**Slide qualidade de vida:**

A Qualidade de vida no trabalho sempre foi motivo de preocupação da raça humana com o objetivo de facilitar ou trazer bem-estar ao trabalhador na realização de suas atividades. Historicamente, segundo Rodrigues (1999) os ensinamentos de Euclides (300 a.C.) de Alexandria sobre os princípios da geometria serviram de inspiração para melhorias no trabalho dos agricultores à margem do Rio Nilo, assim como a Lei das Alavancas de Arquimedes (287 a.C.) que foi útil para diminuir o esforço físico dos trabalhadores.

* Em média um brasileiro trabalha 8 horas por dia (⅓ do dia);

Em média um brasileiro trabalha 8 horas por dia, ou seja, ⅓ do dia está trabalhando, então é impossível olhar para esse número e não pensar “Bastante tempo né?!”, e muitas vezes as empresas começam a se questionar do porquê tantas horas no trabalho e mesmo assim não estão completamente confortáveis ou com a mente na tarefa. Isso se deve porque esses funcionários precisam de uma coisa simples, qualidade de vida no ambiente de trabalho.

* Bem-estar;
* Sentimento de pertencimento;
* Valorização e motivação.

A qualidade de vida da empresa, tornou-se um tópico tão frequente na mídia, nas reuniões e na literatura de gestão, que ganhou até uma sigla: QVT (qualidade de vida no trabalho).

Isso aumentou a preocupação dos empreendedores, que passaram a compreender que a satisfação de seus funcionários na empresa tem influência no seu índice de produtividade, e consequentemente no sucesso da companhia, com isso a preocupação sobre novas tecnologias tem se tornado ponto principal para melhorar a saúde do trabalhador.

Então o bem-estar pode influenciar fortemente no sentimento de pertencimento, valorização e motivação.

Quando o empresário tem preocupação com o bem-estar de seus funcionários, todos saem ganhando, a equipe trabalha melhor e mantém sua saúde.

**Slide Implementações tecnológicas:**

Já dissemos que pessoas motivadas são mais produtivas. A energia que emanam e recebem no ambiente corporativo contribui para que suas atividades sejam realizadas com extrema qualidade e conforme planejado — ou seja, com a máxima eficiência.

Estando doente, as faltas começam a aumentar e os afastamentos passam a ser cada vez mais frequentes. É fato: a saúde debilitada reduz a produtividade no trabalho.

Dito isso, a empresa Ferbgam pensou em 3 soluções importantes para melhorar a qualidade e diminuir os riscos à saúde do trabalhador: Temperatura, Luminosidade e Qualidade do AR

**Slide temperatura:**

O calor ou o frio excessivo, além de proporcionar desconforto, irritabilidade, sudorese, causa sérios problemas à saúde, a depender do grau de intensidade e da forma em que o trabalhador é exposto a ela, ou seja, pode ficar gripado, e futuramente faltar ao serviço.

* “Guerra fria” pelo ar-condicionado;

Existe uma "guerra fria" em curso em boa parte dos escritórios: a disputa pela temperatura do ar-condicionado.

É comum, em um espaço de trabalho compartilhado por homens e mulheres, que elas estejam mais agasalhadas que seus colegas do sexo masculino – e pedindo para subir um pouco a temperatura do ambiente.

* Nr 17: 20°C e 23°C

A norma NR17 do Ministério do Trabalho brasileiro determina que a temperatura fique entre 20°C e 23°C em locais onde são exigidas "atividade intelectual e atenção constantes", como escritórios, salas de controle, de desenvolvimento ou análise de projetos, laboratórios etc.

* Iso 9241: 20°C a 24°C no verão e 23°C e 26°C no inverno;

Já a ISO 9241, por sua vez, recomenda temperatura de 20 a 24 graus no verão e 23 a 26 graus no inverno, com umidade relativa entre 40 e 80%.

Sendo assim, não podemos tolerar que as empresas e estabelecimentos em geral submetam seus funcionários a temperaturas agressivas. Conforto térmico não é opcional. É direito do empregado e dever de quem emprega.

Portanto esses dados foram desenvolvidos nos anos de 1960, que tem sua origem na taxa metabólica de um homem médio, segundo um estudo publicado na revista Nature, em 2015. A taxa pode ser maior que a taxa metabólica feminina em até 35%, o que faz com que as mulheres sintam mais frio.

* A Discussão sobre o frio vai além.

A temperatura do ar-condicionado pode estar afetando a produtividade, especialmente das mulheres, segundo estudo realizado recentemente da Universidade do Sul da Califórnia e do Centro de Ciências Sociais de Berlim WZB.

* Quanto mais quente melhor.

Feito com mais de 500 estudantes em Berlim, o estudo estabeleceu uma correlação entre o aumento da temperatura dos escritórios e uma maior produtividade para as mulheres. E não verificou uma diminuição significativa na produtividade dos homens.

Segundo a pesquisa, as mulheres tiveram um desempenho melhor em tarefas matemáticas e verbais quando a temperatura estava mais alta, enquanto os homens não tiveram um desempenho melhor com o termostato mais baixo.

Ou seja, parece que a relação entre a temperatura e o rendimento dos homens é menos modificada que entre as mulheres.

O desempenho das mulheres na pesquisa melhorou nas temperaturas mais altas

"Foram realizados muitos estudos mostrando que as mulheres, geralmente, preferem com temperaturas mais altas do que as preferidas pelos homens nos ambientes internos, mas ninguém havia medido a relação entre essas diferenças e o rendimento no trabalho", diz à BBC a economista Agne Kajackaite, especialista em economia comportamental, pesquisadora do Centro de Ciências Sociais de Berlim WZB e uma das autoras do estudo.

