

ARQUITETURA E QUALIDADE DE VIDA NO AMBIENTE DE TRABALHO: ESTUDO PRELIMINAR DE UM *COWORKING* EM MACEIÓ-AL

Natacha Maia da Silva¹

Mara Rúbia Araújo Holanda²

Arquitetura e Urbanismo



cadernos de
graduação
ciências humanas e sociais

ISSN IMPRESSO 1980-1785

ISSN ELETRÔNICO 2316-3143

RESUMO

Diversas foram as transformações ocorridas nos escritórios desde a Revolução Industrial até a atualidade. Em meio a essa transição dos espaços e suas formas de relação, a qualidade de vida do usuário tem se tornado base de estudos e critério de grande relevância na arquitetura. Com aumento nos casos de doenças decorrentes da grande jornada de trabalho e de ambientes sem planejamento, a pesquisa traz como abordagem a influência da arquitetura na saúde física e mental do trabalhador, demonstrando como é possível contribuir para o bem-estar. Em face disso, o escopo dessa análise é elaborar um estudo preliminar de um espaço de trabalho compartilhado – *coworking* – no bairro da Cruz das Almas, em Maceió - Al, com base nas premissas da neuroarquitetura, tendo como ponto central a biofilia. A fim de adquirir conhecimento necessário para o desenvolvimento da temática, foram feitas pesquisas bibliográficas através de livros, monografias, teses, artigos, além da análise de edificações equivalentes, que puderam contribuir para elaboração de plano de necessidades e demais escolhas projetuais. Alcançou-se com isso, o estudo preliminar do *Sand Coworking*, com intenso conceito biofílico e olhar voltado para o usuário e seu bem-estar.

PALAVRAS CHAVES

Trabalho. Biofilia. *Coworking*.

ABSTRACT

There have been a range of transformations that have occurred since Industrial Revolution was born up to nowadays. In the middle of the transition period between the spaces and its ways of relationship the life quality of the user of that spaces have been the theme of studies and have become a relevant criterion for Architecture. With the increase of the disease cases related to very long office hours combined with poor planned work environment, the research brings into the Architecture influence on both biological and mental worker health and shows the Architecture capacity to contribute for a better worker welfare. Keeping that in sight, the aim of this work is to carry out a preliminary study about the shared workplace, also known as – coworking – in the Cruz das Almas residential quarter, taking into account the basics of neuroarchitecture and keeping the biophilia as a central point. With the objective of gathering the necessary information and knowledge to develop the theme, researches were carried out by bibliography, books, individual dissertations, thesis, articles... besides analyses of similar buildings which were able to contribute to elaborate a plan of needs and other project choices. After all a preliminary study of the Sand Coworking building was brought up under an intense biofilic concept and a clear view at the user and their welfare.

KEYWORDS

Work. Biophilia. Coworking.

1 INTRODUÇÃO

Ao longo dos anos, a sociedade tem passado por um processo de mudanças nas formas de trabalho e nas relações entre os indivíduos. Conforme estudos desenvolvidos por Justino (2019), Paiva (2019), Piquetti (2013) e Caldeira (2005), a busca pelo bem-estar no ambiente de trabalho, tem se tornado assunto de discussões, visando estreitar seu convívio pessoal e profissional. Segundo Chiavenato (2014), a qualidade de vida no trabalho requer criar, manter e melhorar o ambiente no âmbito físico, psicológico e social, gerando resultados positivos ao colaborador e a empresa.

De acordo com Marques (2019), a qualidade de vida no trabalho tem relação com a satisfação do funcionário com o seu ambiente corporativo e atividades desenvolvidas. Um funcionário satisfeito com o espaço onde desenvolve suas atividades, se sentirá motivado, e conseqüentemente será mais produtivo, criativo e saudável, o que pode gerar maiores lucros para a empresa.

A longa jornada de trabalho, aliada a ambientes sem planejamento, podem gerar condições improdutivas, acarretando algumas vezes em casos de transtornos comportamentais ou mentais. Diante disso, tendo como base informações da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2009), de que os casos estão crescentes, nota-se

a necessidade por ambientes que visem o bem-estar e saúde do trabalhador. Outro grande problema, está em manter-se um escritório próprio nos tempos atuais, visto que o mesmo acarreta em elevados custos fixos.

