

# CAPÍTULO 13

## O estresse percebido em espaços de home office

*Juliana Perdigão Mayer Ventura<sup>1</sup>*

*Manuela Mello Fernandes<sup>2</sup>*

*Lourival Costa Filho<sup>3</sup>*

### Introdução

A pesquisa apresentada aborda a carga de estímulos e a nocividade ambiental em espaços de home office, e partiu do pressuposto de que os conflitos presentes nesses espaços se exacerbaram com a pandemia da Covid-19, na qual o isolamento social se fez necessário. Visando à contenção do vírus, uma quantidade significativa de empresas e escolas suspenderam suas atividades presenciais, levando grande parte das pessoas a realizarem suas atividades laborais de maneira remota. Essa realidade, favorecida pelo advento da informatização, acarretou a flexibilização das relações e, consequentemente, o aumento da incidência do trabalho em espaços de home-offices.

---

1 Universidade Federal de Pernambuco | Doutoranda em Design. E-mail: [juliana.ventura@ufpe.br](mailto:juliana.ventura@ufpe.br)

2 Universidade Federal de Pernambuco | Doutoranda em Design. E-mail: [manuela.fernandes@ufpe.br](mailto:manuela.fernandes@ufpe.br)

3 Universidade Federal de Pernambuco | Doutor em Desenvolvimento Urbano. E-mail: [lourival.costa@ufpe.br](mailto:lourival.costa@ufpe.br)

Morgan (2004) prevê que, até o ano de 2050, cerca de 50% da população ativa no mundo atuará em regime de home office, tendo ou não vínculo empregatício.

Levando em contas os dados apurados, segundo estimativas do IBGE (2018), em 2018, cerca de 3,8 milhões de brasileiros já trabalhavam remotamente. Contudo, pesquisa mais recente estimou que, devido à pandemia da Covid-19, já existam mais de 8 milhões de pessoas que, em algum grau, atuam nesse tipo de regime de trabalho no Brasil (IBGE, 2020).

Ainda nesse contexto de mudanças, segundo relatório do Workana (2020), as empresas pretendem apostar nesse tipo de modalidade de trabalho como padrão. Seguindo essa linha, o CEO da AirBnb, Brian Chesky, anunciou, em abril de 2022, que os funcionários da empresa poderão optar por manter as atividades em sistema remoto, mesmo após o fim da pandemia (Jornal Folha, 2022).

Diante desse cenário, o momento atual é oportuno para estudar os espaços de home office, sobretudo considerando as sobrecargas e altos níveis de estresse que esse tipo de atuação pode acarretar aos usuários, visto que essa nova reestruturação do trabalho também ocasiona uma mudança na experiência do indivíduo com o ambiente laboral. Por exemplo, no sistema de home office não há barreiras ou limites que segreguem o ambiente laboral do lar em si, especialmente porque as residências anteriormente eram vistas como espaços de “descompressão”, isto é, o local que as pessoas retornavam após o dia de trabalho com intuito de recarregar as energias para o dia seguinte, e hoje, enquanto home office, o lar se tornou uma extensão do ambiente de trabalho.

Esses fatores prejudicam os usuários desses espaços, visto que podem gerar trabalho excessivo, sem limites temporários definidos, acarretando horas extras exorbitantes – muitas vezes não remuneradas –, elevando, portanto, os níveis de estresse laboral.

Xiao *et al.* (2021) afirmam que trabalhar em espaços sem condições estruturais e por longas horas pode gerar desconforto e insatisfação em relação à qualidade do ambiente.

Nesse sentido, vale ressaltar que, segundo Nasar (2000), o caráter visual do ambiente tem importante impacto na experiência humana. Pode evocar fortes emoções como agrado ou desagrado, atuar como estressor ou restaurador e levar-nos a fazer inferências sobre lugares e pessoas. Pode também influenciar o comportamento humano, como a decisão de frequentar ou de evitar certos lugares. E, como as pessoas respondem às inferências derivadas de estímulos visuais e não visuais de lugares, a qualidade visual do entorno tem efeitos poderosos sobre as experiências delas (Fernandes; Costa Filho, 2020).

A qualidade visual percebida no entorno humano, segundo Nasar (2008), é um constructo psicológico, isto é, subjetivo, que envolve avaliações para o ambiente ou para os sentimentos das pessoas sobre eles. As primeiras são julgamentos perceptuais/cognitivos; enquanto as segundas são emocionais. Para serem relevantes, esses julgamentos devem centrar-se nas avaliações que as pessoas realmente fazem dos ambientes, ao invés daquelas do especialista.

Sendo assim, é essencial salientar, apoiando-se em Elali e Ornstein (2021), que as questões ambientais não dizem respeito apenas aos problemas físicos, estendendo-se também (e necessariamente) aos problemas psicológicos.

