



ARCHITECTURE CATS

HOME DEVS!

OTIMIZANDO O AMBIENTE DE TRABALHO
VOLTADO A DESENVOLVEDORES

Apple Developer Academy - IFCE

QUEM SOMOS?

Somos um grupo de alunos do Apple Developer Academy - IFCE, denominados Architecture Cats. Nosso intuito com essa cartilha é auxiliar desenvolvedores e publico interessado a otimizar seu ambiente de trabalho home office.

ÍNDICE

• Introdução	4
• Produção e Lazer	5
• Ambientação	6
• Iluminação	8
• Climatização	9
• Conclusão	10

INTRODUÇÃO

De acordo com pesquisas realizadas, 50% das pessoas consultadas tinham experiência com Home Office, porém, 79,3% dos consultados desejariam adotar tal estilo de trabalho. Cerca de 50% dos profissionais de tecnologia pesquisados citaram sobre a falta de ergonomia no ambiente de trabalho, como cadeira e iluminação desconfortável, distrações, desconfortável visualmente, com pouco espaço e inflexível com horários.

Diante disso, este livreto foi criado com o foco principal, otimizar o ambiente de trabalho voltado a desenvolvedores (porém não restrito), mais concretamente demonstrar técnicas de design emocional para criar um ambiente favorável para a produtividade, diminuindo as distrações.

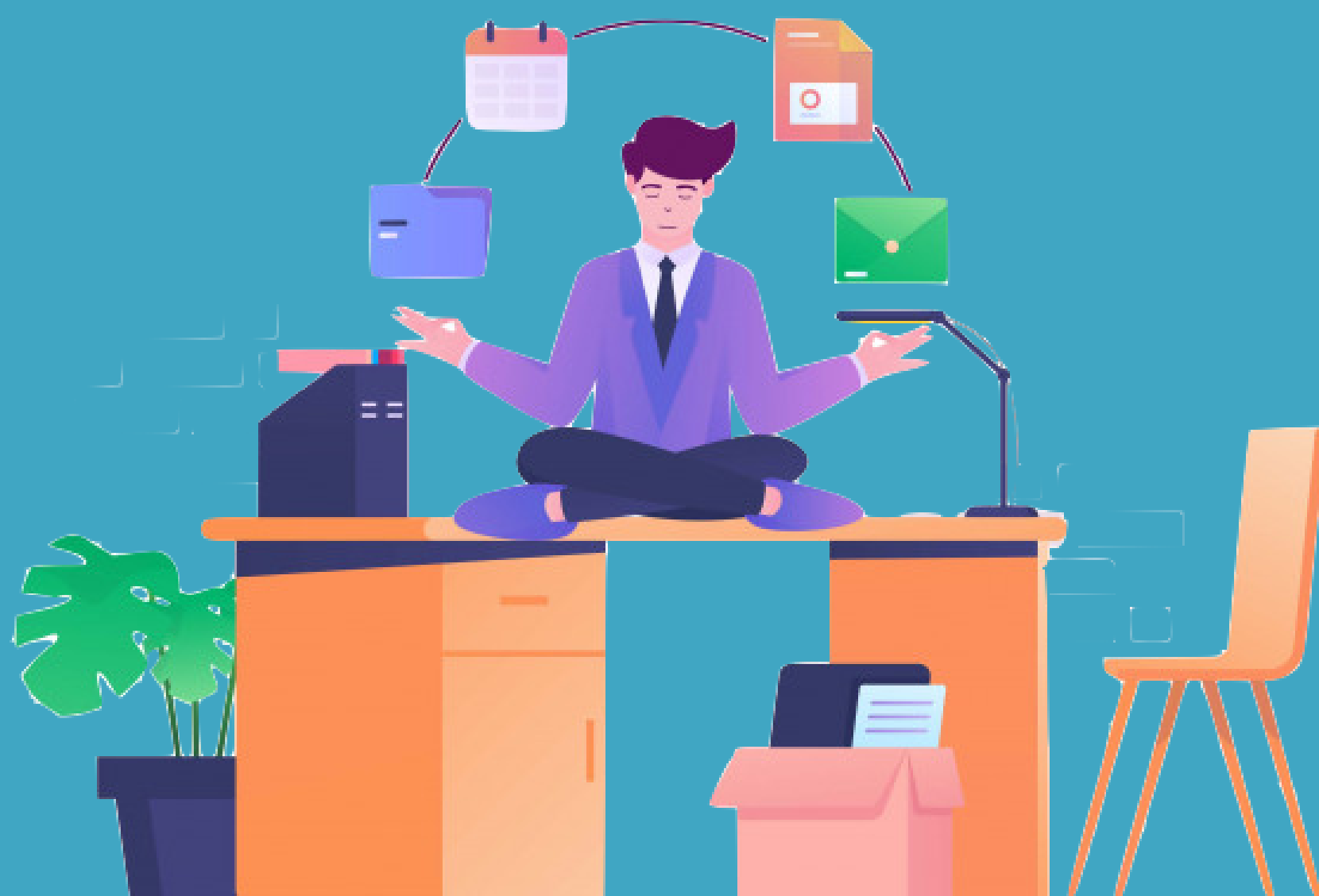


PRODUÇÃO E LAZER

A gestão do tempo vai além só do trabalho, pois, é necessário administrar tanto o tempo pessoal quanto profissional. Os dois precisam estar alinhados e de acordo com os seus objetivos. Se o seu sonho era acordar mais tarde, agora você tem a chance! Segundo Lee Cockerell, em A Magia do Gerenciamento do Tempo, menciona que havemos tempo disponível, mas o que nos falta é a habilidade em gerenciá-lo. O ex-executivo da Disney sugere que tudo começa com uma lista onde você define as prioridades em sua agenda com as cargas horárias definidas .