Trabalhar diante das diferentes composições existentes, seja o *home office* ou *coworking* – espaço de trabalho compartilhado – por exemplo, pode derivar do esgotamento decorrente dos modelos tradicionais de trabalho, assim como das dificuldades e/ou das oportunidades que vão se dispondo a partir das novas demandas (MEDINA, 2016). Considera-se que a tecnologia é um fator importante para as mudanças nos modelos de ofício. Ela contribui de forma significativa para o desenvolvimento e agilidade das atividades, criando assim novas formas de organização de trabalho.

Diante de tal cenário, se faz necessário entender como essas mudanças nos modelos de trabalho influenciaram nos espaços das empresas. Qual o perfil desses profissionais que buscam cada vez mais interação? Como a arquitetura, pensada para esses espaços compartilhados, é capaz de promover o bem-estar dos usuários e gerar maior produtividade?

A proposta deste trabalho, tem como temática central a arquitetura corporativa, analisando sua capacidade de influenciar no bem-estar das pessoas. Seu objetivo geral é propor um espaço de *coworking* na cidade de Maceió, buscando desenvolver este com maior humanização, visando melhor qualidade de vida aos usuários. Ao decorrer do estudo, também se propõe realizar os seguintes *objetivos específicos*: compreender como ocorreu a evolução dos escritórios ao longo dos tempos; investigar as características e vantagens dos espaços de *coworking*, identificando o perfil de seus usuários; compreender a influência da aplicação da ergonomia, normas de iluminação, uso de cores e da biofilia nesses espaços; elaborar o estudo preliminar a fim de demonstrar a aplicação das técnicas e normativas.

A metodologia se deu por meio de pesquisa bibliográfica, por meio de livros, teses, artigos e fontes eletrônicas, que contribuíssem com o conhecimento histórico e evolutivo dos escritórios; análise de dados obtidos pela pesquisa do Censo Coworking Brasil; análise de dados que comprovem as ideias; e estudo teórico a fim de fundamentar a proposta.

2 AS TRANSFORMAÇÕES NOS AMBIENTES DE TRABALHO

Nas últimas décadas o mundo corporativo sofreu diversas transformações, não apenas em relação aos seus espaços, mas na forma que o homem exerce o seu trabalho. Atualmente, percebe-se que os espaços de trabalho buscam cada vez mais a interação e compartilhamento de informações entre as pessoas. Contudo, ao olhar para o passado, nota-se que nem sempre foi assim.

A Revolução Industrial teve grande representação na história dos ambientes de trabalho, pois com o surgimento das indústrias, se viu a necessidade de espaços administrativos a fim de controlar a produção (FONSECA, 2004). Ou seja, o avanço da tecnologia, aliado as necessidades advindas das mudanças do tempo, foram agentes importantes na transformação dos espaços dos escritórios.

Essa difusão empresarial exigiu, caracterizando o aparecimento de estudos de *layouts*, como será tratado no item a seguir. Espaços que acomodassem maior número de pessoas, o que representou significativa mudança nos ambientes de trabalho, que passou a exigir um maior planejamento desses espaços, caracterizando o aparecimento de estudos de *layouts*, como será tratado no item a seguir.

Até os anos 1930, os espaços de trabalho eram caracterizados por um *layout* rígido, uniforme, onde a hierarquia prevalecia. Esse modelo, foi chamado de Taylorismo, devido aos conceitos adotados pelo engenheiro Frederick Winslow Taylor (1856-1915), que empregou o cronômetro a fim de controlar o tempo de produção. Os funcionários de baixo escalão eram dispostos de forma enfileirada no pátio, para que assim os supervisores, por meio de suas salas de vidraça localizadas no pavimento superior, pudessem fiscalizar os trabalhadores.

Após os anos 1950, surgiu o modelo de escritório aberto, que possuía características que permitiam uma maior comunicação entre superiores e subordinados. Os espaços começam a ser tratados de forma mais humanizada e os colaboradores mais valorizados. A hierarquia ainda permanece, porém de forma menos explícita.