A partir do exposto, esta pesquisa teve como objetivo avaliar a influência da privacidade e da naturalidade no estresse ambiental percebido em espaços de home office. Essas categorias foram selecionadas para estudo pela relevância de ambas para a qualidade visual percebida e, por conseguinte, para a Ergonomia do Ambiente Construído.

Esta investigação é importante e justifica-se para a área da Ergonomia do Ambiente Construído, na medida em que os resultados empíricos obtidos podem ser utilizados em prol de diretrizes projetuais que norteiem a elaboração de espaços de home office com qualidade visual percebida por seus usuários, no sentido de facilitar o desempenho de atividades nesses espaços e, por conseguinte, reduzir os níveis de estresse laboral.

## Fundamentos teóricos

A Ergonomia do Ambiente Construído (EAC) se interessa pelos ensinamentos interdisciplinares que se preocupam com a interação humano-atividade-ambiente, visando à adaptação e à conformação dos espaços de atividade às diversas necessidades de seus ocupantes (Fernandes; Costa Filho, 2020).

Nessa direção, a EAC ultrapassa questões puramente arquitetônicas, antropométricas e/ou biométricas. Sendo assim, sua abordagem precisa ser ampla e sistêmica, enfatizando a apreciação da situação em sua totalidade, evocando, para além das questões físicas, outras de ordem perceptuais/cognitivas (Ventura *et al.*, 2021; Villarouco, 2018).

Moraes (2004) corrobora com esse pensamento ao advertir que a ergonomia se ocupa da relação do ser humano com o ambiente em que está inserido. Já Mont'Alvão (2011) expõe que o ambiente construído é fruto da influência humana, e que, por esse viés, vai também influenciar o comportamento do seu usuário.

Nesse sentido, segundo Villarouco e Andreto (2008), os conhecimentos da percepção do usuário frente ao ambiente construído devem ser entendidos como vitais para o projeto, uma vez que as características estéticas do espaço podem afetar a

percepção, bem como as emoções e os comportamentos das pessoas que o experienciam regularmente.

Quando se toma para estudo espaços de home office – que exigem alto desempenho cognitivo dos ocupantes na realização de suas tarefas e atividades, e que, em sua maioria, podem promover distração, reduzir o contato com a natureza e o convívio social, além de elevar os níveis de estresse, os problemas mentais (como ansiedade e *burnout*), os níveis de fadiga e as situações de presenteísmo, conforme apontam Elliot e Bibi (2020), Mann e Holdsworth (2003), Xiao *et al.* (2021), Lemos *et al.* (2020) – é preciso definir um esforço interdisciplinar na busca de referenciais teórico-metodológicos e resultados, para otimizar as potencialidades e os efeitos desta ação.

Nesse encaminhamento, destaca-se que a ocorrência da pandemia e o aumento da incidência dos trabalhos remotos, de fato, alterou as rotinas familiares, sociais e laborais, além de evidenciar fatores que podem desencadear um aumento nos níveis de estresse humano, especialmente em razão de uma maior dificuldade de controle sobre a privacidade, uma vez que o isolamento social forçou a utilização da residência por todos os ocupantes de maneira concomitante. Esse convívio familiar demasiado, em conjunto com todo tipo de atividade, inclusive laboral, expôs os lares e as intimidades das pessoas (Felippe *et al.*, 2021).

Conforme nos ensinam Cavalcante e Pinheiro (2018), a privacidade consiste numa forma de controle de contato físico e informacional (relativo à troca de informações), exercido por uma pessoa ou um grupo de pessoas. No mesmo sentido, Lee (1977) explica que o entendimento de privacidade diz respeito à capacidade que o indivíduo tem de se isolar ou se tornar acessível aos outros e o equilíbrio obtido entre essas duas situações.

Fatores como tamanho, localização e grau de isolamento de estímulos dos ambientes influenciam a eficácia dos espaços em proporcionar privacidade (Evans; McCoy, 1998), podendo ser o controle da privacidade exercido através de elementos físicos, como paredes, divisórias etc. No entanto, nos casos dos espaços de home office, essa noção de delimitação e, conseqüentemente, de privacidade, pode ser prejudicada, visto que esta modalidade de trabalho possibilita a realização de atividades distintas de maneira simultânea – por exemplo, auxiliar uma criança enquanto se está trabalhando – e os cômodos que compõem a casa assumem novas funções – um quarto pode facilmente se tornar uma estação de trabalho.

A privacidade muito contribui para um senso de controle em termos de configurações espaciais, e o controle (ou a falta dele), por sua vez, pode produzir ou exacerbar, sobremaneira, os níveis de estresse vivenciados por um indivíduo (Evans; McCoy, 1998).

A falta de controle implica em déficit cognitivo e redução da motivação para se comportar de maneira instrumental, quando a opção está disponível, além de ter a capacidade de modificar a experiência e a perspectiva da qualidade ambiental (Evans; Cohen, 1987).