Além disso, planeje o resto do seu dia para conseguir realizar tudo e defina o horário de começar a trabalhar. Outro ponto importante é o horário em que vai terminar de trabalhar.

Algumas pessoas trabalham além do que trabalhariam se estivessem num escritório convencional, portanto, defina uma quantidade de horas que você esteja disposto a cumprir. Também é interessante utilizar agendas, organizando sua rotina diária, semanal e mensalmente, o que lhe proporciona uma visão mais ampla, ajudando a identificar os dias mais tranquilos e os mais conturbados.



AMBIENTAÇÃO

A primeira - e talvez a mais importante - coisa a se considerar quando se quer trabalhar com Home Office é onde ele ficará localizado. É preciso atentar para três coisas: necessidades específicas para o trabalho, necessidades das pessoas que moram com você e seu estilo de trabalho. Se o seu trabalho requer privacidade e silêncio, boas opções são: uma sala dedicada ao trabalho com áreas verdes (plantas, vista outdoor, etc.) ou uma reestilização de um dos cômodos de sua casa.



Porém, se você tiver de trabalhar dentro de casa enquanto vigia crianças (filhos, sobrinhos, etc.), é interessante criar um espaço de trabalho perto da cozinha ou no canto da sala de estar. Quando montar o seu setup, é interessante observar a paleta de cores do ambiente, para que o seu equipamento não fique desarmônico com o ambiente, tornando-o desagradável visualmente. Quando adquirir sua mesa, tenha certeza de que ela possui tamanho o suficiente para comportar todos os equipamentos necessários para o seu trabalho (computador, notebook, celular, papeis e canetas, impressora) sem que ocupe todo o espaço do office. Além disso, tenha certeza de que a sua cadeira combina com todo o resto da mobília e que ela seja confortável pois você ficará sentado nela por horas. Tente testar a cadeira antes de adquiri-la.

Garanta que todo o equipamento seja facilmente acessível e que não fique se esbarrando. Deixe o ambiente o mais limpo possível, garantindo que nenhum equipamento esteja lá somente ocupando espaço, por exemplo, uma impressora multifuncional que nunca é utilizada, ao lado do computador, dificultando a movimentação do mouse.

Se enquanto você estiver trabalhando houver pessoas no mesmo ambiente que você, peça a elas para que você não seja interrompido constantemente, que o que você está fazendo é um trabalho convencional e que exige dedicação assim como os outros.



ILUMINAÇÃO

Mesmo que você tenha que lidar apenas com luzes fluorescentes, algumas medidas podem ser adotadas para otimizar o seu rendimento. Por exemplo, utilize luz azul para estimular o cérebro antes de uma tarefa. Segundo pesquisas de uma revista científica denominada ~Sleep~, a exposição de luz azul em um quarto escuro permitiu que os participantes do estudo realizassem tarefas cognitivas mais rapidamente que àquelas que não tiveram tal exposição.

Um escritório cheio de janelas pode ser um sinal de saúde. Funcionários que desfrutam de mais luz natural, tendem a manter o bom humor durante o dia, segundo um estudo da ~Journal of Clinical Sleep Medicine~, de 2014. Os membros desse estudo relataram que, além de dormirem, em média, até 46 minutos a mais, também se exercitam mais após o trabalho.



CLIMATIZAÇÃO



O conforto térmico é alcançado quando a temperatura, umidade e o movimento do ar dentro do ambiente de trabalho está dentro de uma faixa específica conhecida como zona de conforto e existe uma legislação para isso. De acordo com a NR-17 do Ministério do Trabalho, a zona de conforto deve ficar entre 20°C e 24°C, no verão, e entre 23°C e 26°C, no inverno. Além disso, manter uma umidade relativa do ar entre 40% e 80%.

De acordo com estudos da Universidade de Cornell, quanto mais gelado o ambiente de trabalho, maior a probabilidade de o funcionário cometer erros. Isso porque, em locais mais frios, o corpo realiza movimentos involuntários que podem acarretar pequenos tremores e, conseqüentemente, equívocos, principalmente em manuseio de equipamentos. Já quando o ambiente é muito quente, o corpo aumenta o gasto fisiológico de energia, levando a uma maior sensação de sonolência. Além disso, quando o funcionário está em um local de trabalho quente e excessivamente seco, pode sofrer alteração na pressão, ter náuseas, vômitos, confusão mental, ansiedade e outros problemas. De acordo com essa Universidade, o ideal é manter a temperatura de 25°C.

CONCLUSÃO

Um bom ambiente home office, significa melhor produtividade e melhor conforto, você trabalhará com mais eficiência e terá melhor produtividade. Até as melhores ideias e planos de design podem ser aprimorados para um melhor conforto, incluindo a flexibilização em modificar de acordo com o seu perfil.

Empresas que possuem ambientes de desenvolvimento, também podem/devem modificar o ambiente para maior produtividade do profissional. Empresas como Apple, Nubank, Google, entre outras, entendem a importância de um ambiente pensado para suprir a necessidade dos seus colaboradores através de um bom design de interiores, que vai desde a ergonomia do ambiente até os equipamentos necessários para o melhor desempenho de seus colaboradores.