As fileiras de mesas individualizadas dão lugar as estações de trabalho que abrigam os funcionários que exercem a mesma função, passando a trabalhar em conjunto. Além disso, diferente do escritório *Taylorista*, os subordinados passaram a fazer uso de áreas de uso comum, como salas de estar e de reuniões.

Como consequência de um novo comportamento social, a partir de 1970, surgem os escritórios em planta livre – *Open Plan* – partindo da necessidade de espaços maiores e exclusivos para acomodar funcionários em funções mais específicas. Um modelo solto que permite maior comunicação, flexibilidade individual e coletiva, caracterizado por móveis modulares, densos, de concepção formal que delimitavam os corredores. Nesse tempo a ergonomia passa a ser prioridade nos projetos, visto que os funcionários exerciam 8 horas diárias de trabalho, percebe-se a necessidade de cadeiras e poltronas mais confortáveis (GURGEL, 2008).

O avanço na tecnologia, a globalização e o mercado de trabalho ainda mais competitivo, tornaram esses ambientes mais flexíveis³. Grandes mudanças surgiram e a necessidade por acompanhar as exigências do mercado de trabalho foi aumentando (GURGEL, 2005). Com isso, estresse, ansiedade e doenças ocupacionais, como Lesão por Esforço Repetitivo (LER), Distúrbios *Osteomusculares Relacionados ao Trabalho* (DORT) cresceram. Em busca de mitigar esses resultados negativos, as empresas passaram a oferecer espaços mais confortáveis e pensados para o trabalhador, resultando em uma maior atenção a ergonomia, ou seja, otimizando as condições de trabalho, seus métodos e seus espaços para trazer qualidade ao homem.

A partir dos anos 1990, surgem novas configurações de espaço, a fim de uma maior autonomia, mais informalidade e ambientes mais inspiradores. As fronteiras trabalhistas diminuem, reduzindo a burocracia e se afastando do modo convencional de

³ Flexível: Etimologia (origem da palavra flexível). Do latim *flexibilis*.e/*flectere*. No texto faz referência a capacidade de alteração, que pode facilmente ser adaptado e ajustado de acordo com as necessidades do usuário.

trabalho. O universo digital admite formas adaptáveis de trabalho, o que permite aos trabalhadores conciliarem atividades às suas vidas. Labores que estão ligados ao uso da informática, normalmente podem ser desempenhados em qualquer espaço, desde cafeterias às suas casas, e isso não representa necessariamente atividades autônomas.

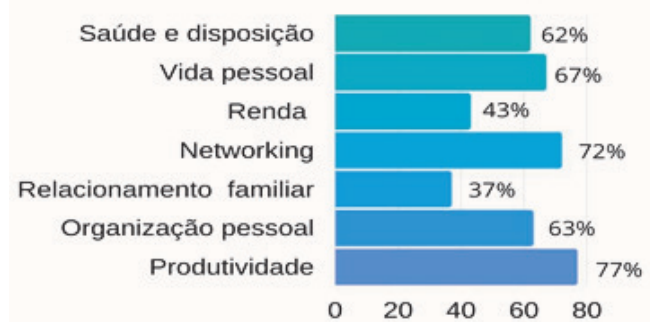
O mundo corporativo vem sofrendo uma revolução constante e na atualidade a palavra que vem ganhando destaque é: *coworking*. Esse modelo vem mudando a forma que as pequenas empresas, *freelancers* e autônomos se relacionam (BRASIL, 2019). Esses espaços trazem consigo uma nova dinâmica para o ambiente de trabalho. Seu termo está associado aos espaços de trabalhos compartilhados, ou seja, poder socializar diversas pessoas de diferentes áreas em um ambiente inspirador, com serviços de escritórios ao alcance e com baixo custo.