Além disso, Lazarus (*apud* Evans; McCoy, 1998) enfatiza que para existir o estresse é preciso existir uma avaliação inicial do desequilíbrio – o que ele chama de *primary appraisal*, ou processo de avaliação do estressor, que depende de variáveis pessoais e situacionais. Diversos fatores podem influenciar essa avaliação, por exemplo: 1. crenças gerais sobre autoeficácia ou domínio, a centralidade das metas/necessidades ameaçadas pelo estressor e vários fatores de disposição; 2. iminência de mal, magnitude, ambiguidade, duração e potencial de controle do estressor; 3. estratégias de enfrentamento, como a negação, que podem mascarar a gravidade da situação estressora, dentre outros.

O estresse ambiental, portanto, não pode ser compreendido separando-se os componentes pessoais e ambientais. Segundo Günther e Fragelli (2011, p. 193), ele é uma

reação particular eliciada a partir da relação entre a pessoa e o ambiente, na qual, em face das condições físicas, necessidades e valores das pessoas, as informações externas a ela são recebidas, interpretadas e avaliadas como tendo um caráter amigável ou ameaçador. [...] O conceito de estresse ambiental refere-se, portanto, a um conjunto de reações que têm por finalidade possibilitar o enfrentamento de situações do ambiente cujos efeitos são negativos e que podem repercutir nas diferentes esferas da pessoa, dependendo, entre outras coisas, de sua capacidade adaptativa.

Contraopondo-se à noção de estresse, surge o conceito de *restoration*: “definido como o processo de restauração, recuperação ou restabelecimento dos aspectos físicos, psicológicos ou da capacidade social, perdidos pelo esforço contínuo” (Gressler; Günther, 2013, p. 448).

Apesar do termo abranger muitos processos, estes podem ocorrer simultaneamente. A teoria da redução do estresse, idealizada por Ulrich (Ulrich, 1983, 1984; Ulrich *et al.*, 1991) e a teoria da restauração da capacidade de atenção direta, desenvolvida por Rachel e Stephen Kaplan (1989), apesar de distintas, são complementares e guardam semelhança no que diz respeito ao que constitui um ambiente restaurador.

Para Kaplan e Kaplan (1989), o processo de restauração está baseado na recuperação da atenção do usuário e nos tipos de ambientes que podem propiciar esta experiência. Segundo os estudos desenvolvidos levando em consideração essa ideia, os ambientes naturais têm maiores possibilidades de contribuir com a restauração da atenção. Já para Ulrich (1983), esse processo está ligado à possibilidade de promoção da aproximação e do desencorajamento de certos comportamentos, e, para isso, considera que a naturalidade percebida num ambiente é capaz de promover uma recuperação psicofisiológica ao estresse.

A naturalidade de um ambiente consiste, justamente, na presença de elementos naturais e/ou, simplesmente, na possibilidade de visualização desses elementos. Ou seja, nesta pesquisa, o “contato com a natureza” versa sobre o acesso a áreas verdes (naturais) como jardins, ou áreas que permitam o contato visual com árvores, plantas, grama etc.

Estudos empíricos sugerem que as atividades desenvolvidas em ambientes naturais reduzem o estresse da vida diária, promovem a capacidade de recuperação ante os desgastes cotidianos e ajudam a estabelecer vínculos emocionais com o ambiente proximal e distal (Perrins *et al.*, 2021).

De acordo com Elali e Ornstein (2021), quando um ambiente físico atende as necessidades dos usuários é possível ter um impacto positivo no desenvolvimento das tarefas, e, por isso mesmo, faz-se tão necessário o entendimento sobre o impacto que a sensação de privacidade e a presença da naturalidade exercem na qualidade visual percebida nos espaços de home office. Compreender em que medida a presença ou a falta dessas condições ambientais influenciam na realização das atividades laborais é crucial para que seja possível projetar espaços de home office mais adequados.

Frente ao exposto, é preciso considerar o atendimento não só das necessidades físico-espaciais dos usuários em relação às atividades desenvolvidas, mas também àquelas subjetivas, para favorecer a percepção de prazer e bem-estar, contribuir para a redução dos níveis de estresse e permitir aos seus usuários o desenvolvimento das tarefas/atividades em boas condições (Oliveira *et al.*, 2018; Ventura *et al.*, 2021).

## O desenho da pesquisa empírica

A pesquisa de campo, do tipo exploratória e sem uso de técnicas probabilísticas para seleção inicial dos participantes, elegeu a Teoria das Facetas (TF) – criada e desenvolvida por Louis Guttman nos anos 1950 – para aprimorar a sua estruturação.

Costa Filho (2014) defende que a aplicação da TF no campo da avaliação ambiental tem demonstrado grandes benefícios, por permitir, por exemplo, uma descrição clara de vários componentes de um ambiente e da forma como os usuários os vivenciam.

