

## **A iluminação do seu home office pode estar boicotando a sua produtividade**

Arquiteta dá dicas para planejar a iluminação do ambiente de acordo com o cômodo que você usa para trabalhar.

Muitos empreendedores precisaram improvisar espaços de trabalho no próprio quarto, na sala ou na cozinha durante os primeiros seis meses de pandemia e não tiveram tempo para pensar em detalhes, como a iluminação. No entanto, com o iminente prolongamento da experiência, pode ser uma boa ideia repensar essa questão agora.

Se o ambiente tiver dupla finalidade, como trabalhar e dormir, são necessárias iluminações distintas, mas é possível equilibrar sem gastar muito. Confira algumas dicas:



Espaços integrados: caso o espaço do home office seja integrado a alguma área social, a dica é investir em uma luminária de mesa com design

diferenciado. Dessa forma, é possível integrar o item à decoração e se preparar para as horas de trabalho intenso.

Tons da luz: a cor da lâmpada é muito importante. Se for muito branca, por exemplo, agita demais e cansa em poucas horas. Já as mais amareladas deixam as pessoas mais relaxadas, ao invés de produtivas. “O ideal é que você use uma lâmpada neutra. Caso o seu home office seja integrado, padronize a tonalidade da luz e use uma luminária de mesa.

Pendente ou luz direta: se o ambiente for destinado exclusivamente para o home office, o foco da iluminação do cômodo deve ser a mesa de trabalho. A dica é posicionar a luz em cima da mesa e não atrás, pois isso pode gerar sombra.

Home office no quarto: caso o seu espaço de trabalho seja no quarto, é preciso equilibrar a iluminação tanto para trabalhar quanto para dormir. A dica é investir em uma luz de apoio na mesa. Ela pode ser um abajur, uma arandela ou perfil na marcenaria, se for o caso. O importante é que a área de trabalho seja iluminada para não forçar a vista e nem deixar sombras.

Se a luminária de mesa estiver emitindo uma luz muito intensa, um dimmer (controle de intensidade) resolve a questão. O ideal é que as duas luzes, tanto a da mesa quanto a do quarto, tenham um acendimento separado para deixar o espaço mais confortável.

Home office na mesa de jantar: se esse for o caso, a luz precisa ser mais homogênea. Sob o viés de decoração, a altura do pendente deve ser de até 90 centímetros para não ofuscar e deixar o ambiente mais confortável.