Esse modelo consiste em alugar espaços de escritórios pelo tempo que cada indivíduo necessita, sem a burocracia que exige um escritório tradicional e sem os desperdícios. Uma das grandes vantagens do *coworking* está na economia e no *networking*⁴. Dividir o mesmo espaço com diversas pessoas e de diferentes áreas, pode gerar uma troca de ideias, conhecimentos e firmar parcerias. Além disso, a proposta de um espaço onde os gastos com energia, internet e água são divididos se torna bastante atraente para uma crescente parcela de trabalhadores.

Não existe um público específico para atuar no *coworking*, porém os espaços podem ser planejados para atender um público específico. Normalmente os que mais se adequam, são profissionais liberais, como: *coaches*, advogados, consultores, profissionais da comunicação e profissionais da Tecnologia de Informação (TI), engenheiros, designers e arquitetos.

Normalmente esses espaços apresentam diversas propostas para locação, funcionando de acordo com a necessidade dos *coworkers*⁵, que pagam um valor para utilizar a estação de trabalho e com isso poderá fazer uso de toda a infraestrutura que o espaço comporta. A maioria dos espaços distribuídos pelo Brasil, apresentam copas/cozinhas, sendo justificado pelo que demonstra os 31% dos *coworkers* que costumam almoçar no próprio local (BRASIL, 2019).

Gráfico 1 – Influência pessoal e profissional dos usuários de coworking no Brasil



Fonte: Adaptado pelas autoras (Brasil, 2019).

4 Networking: Termo que se refere a capacidade de estabelecer uma rede de contatos e troca de informações.

5 Coworkers: São os profissionais de diversas áreas, que fazem uso dos escritórios compartilhados.

Um ponto importante discutido no Censo *Coworking* Brasil (2018) é sobre a qualidade de vida. Os profissionais foram questionados sobre as mudanças ocorridas em suas vidas desde que passaram a utilizar esses espaços e mais de 60% indicaram melhoria na saúde, na vida social, contatos profissionais, organização pessoal e produtividade no trabalho (GRÁFICO 1).

Projetar espaços corporativos e comerciais torna-se um desafio, visto que normalmente abrange diversos públicos. Dessa forma, é importante levar em consideração a imagem da empresa e qual seu público alvo e buscar expressar seus objetivos por meio das escolhas adotadas para aquele espaço. No entanto, além das questões específicas de uma empresa, sabe-se que é indispensável considerar fatores como iluminação, ergonomia, ventilação, uso das cores, texturas e materiais, a fim de explorar as sensações e atuar de forma positiva aos usuários (GURGEL, 2005).

3 ERGONOMIA APLICADA AO TRABALHO

Um trabalhador comum passa em torno de 8 horas no ambiente de trabalho, ou seja, no mínimo 1/3 do dia é destinado ao trabalho. A ergonomia vem com o intuito de promover equilíbrio entre o homem e seu espaço, de tornar os ambientes mais seguros e confortáveis, colaborando assim com a saúde do trabalhador e o rendimento de suas atividades (LOBO, 2018). Além de oferecer conforto ambiental, deve prevenir ocorrência de acidentes e patologias específicas decorrentes de algumas atividades.

Com a intenção de estabelecer procedimentos, metas e parâmetros para tais situações, foi criada a norma regulamentadora nº 17 (Ergonomia) do Ministério do Trabalho e Emprego, regulamentada pela Portaria nº 3.214, de 8 de junho de 1978, que trata das normas relativas à Segurança e Medicina do Trabalho.

4 NEUROARQUITETURA

Os espaços, em geral, possuem influência no comportamento e sensação de seus usuários. Para os especialistas, o nome dado a essa relação entre a arquitetura e psicologia, é chamada de Neuroarquitetura (MARELLI, 2018). A relação existente entre o homem e o ambiente é fundamental para sua evolução, dessa forma, a maneira que os espaços são pensados e organizados, é de extrema importância para o desenvolvimento cognitivo. No entanto, essa ciência não funciona como uma receita pronta a ser seguida.

Por isso, ao projetar aplicando a Neuroarquitetura, os arquitetos devem ter seus objetivos bem definidos, ou seja, quais sensações almeja-se provocar em cada ambiente, assim como se faz necessário também conhecer as pessoas que ocuparão aquele espaço e quais tarefas serão desempenhadas. Porém, existem algumas características que podem ser seguidas independente da tarefa a ser executada naquele ambiente e ainda assim obter impactos positivos, como é o caso da biofilia.