Segundo Bilsky (2003), as facetas fazem referência direta ao campo de interesse da pesquisa, e são divididas em três (03) tipos básicos: i) o primeiro se refere à população dos sujeitos considerados em dada pesquisa; ii) o segundo concerne ao conteúdo das variáveis a serem pesquisadas; e o iii) o terceiro se refere ao universo das reações ou respostas, ou seja, um racional comum a todas as facetas, apresentado como uma escala ordenada de aceitação.

Isso posto, nesta pesquisa as facetas foram estabelecidas conforme descrito a seguir:

- a. **faceta de população:** representada por pessoas que trabalham ou já trabalharam em regime de home office (*fixed-site teleworkers*);
- b. **faceta de nível | escala ambiental:** representada por três cômodos da casa em que o home office pode estar localizado, sendo eles: o quarto, a sala de estar/jantar e o escritório. Esses locais foram selecionados por serem comumente utilizados para realização de tarefas laborais. A escolha do escritório serve também para avaliar se um local exclusivamente dedicado/projetado para esse tipo de atividade influencia ou não no senso de facilidade de execução das tarefas.
- c. **faceta de foco | contexto:** representada pela presença (com) ou não (sem) de determinada condição ambiental. Ou seja, essa faceta funciona como um conector, relacionando as facetas de nível e de referente, possibilitando, assim, a análise do impacto da presença ou não dessas variáveis na qualidade ambiental.
- d. **faceta de referente | condição ambiental:** representada pela privacidade e pela naturalidade, por considerar-se que essas características físico-ambientais podem influenciar diretamente na qualidade percebida no espaço de home office.
- e. **faceta de racional:** sistematizada por uma escala Likert de 5 pontos (nada, pouco, mais ou menos, muito, demais).

**Quadro 1** Sentença estruturadora para a avaliação do estresse no ambiente de home office

Em que medida a <b>pessoa x (fixed-site teleworkers/home officer)</b> avalia que um espaço de home office			
Faceta de nível escala ambiental (A)	Faceta de foco contexto (B)	Faceta de referente condição ambiental (C)	
(a1) no quarto	(b1) com	(c1) privacidade	
(a2) na sala estar/jantar			facilita
(a3) no escritório	(b2) sem	(c2) naturalidade	
FACETA DE RACIONAL			
nada			
pouco			
mais ou menos		a execução das atividades laborais	
muito		(uma expressão do estresse ambiental percebido)	
demais			

Fonte: Autores da pesquisa (2022).

Os elementos internos das três facetas adotadas (escala ambiental, contexto, condição ambiental), relacionados numa sentença estruturadora para a avaliação do estresse no ambiente de home office (Quadro 1), organizados como em uma análise combinatória, produzem doze (12) diferentes conjuntos (Quadro 2) estruturantes, que transmitem uma relação entre os elementos internos de cada faceta ou situações específicas a serem avaliadas por meio de um racional comum a esse domínio da pesquisa (população envolvida e conteúdo das facetas).

**Quadro 2** Conjuntos representando as relações entre escala ambiental, contexto, condição ambiental

01	a1b1c1	quarto sem privacidade
02	a1b2c1	quarto com privacidade
03	a2b1c1	sala estar/jantar com privacidade
04	a2b2c1	sala estar/jantar sem privacidade
05	a3b1c1	escritório com privacidade
06	a3b2c1	escritório sem privacidade
07	a1b1c2	quarto com naturalidade
08	a1b2c2	quarto sem naturalidade
09	a2b1c2	sala estar/jantar com naturalidade
10	a2b2c2	sala estar/jantar sem naturalidade
11	a3b1c2	escritório com naturalidade
12	a3b2c2	escritório sem naturalidade

Fonte: Autores da pesquisa (2022).

Tendo em vista que o objetivo da pesquisa foi avaliar em que medida determinadas categorias ambientais facilitam ou não o desempenho de atividades laborais em home office, ou seja, examinar se essas categorias (facetas) influenciam o estresse ambiental percebido, optou-se pelo uso de um questionário *online*, elaborado com o auxílio do Google Forms, como instrumento para coleta de dados.

Contendo, ao todo, 17 questões, o formulário foi dividido em duas partes – a primeira com questões sociodemográficas sobre os respondentes; a segunda com questões relacionadas à execução de atividades em home office –, a fim de facilitar sua estruturação, para posterior análise e discussão dos principais resultados obtidos.

As questões sociodemográficas relacionaram-se com idade, profissão, nível de escolaridade e principais atividades exercidas no home office, a fim de caracterizar o perfil da amostra. As questões sobre o home office, tendo como possibilidade de reação uma escala Likert de 5 pontos (Figura 1), objetivaram avaliar em que medida as relações entre escala ambiental, contexto e condição ambiental facilitavam a execução das atividades laborais em home office.

1 - Em que medida você avalia que um espaço de home office localizado em um quarto com outras pessoas facilita a execução das suas atividades laborais?

- Nada
- Pouco
- Mais ou Menos
- Muito
- Demais

**Figura 1** Exemplo de modelo de avaliação presente no questionário online.

Fonte: Autores da pesquisa (2022).

