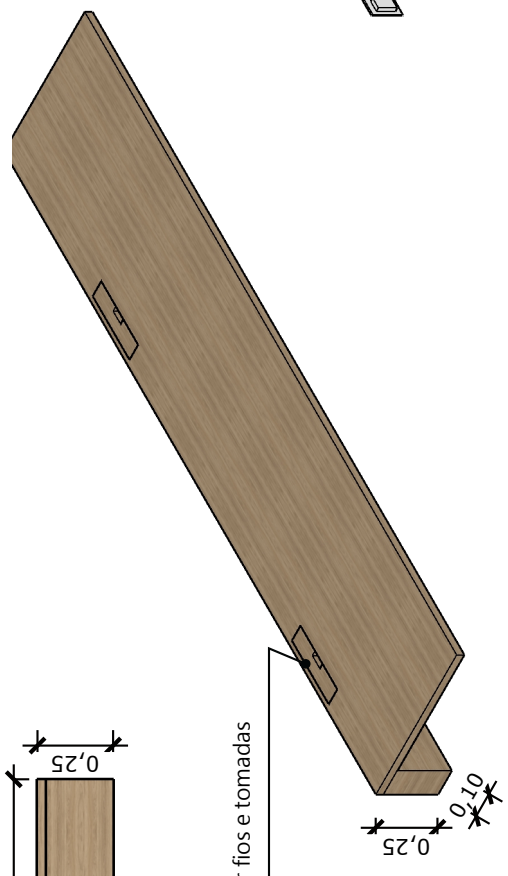
DATA: 30/06/2025 ESCALA: INDICADA



VISTA FRONTAL - BANCADA  
ESC. 1:25



VISTA LATERAL - BANCADA  
ESC. 1:25



ISOMÉTRICA - BANCADA  
ESC. 1:25

**LEGENDA**  
Carvalho aveia - Duratex

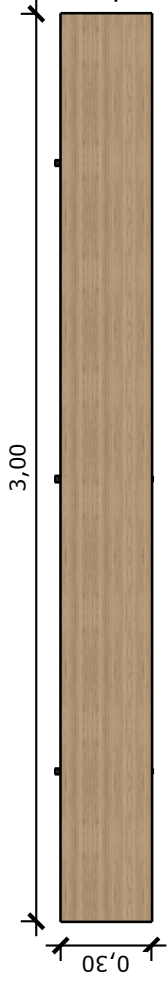


IMAGEM REFERÊNCIA

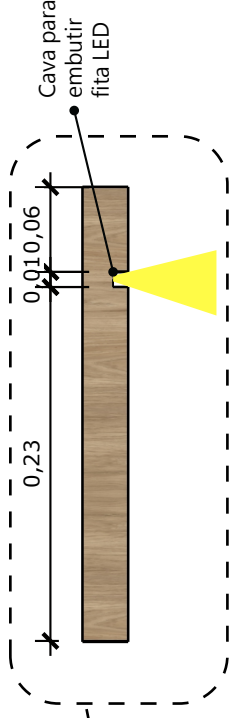


PROJETO DE INTERIORES: HOME OFFICE  
ENDEREÇO: MACEIÓ - AL

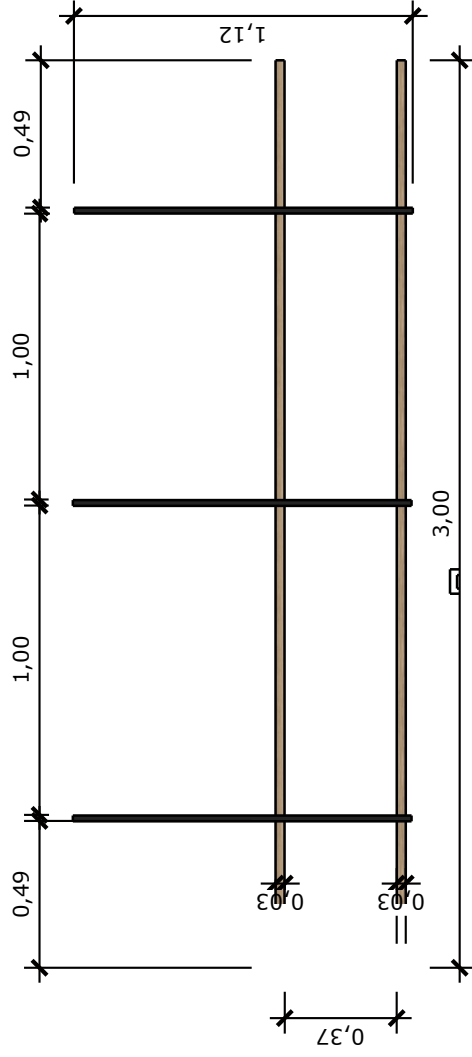
CONTEÚDO: MARCENARIA  
AUTOR DO PROJETO: CLARYSSA GISELE  
DATA: 30/06/2025 ESCALA: INDICADA