O termo biofilia, designado por Edward O. Wilson, em 1984, trata-se da relação existente entre o homem e a natureza. Ele defendia que os seres humanos possuem

uma ligação emocional e genética, além de uma necessidade de se manter em contato e interagir com o meio natural. Na arquitetura, a biofilia propõe o uso de elementos da natureza dentro dos ambientes.

O design biofílico tem relação com a concepção espaços inspirados na natureza, visando manter a conexão entre indivíduo e a natureza nos ambientes em que vivem e trabalham. Diversos são os benefícios de se adotar a biofilia em um projeto, entre eles, a redução do estresse, proporciona o bem-estar e estimula a criatividade. Nos ambientes corporativos, também é capaz promover o aumento da produtividade.

Diversos estudos apontam o aumento no número de funcionários satisfeitos e inspirados quando expostos a espaços verdes, assim como uma significativa redução de ansiedade e tédio. Deixando evidente a relação entre o uso de vegetação nos ambientes de trabalho e o bem-estar e saúde dos usuários.

Ao se propor a biofilia na arquitetura, imediatamente o pensamento é voltado para o uso de vegetação nos ambientes, no entanto esse conceito vai muito além do contato com o verde. A biofilia está em toda e qualquer conexão com meios naturais. Está no contato visual com o meio exterior, que traz a sensação de aconchego; na iluminação natural que faz com que o cérebro perceba a mudança de horário e assim libere melatonina para que o corpo relaxe; no uso de espelhos d'água, fontes ou lagos que por meio do som que emitem, proporcionam relaxamento; nas formas orgânicas que remetem à natureza e/ou no uso de materiais naturais como madeira e pedra que possuem uma textura capaz de reproduzir a uma variação sensorial que a natureza nos oferece (RANGEL, 2018).

5 ESTUDO PRELIMINAR

O terreno escolhido para implantação do *coworking*, conta com uma área plana de 1.234 m², com situação geográfica privilegiada, com vista para o mar de Cruz das Almas, Maceió/AL, entre a Av. Brigadeiro Eduardo Gomes de Brito, Rua Padre Luiz Américo Galvão e Rua Constant Pacheco.

A área pertence a uma região de fácil acesso e grande movimentação de pedestres e automóveis. A escolha se deu além de sua vista privilegiada – de frente para o mar –, mas levando em consideração resultados do Censo Coworking Brasil 2018, no tocante as preferências dos usuários na escolha para o espaço de trabalho. Verificou-se que muitos usuários buscam locais próximos as suas residências, a fim de evitar o uso de automóvel e o tempo gasto para o deslocamento.

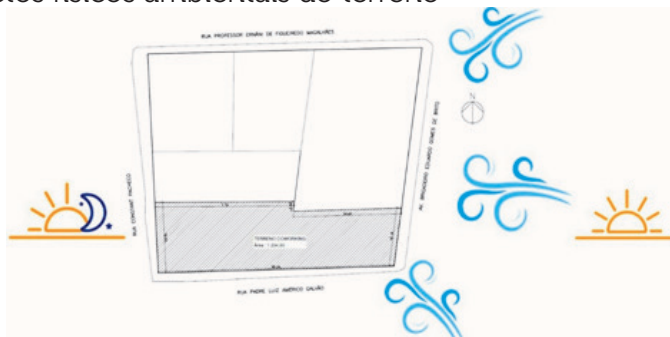
De acordo com o Código de Edificações de Maceió e mapa de zoneamento, o terreno pertence a zona residencial 4 – ZR4, que se trata de uma área onde o uso é predominantemente residencial, no entanto conta com permissão para implantação de atividades comerciais até grupo IV.

O projeto em questão, propõe uma edificação de 2 pavimentos com cobertura em trânsito. Por isso o mesmo seguiu os requisitos estabelecidos no art. 451 do Código de obras, que define que os recuos sejam praticados de acordo com a UR-5 em

edificações verticais. Com 918 m² de área construída, a edificação propõe o número de 10 vagas de estacionamento, considerando que os estabelecimentos com mais de 900m² de área construída, devem dispor de 1 vaga a cada 100m².