Os dados coletados, somente após a concordância com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, foram todos automaticamente tabulados pelo próprio sistema de questionários *online* utilizado, tendo sido possível, a partir deste tratamento, a elaboração de uma tabela com a distribuição das frequências e de gráficos que expressam os principais resultados, apresentados no item a seguir.

## O estresse percebido em home offices

Foram obtidas 163 participações, mas 15 destas estavam em desacordo com um dos critérios de inclusão, qual seja: atuar em espaços de home office. Dos 148 respondentes

computados na tabulação, a maioria tinha entre 20 e 40 anos de idade (55,21%) e nível de escolaridade de pós-graduação completa (49,7%).

A fim de se garantir uma melhor compreensão dos dados obtidos, agruparam-se as respostas fornecidas para as doze questões em uma tabela de distribuição das frequências (Lakatos; Marconi, 2021). Esse processo de categorização tem se mostrado consistente para a avaliação de ambientes, uma vez que permite condensar os dados brutos, a partir da repetição dos valores obtidos, resultando em um escore total para cada uma das situações apresentadas, consequentemente, evidenciando a percepção ambiental dos participantes.

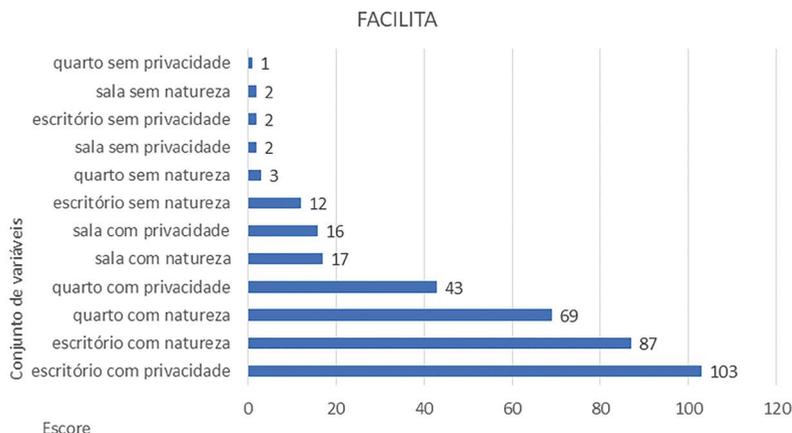
No Quadro 3 é possível observar a distribuição das frequências dos dados para os cinco diferentes níveis (nada, pouco, mais ou menos, muito, demais) de respostas propostas aos participantes da pesquisa, representando as relações entre escala ambiental, contexto e condição ambiental que facilitavam a execução das atividades laborais em home office.

**Quadro 3** Distribuição das frequências dos dados para as 12 questões avaliativas

Quadro de distribuição das frequências dos dados					
Relações entre variáveis \ Escala avaliativa	Demais	Muito	Mais ou Menos	Pouco	Nada
Quarto com privacidade	43	84	15	6	0
Quarto sem privacidade	1	6	28	54	59
Sala estar/jantar com privacidade	16	67	42	16	7
Sala estar/jantar sem privacidade	2	3	20	54	69
Escritório com privacidade	103	43	1	0	1
Escritório sem privacidade	2	3	20	54	69
Quarto com naturalidade	69	53	18	7	1
Quarto sem naturalidade	3	31	54	47	13
Sala estar/jantar com naturalidade	17	58	48	19	6
Sala estar/jantar sem naturalidade	2	16	48	56	26
Escritório com naturalidade	87	45	10	6	0
Escritório sem naturalidade	12	46	54	28	8

Fonte: Autores da pesquisa com base nos resultados (2022).

Ao explorar os dados obtidos – levando-se em consideração os níveis máximos (demais) e mínimo (nada) na avaliação dos conjuntos –, observou-se que o escritório com privacidade foi considerado o tipo de espaço que mais facilita a execução das atividades laborais em home office; enquanto a sala de estar/jantar sem privacidade, assim como o escritório sem privacidade, foram considerados como o espaço de home office que menos facilita a execução das atividades (Gráficos 1 e 2).



**Gráfico 1** Conjunto de variáveis que mais facilita a execução das atividades laborais, levando-se em consideração o nível máximo (demais) de avaliação.

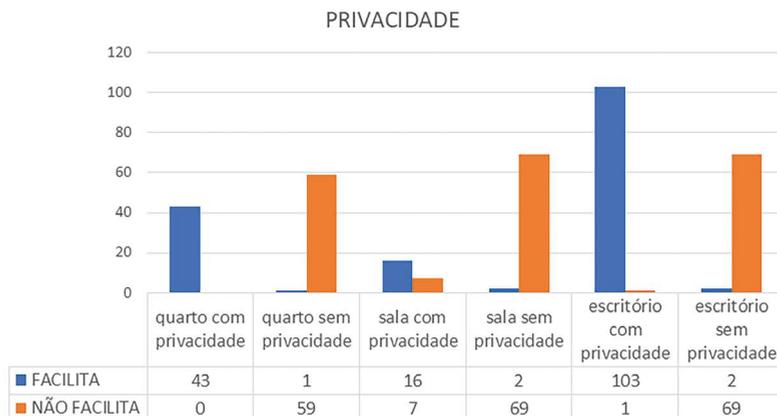
Fonte: Autores da pesquisa com base nos resultados (2022).