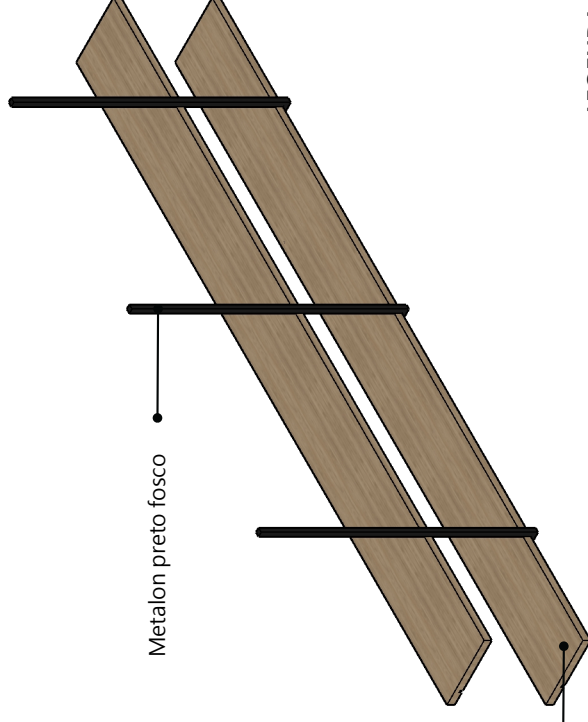
VISTA SUPERIOR- PRATELEIRA  
ESC. 1:25



DETALHE LED PRATELEIRA



VISTA FRONTAL - PRATELEIRA  
ESC. 1:25



LEGENDA

Carvalho aveia - Duratex

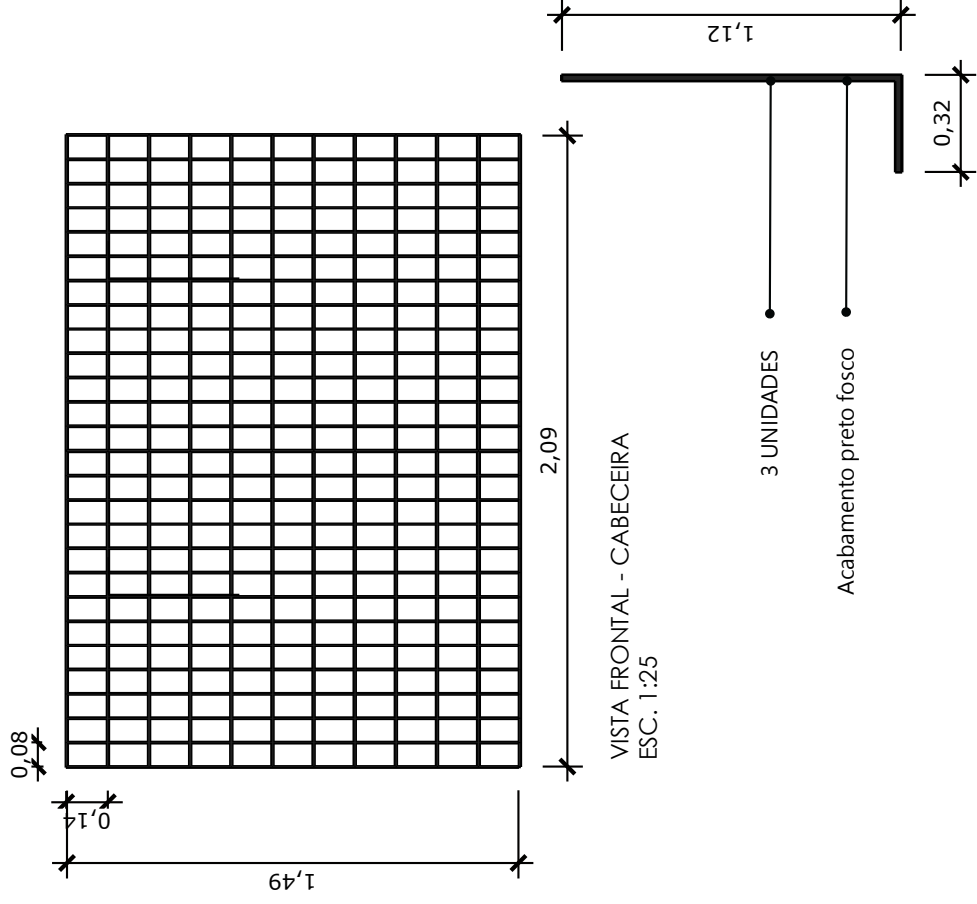
ISOMÉTRICA - PRATELEIRAS  
ESC. 1:25



PROJETO DE INTERIORES: HOME OFFICE  
ENDEREÇO: MACEIÓ - AL

CONTEÚDO: MARCENARIA  
AUTOR DO PROJETO: CLARYSSA GISELE

DATA: 30/06/2025 ESCALA: INDICADA



VISTA LATERAL - PRATELEIRAS  
ESC. 1:25



PROJETO DE INTERIORES: HOME OFFICE  
ENDEREÇO: MACEIÓ - AL



CONTEÚDO: SERRALHERIA  
AUTOR DO PROJETO: CLARYSSA GISELE

DATA: 30/06/2025 ESCALA: INDICADA