Por fim, na Figura 1, é possível verificar os aspectos físicos ambientais do terreno, demonstrando a orientação solar e os ventos predominantes. Evidenciando então o grande potencial do terreno, visto que o mesmo conta a influência dos ventos Nordeste, Sudeste e Leste. Sua fachada principal, onde dá acesso ao terreno, está locada a Leste, enquanto as áreas de menos permanência encontram-se dispostas ao Oeste.

Figura 1 – Aspectos físicos ambientais do terreno



Fonte: Elaborado pelas autoras (2020).

O programa de necessidades se deu com a análise de estudos de caso. Com isso, identificou-se as necessidades de um *coworking*, quais espaços são essenciais para seu bom funcionamento e o que pode ser agregado de forma a diferenciá-lo dos demais espaços. Dessa forma, o plano é composto pelas seguintes necessidades: recepção junto a uma sala de espera; espaço para xerox e impressão; copa unida a uma área de decompressão; quatro banheiros, sendo 2 femininos e 2 masculinos. Todos contando com acessibilidade; áreas externas para convivência; 2 salas de atendimento; 2 salas para reuniões; 1 auditório para 30 pessoas; brainstorm; estações de trabalho compartilhadas e em grupos; estacionamento com bicicletário e terraço de convivência.

5.1 O CONCEITO

O conceito adotado para o projeto, foi baseado na biofilia. Sendo assim, buscou-se uma comunicação entre o universo natural, os espaços construídos e o indivíduo. De forma que se configurasse por meio da integração dos espaços construídos ao natural. O projeto aspira criar um equilíbrio entre espaços categóricos e flexíveis, permeando a natureza ao artificial, a fim de criar uma relação entre o homem e o meio ambiente e estagnar o paradigma de que espaços de trabalho necessitam de formalidade. Está incorporado na criação de espaços internos que se interligam ao exterior, na junção de materiais naturais e artificiais.

Além do uso de elementos construtivos, como madeira, pedra, concreto e vidro, os estímulos aos sentidos estarão presentes por meio das cores encontradas na natu-

reza que estarão fortemente presentes nos ambientes, luz natural e seus padrões de sombra, cheiros provenientes da própria vegetação e texturas, como por exemplo, o estímulo ao corpo e mente pelo contato com superfícies naturais que instigam o homem a tocar e caminhar. Seguindo como ponto de partida uma forma longitudinal, com uma necessidade de potencializar a permeabilidade entre os espaços operantes e o meio natural. Seja por meio do transpasse da luz natural, do uso da paisagem privilegiada em frente ao mar ou da intensa presença de da vegetação.

5.2 A PROPOSTA

Os espaços foram propostos como resposta à biofilia, de forma que um ambiente apresentasse conexão com o outro. Desde o estacionamento já é possível perceber a permeabilidade existente. Um edifício composto por pavimento pilotis (FIGURA 2), onde estão locados os ambientes de convívio descontraído; um superior onde estão localizados os espaços de trabalho (FIGURA 3); e o terraço para convivência e contemplação da paisagem.

Figura 2 – Planta baixa humanizada pavimento pilotis (sem escala)



Fonte: Autoras (2020).

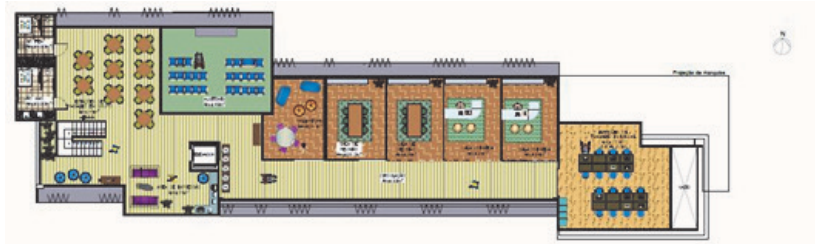
No interior do edifício, o primeiro contato do usuário é com a recepção junto a uma sala de espera. O espaço conta com um grande jardim interno que interliga e promove uma continuidade do interior ao exterior. Além de sua função estética que complementa a fachada, o jardim passa a mensagem de conforto e bem-estar que o espaço deseja oferecer aos seus usuários.