**Gráfico 2** Conjunto de variáveis que menos facilita a execução das atividades laborais, levando-se em conta o nível mais baixo de avaliação (nada).

Fonte: Autores da pesquisa com base nos resultados (2022).

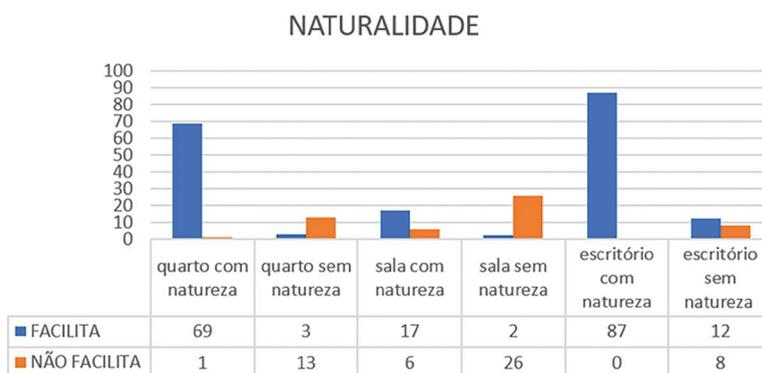
Analisando-se, separadamente, os resultados obtidos em relação às duas condições ambientais elencadas (privacidade e naturalidade), é possível observar que a presença dessas duas variáveis foi considerada como facilitador para o desenvolvimento das tarefas, independente da escala ambiental em que o home office está inserido (Gráficos 3 e 4).



**Gráfico 3** Avaliação do impacto da privacidade nos espaços de home office.

Fonte: Autores da pesquisa com base nos resultados (2022).

No que tange à variável da privacidade, especificamente, o escritório com privacidade obteve a maior pontuação positiva (facilita demais); enquanto o escritório sem privacidade, junto com a sala de estar/jantar sem privacidade obtiveram a maior pontuação negativa (nada facilita). Compreende-se que, sendo o escritório um ambiente cuja atividade principal é laboral, a falta de privacidade nesse espaço causa mais impacto que em um cômodo usualmente compartilhado, por exemplo, o quarto. No entanto, foi interessante notar que a sala de estar/jantar teve a mesma pontuação negativa, uma vez que esses espaços sejam dedicados, usualmente, a atividades de lazer compartilhado.



**Gráfico 4** Avaliação do impacto da naturalidade nos espaços de home office.

Fonte: Autores da pesquisa com base nos resultados (2022).

Quanto à naturalidade, os participantes elegeram o escritório com natureza como o espaço de home office que mais facilita a execução das atividades laborais; e, em contrapartida, avaliaram a sala de estar/jantar como o espaço de home office que menos contribui para o cumprimento dos afazeres relacionados ao trabalho.

Com base no exposto, os resultados apontam que os ambientes que mais facilitam a execução das atividades laborais, em relação à privacidade, são respectivamente os escritórios, seguido dos quartos e, por fim, as salas de estar/jantar. Essa mesma escala ambiental prevaleceu quanto ao quesito naturalidade. Portanto, a partir dos dados obtidos, ambientes de home office em escritório, com privacidade e com naturalidade, facilitam a execução das atividades laborais. Em contrapartida, ambientes de sala de estar/jantar sem privacidade e sem naturalidade, provocam o oposto.

Por esse viés, ficou evidente a aderência e relevância desses dois elementos internos da faceta de referente (privacidade e naturalidade) quando se busca reduzir o estresse em ambientes de home office, visto que a receptividade dos participantes para essas duas condições ambientais, mostraram-se satisfatórias (positivas).

### Considerações finais

Conforme apurado, a partir das informações empíricas levantadas nesta pesquisa, a privacidade e a naturalidade influenciam a qualidade visual percebida em espaços de home office, corroborando com as sugestões teóricas que apresentam tais condições ambientais.

Diante desses achados, e cientes que o ambiente construído influencia diretamente os comportamentos e as experiências espaciais dos indivíduos, aqueles que projetam espaços para home office devem levar em consideração a privacidade e a naturalidade, em prol da qualidade visual percebida nesses espaços.

Assim, em favor de projetos de espaços de home office com qualidade visual percebida, encorajam-se designers e arquitetos a explorar o uso de elementos naturais, como pedras, vegetação, água e/ou elementos que remetam a eles, como imagens de paisagens verdes, bem como aberturas que permitam a visualização desses elementos na parte externa, a fim de facilitar a realização das atividades e, por conseguinte, a redução dos níveis de estresse laboral nos espaços tomados para estudo nesta pesquisa. Além disso, a utilização de estratégias projetuais que promovam a privacidade e favoreçam o controle, como paredes e divisórias, também são encorajadas em simultâneo.

Cabe destacar, antes de finalizar, que os resultados aqui obtidos interessam ao bloco perceptual/cognitivo da Ergonomia do Ambiente Construído, que busca

conjugações interdisciplinares, extraídas de áreas afins, visando à interação humano-atividade-ambiente.

### Agradecimentos

Os autores agradecem à CAPES, que viabilizou a realização desta pesquisa, bem como a todos os voluntários participantes, pela disponibilidade e boa vontade dedicada.

### REFERÊNCIAS

- BILSKY, W. A *Teoria das Facetas*: Noções básicas. Estudos de Psicologia, [s. l.], p. 357-365, 2003.
- CANTER, D.; BROWN, J.; GROAT, L. A multiple sorting procedure for studying conceptual systems. In: BRENNER, M.; BROWN, J.; CANTER, D. *The research interview: Uses and approaches*. London: Academic Press, 1985. p. 79-114.
- CAVALCANTE, S; PINHEIRO, N. P. Privacidade. In: CAVALCANTE, S.; ELALI, G. A. (orgs.). *Psicologia ambiental: conceitos para a leitura da relação pessoa-ambiente*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2018. p. 197- 203.
- COSTA FILHO, L. O enfoque da teoria das facetas na avaliação de lugares. In: V ENCONTRO NACIONAL DE ERGONOMIA DO AMBIENTE CONSTRUÍDO & VI SEMINÁRIO NACIONAL DE ACESSIBILIDADE INTEGRAL, 2014, Rio de Janeiro. *Anais...*Rio de Janeiro: PUC-Rio, 2014.
- COSTA LEMOS, A. H. da C.; DE OLIVEIRA, A. B.; PINHEIRO, P. M. Mulheres em *Home Office* Durante a Pandemia da COVID-19 e as Configurações Do Conflito Trabalho Família. *RAE Revista de Administração de Empresas*, [s.l.], ano 2020, v. 60, 6. ed., p. 388-399, 1 dez. 2020.
- DE CERQUEIRA, V. D. F.; MONTEIRO, C. Environment Indicators for River Restoration: A Facet Approach to Reveal the Interplay Of Environmental, Spatial And Social Dimensions. In: *Analysing bird behaviour: A revised Facet Theory analysis of cognitive performance*, p. 125, 2020.
- ELALI, G. A.; ORNSTEIN, S. Habitat Saudável: o lugar do ambiente construído na promoção da saúde - percursos da Arquitetura, do Urbanismo, do Design e da Engenharia durante e após a pandemia. *Gestão & Tecnologia de Projetos*, 16(4), 3-12, 2021. DOI 10.11606/gtp.v16i4.187433
- ELLIOT, M.; BIBI, D. The Office at Home: Information Technology and Work-Life Balance among Women in Developing Countries. In: AISWN International Research Workshop on Women, Dez 2020.
- EVANS, G. W.; MCCOY, J. M. When buildings don't work: The role of architecture in human health. *Journal of Environmental psychology*, v. 18, n. 1, p. 85-94, 1998.