Após a recepção, os diferentes ambientes que compõem o empreendimento estão interligados por uma circulação distendida, fazendo com que o usuário percorra a longitude do plano para chegar ao destino. A circulação é definida por diferentes caminhos que expressam as diferentes texturas do caminhar. Composta por uma passagem de madeira, acessível aos portadores de necessidades especiais e trilhas de pedra e areia dispostas no nível abaixo. O entorno da circulação contém diversidade de vegetação e conexão com estacionamento por meio do cobogó utilizado como fechamento, que visam deixar claro a permeabilidade do espaço.

Conforme citado anteriormente, a proposta é de interação e isso foi atingido por meio da interligação entre esse espaço e a copa. O propósito do ambiente é tra-

zer uma sensação de descontração, para que o usuário realmente se desconecte do trabalho e sinta-se estimulado para então continuar. A copa foi criada para atender os funcionários e usuários do espaço. Encontra-se integrada à área de decompressão, aos espaços externos e à circulação vertical, pois foi pensada como um ambiente para promover comunicação informal e *networking*.

Figura 3 – Planta baixa humanizada pavimento superior (sem escala)

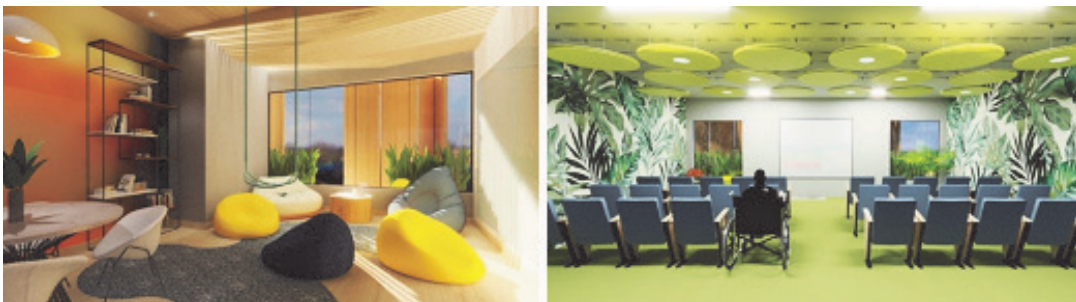


Fonte: Autoras (2020).

No pavimento superior, estão dispostos todos os espaços de labor. O primeiro contato do usuário é com as estações de trabalho em grupo, que possui maior movimentação e não necessita de demasiada concentração. Nesta mesma área, encontra-se o espaço de serviço para impressão e xérox. A circulação, leva os usuários às salas privadas e as estações de trabalho compartilhadas, disposta ao final, para que assim não haja movimentação e possíveis influências na atenção dos usuários.

Os espaços foram planejados de forma que cada um houvesse uma inspiração em paisagens naturais, como por exemplo: o *brainstorm*, que fora inspirado no pôr do sol, tanto por suas cores que permeiam do amarelo ao laranja, além dos padrões de sombra (raios de sol), atingido por meio do forro ripado em madeira (FIGURA 4); o auditório, com carpete verde, fazendo alusão a grama e suas nuvens acústicas, que refletem uma ideia de sóis (FIGURA 5); as estações de trabalho com materiais que remetem características praianas, como cordas, palha e madeira em pátina, criando uma sensação de desgaste obtido pela maresia (FIGURA 6).

Figura 4 e 5 – *Brainstorm* e Auditório



Fonte: Autoras (2020).

Figura 6 – Estações de trabalho compartilhadas

Fonte: Autoras (2020).

6 CONCLUSÃO

A área tomada como foco para o estudo, os espaços corporativos, se deu a partir da observação e comprovação por meio de pesquisas bibliográficas, de que o homem tem gastado cada vez mais horas no trabalho. Além de horas excessivas de labor, muitas vezes o indivíduo não dispõe de um ambiente atrativo e planejado para desenvolver suas atividades, gerando problemas de saúde física e mental, além de reduzir significativamente a produtividade.