- EVANS, G. W.; COHEN, S. Environmental stress. In: D. S.; I. A. (orgs.), *Handbook of environmental psychology* (Vol. 1, p. 571- 610). Nova Iorque: Wiley, 1987.
- FELIPPE, N. L.; FONSECA, R.; DILL, F.; FAVARETTO, A.; DORNELES, V.; CORREA, A.; PEREIRA, F. Moradia: um habitat saudável para a pandemia? *Gestão & Tecnologia de Projetos*, v. 16, n. 4, p. 101-116, 2021.
- FERNANDES, M. M.; COSTA FILHO, L. The Perceived Visual Quality In: Office Scenes. In: 17th International Facet Theory Conference. *Anais [...]*, Praga, 2020, p. 142-149.
- GRESSLER, S. C.; GÜNTHER, I. de A. Ambientes restauradores: definição, histórico, abordagens e pesquisas. *Estudos de Psicologia*, v. 18, p. 487-495, 2013.
- GÜNTHER, I. de A.; FRAGELLI, T. B. O. Estresse Ambiental. In: S. Cavalcante; G. A. Elali (Orgs.), *Temas básicos em psicologia ambiental* (p. 191-197). Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2011.
- JORNAL FOLHA (Brasil). Funcionários da Airbnb poderão trabalhar de onde quiserem. In: ARCANJO, Daniele. *Jornal Folha*. São Paulo, 29 abr. 2022. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/mercado/2022/04/funcionarios-da-airbnb-poderao-trabalhar-de-onde-quiserem.shtml>. Acesso em: 10 jun. 2022.
- KAPLAN, R.; KAPLAN, S. *The experience of Nature: A Psychological Perspective*. Nova York: Cambridge University Press, 1989.
- LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. de A. *Fundamentos de metodologia científica*. 95. ed. São Paulo: Atlas, 2021.
- LEE, T. *Psicologia e meio ambiente*. Rio de Janeiro: Zahar (trabalho originalmente publicado em 1976). Lévy-Leboyer, C. (1980). *Psychologie et Environnement*. Paris: Presses Universitaires de France, 1977.
- MANN, S.; HOLDSWORTH, L. The psychological impact of teleworking: stress, emotions, and health. *New Technology, Work and Employment*, [s.l.], ano 2003, v. 18, n. 3, p. 196-211, 2 out. 2003, DOI 10.1111/1468-005X.00121.
- MONT'ALVÃO, C. A Ergonomia do Ambiente Construído no Brasil. In: MONT'ALVÃO, C.; VILLAROUÇO, V. (Org.). *Um novo olhar para o projeto: a ergonomia no ambiente construído*. Teresópolis (RJ): 2AB, 2011, p. 13-24.
- MORAES, A. de. *Ergodesign do Ambiente construído e Habitado: Ambientes Urbano, Ambiente Público, Ambiente Laboral*. Rio de Janeiro: Ed. iUsEr, 2004.
- MORGAN, R. Teleworking: an assessment of the benefits and challenges. *European Business Review*, Vol.16, n.4, p.344-357, 2004, DOI 10.1108/09555340410699613
- NASAR, J. L. The evaluative image of places. In: WALSH, W. B.; CRAIK, K. H.; PRINCE, R. H. 2nd. ed. (eds.). *Person-environment psychology: new directions and perspectives*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, p. 117-168, 2000.

- NASAR, J. L. *Visual quality by design*. Michigan: Haworth, Inc., 2008.
- OLIVEIRA, L. A. de; COSTA FILHO, L.; SILVA, G. D'G. A.; A Usabilidade do Espaço Físico Residencial e o Desenvolvimento Infantil: Uma Revisão Sistemática da Literatura, p. 58-83. In: *ergonomia e tecnologia [em foco]* - v. 2. São Paulo: Blucher, 2021. ISBN: 9786555501124, DOI 10.5151/9786555501124-02
- PERRINS, S. P.; VARANASI, U.; SETO, E.; BRATMAN, G. N. Nature at work: The effects of day-to-day nature contact on workers' stress and psychological well-being. *Urban Forestry & Urban Greening*, v. 66, p. 127-404, 2021.
- ULRICH, R. Aesthetic and affective response to natural environment. In: I. Altman & J. F. Wohlwill (Orgs.), *Behavior and the Natural Environment*, v. 06, p. 85-120. Nova Iorque: Plenum, 1983.
- ULRICH, R. View Through a Window May Influence Recovery from Surgery. *Science*, [s.l.], v. 224, n. 4647, p. 420-421, 27 abr. 1984. DOI: 10.1126/science.614340
- ULRICH, R.; SIMONS, R.; LOSITO, B.; FIORITO, E.; MILES M.; ZELSON, M. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. In *Journal of Environmental Psychology*, Vol. 11, 3. ed., p. 201-230, 1991, DOI 10.1016/S0272-4944(05)80184-7
- VENTURA, J. P.; COSTA FILHO, L.; VILLAROUÇO, V.; A Preferência Visual Percebida em Espaços de Home Office, p. 132 -149. In: *ergonomia e tecnologia [em foco]* - Vol. 2. São Paulo: Blucher, 2021. ISBN: 9786555501124, DOI 10.5151/9786555501124-05
- VILLAROUÇO, V. Reflexão sobre a Ergonomia Aplicada aos Ambientes Construídos e Caminhos Percorridos. In: Mont'Alvão, Cláudia; Villarouço, Vilma. (Org.). *Um novo olhar para o projeto 4: a ergonomia no ambiente construído*. 4. ed., Olinda: Livro Rápido, 2018, p. 11-24.
- VILLAROUÇO, V.; ANDRETO, L. F. M. Avaliando desempenho de espaços de trabalho sob o enfoque da ergonomia do ambiente construído. *Produção*, v. 18, n. 3, p. 523-539, 2008.
- XIAO, Y.; BECKERICK-GERBER, B.; GALE L.; ROLL, S. C. Impacts of Working from Home During COVID-19 Pandemic in Physical and Mental Well-Being of Office Workstation Users. In: *Journal of Occupational & Environmental Medicine*, v. 63, n. 3, p. 181-190, 2021.
- WORKANA. *Relatório Workana 2020*. [s.l.]: [s.n.], 2020. Disponível em: [https://reporte.workana.com/index\\_pt\\_BR.html](https://reporte.workana.com/index_pt_BR.html) Acesso em: 15 jul. 2022.