Em decorrência de todo o estudo, foi proposto neste trabalho, para a cidade de Maceió, no bairro de Cruz das Almas, o *Sand Coworking*, seguindo as bases determinantes da biofilia. Utilizou espaços de trabalho flexíveis, com presença de elementos naturais de maneira a integrar meio interno e externo. Objetivando espaços de trabalho compartilhados que traga a natureza e seus diversos aspectos para dentro do escritório, a biofilia foi incorporada de modo a proporcionar sensações de bem-estar, mesmo estando em ambiente de trabalho. Assim, visando a qualidade de vida em seu aspecto mais amplo, a proposta visou contribuir para o desenvolvimento deste campo de atuação na área projetual.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Coworking. **Evolução do coworking no Brasil**. 2019. Disponível em: <https://coworkingbrasil.org/censo/2019/>. Acesso em: 22 fev. 2020.

BROWNING, Bill; COOPER, Sir Cary. **Espaços humanos: o impacto global do design biofílico no ambiente de trabalho**. 2015. Disponível em: <http://docplayer.com.br/275610-O-impacto-global-do-design-biofilico-no-ambiente-de-trabalho.html>. Acesso em: 19 fev. 2020.

ÉPOCA NÉGOCIOS (ed.). **Brasileiro trabalha, em média, 18 horas extras por mês, aponta pesquisa**. 2019. Disponível em: <https://epocanegocios.globo.com/Carreira/>

noticia/2019/07/brasileiro-trabalha-em-media-18-horas-extras-por-mes-aponta-pesquisa.html. Acesso em: 10 out. 2019.

EVOLUÇÃO dos escritórios e seu mobiliário. **Funcional mobiliário corporativo**. 2020. Disponível em: <https://funcional.com.br/evolucao-dos-escritorios-e-seu-mobiliario/>. Acesso em: 11 fev. 2020.

FERREIRA, Bruno. **A história do trabalho**. 2013. Disponível em: <http://historiabruno.blogspot.com/2013/04/a-historia-do-trabalho.html>. Acesso em: 14 out. 2019.

GURGEL, Miriam. **Projetando espaços**: guia de arquitetura de interiores para áreas comerciais. 2. ed. São Paulo: Senac, 2008. 224 p.

IIDA, Itiro. **Ergonomia**: projeto e produção. 2. ed. São Paulo: Blucher, 2005

LUKIANCHUKI, Marieli Azoia; PASTORE, Karina; BIGARELLI, Barbara. **A evolução dos escritórios ao longo da história**. 2019. Disponível em: <https://epocanegocios.globo.com/Empresa/noticia/2019/02/evolucao-dos-escritorios-ao-longo-da-historia.html>. Acesso em: 15 out. 2019.

MARQUES, Roberto (Brasil). Instituto Brasileiro de Coaching. **QVT – Qualidade de vida no trabalho**. 2019. Disponível em: <https://www.ibccoaching.com.br/portal/rh-gestao-pessoas/qualidade-de-vida-no-trabalho-dicas-e-conceitos/>. Acesso em: 10 out. 2019.

ZAFALÃO, Eliza. **A importância da ergonomia no ambiente de trabalho (NR-17)**. 2017. Disponível em: <https://www.saudeocupacional.org/2017/01/a-importancia-da-ergonomia-no-ambiente-de-trabalho-nr-17.html>. Acesso em: 25 nov. 2019.

Data do recebimento: 10 de novembro de 2020

Data da avaliação: 5 de dezembro de 2020

Data de aceite: 12 de dezembro de 2020

1 Graduação em Arquitetura e Urbanista – Centro Universitário Tiradentes. Maceió, Alagoas, Brasil.
E-mail: natachamaia@hotmail.com

2 Mestrado em Dinâmicas do Espaço Habitado – UFAL, Graduação em Arquitetura e Urbanismo – UFAL.
Professora do curso de Arquitetura e Urbanismo – UNIT/AL. E-mail: mara.araujo@souunit.com.br