"Nossa pesquisa demonstrou que a briga pela temperatura não é só uma questão de conforto."

Ou seja, o estudo indica que o gênero é um fator importante não só para determinar o impacto da temperatura no conforto, mas também na produtividade e no rendimento cognitivo, diz o trabalho, publicado neste mês na revista científica PLOS One.

* Explicação do gráfico:

A pesquisa

Durante a pesquisa, os estudantes tiveram de fazer diferentes testes em temperaturas que variavam de 16°C a 32ºC.

Em cada sessão, os participantes completavam três tarefas diferentes de escrita e matemática, com um limite de tempo.

Os resultados mostraram uma correlação significativa entre a temperatura do ambiente e a classificação dos participantes nas provas.

"Os homens foram mais produtivos em baixas temparaturas. E as mulheres tiveram um desempenho significativamente melhor em temperaturas mais altas, enquanto os homens só foram um pouco pior", afirma Kajackaite.

"O fato de o estudo ter recebido tanta atenção mostra claramente que há uma briga pela temperatura e há uma necessidade de discussão e ajustes", afirma ela, que assinou em conjunto com Tom Chang, professor da Universidade do Sul da Califórnia.

* Qual é a temperatura ideal?

A empresa Ferbgam pretende realizar novos estudos, que vão nos mostrar a temperatura ideal e resultados sobre a produtividade, usando o sensor de temperatura, e coletas de dados, logo após a implementação, os dados serão coletados, mostrando a temperatura ideal para aquele ambiente, tanto em dias quentes quanto em dias frios, depois de 7 em 7 dias, e assim por diante, até que se faça necessário.

**Slide Luminosidade**

Assim como dito antes, passamos mais tempo em nossos trabalhos do que em nossas casas, e vocês imaginam que a luminosidade também influencia na qualidade de vida do trabalhador?

Pois bem, influência e muito, os olhos são o espelho da alma, então a saúde destes órgãos mudam nosso dia!

* verdadeiras prisões para a mente

Alguns ambientes de trabalho podem se tornar verdadeiras prisões para a mente depois de apenas 10 minutos de permanência. Em contrapartida, há lugares que contribuem para que os funcionários trabalhem satisfeitos.

* Nr 17 e especificações:

A iluminação geral deve ser distribuída de forma uniforme e difusa.

A iluminação geral ou suplementar deve ser instalada de forma a evitar sombras, reflexos que incomodam, contrastes excessivos e ofuscamento.

Os níveis mínimos de iluminância devem obedecer os valores estabelecidos pela norma brasileira NBR 5413, registrada no INMETRO.

A medição dos níveis de iluminância deve realizada no posto trabalho onde se há realização de atividade visual, utilizando-se de luxímetro (aparelho que mede o iluminamento de uma superfície) com fotocélula corrigida de acordo com a sensibilidade do olho humano e em função do ângulo de incidência.

Um projeto de iluminação eficaz mantém a atenção e o foco dos colaboradores, enquanto a iluminação incorreta afeta a produtividade em vários aspectos.

Segundo estudos, a luz natural do dia melhora o humor e faz bem à saúde, chegando a proporcionar 46 minutos a mais de sono à noite comparado a quem trabalha privado de luz natural. Por isso se diz que um escritório cheio de janelas pode ser sinal de saúde.

A luz natural deixa a pessoa mais alerta. Especialistas dizem, que a falta de luz no meio da tarde, próximo às 16 horas, pode ser a causa da “moleza” que a maioria sente nesse horário do trabalho.

* Como evitar a fadiga visual?

Para que não haja fadiga visual, que se caracteriza por olhos vermelhos, lacrimejantes, ardor, ressecamento e até dor nos olhos, o ideal é uma iluminação não muito intensa nem muito fraca. Muita iluminação prejudica a lubrificação dos olhos.

Mas como driblar a falta de fonte de luz natural

A luz de LED é a ideal para simular a luz natural. Por ser mais leve, é mais agradável e proporciona maior sensação de naturalidade quando comparadas a outros tipos de iluminação.

* Que fatores da iluminação prejudicam a saúde do trabalhador?

Os fatores a seguir afetam não apenas a visão, como também podem gerar acidentes de trabalho se uma escada, um degrau ou um corredor não estiverem bem iluminados. Por isso, no projeto de iluminação é preciso evitar:

Iluminação muito intensa ou muito fraca;

Lâmpadas “quentes” — as que possuem um tom levemente amarelado —, que levam ao relaxamento, causando sono. Prefira as luzes “frias”, que são levemente azuladas;

Má distribuição da intensidade da luz, causada por mesas com superfícies refletoras, janelas claras, equipamentos com materiais brilhantes, entre outros;

Direção incorreta da luz e da sombra, incidindo diretamente nos olhos das pessoas. A iluminação deve vir de cima e à esquerda;

Funcionamento deficiente da iluminação. Janelas, refletores, difusores sujos e lâmpadas sem um fluxo luminoso constante podem causar problemas na visão.

**Slide qualidade do ar**

Qualidade do ar dentro de escritórios chega a ser 20 vezes pior do que a das cidades.

O ar concentrado dentro dos escritórios é altamente poluído por uma série de fatores. Mas não se desespere: isso pode ser resolvido em apenas 10 minutos.

A poluição do ar nas grandes cidades já é uma adversidade que nosso organismo enfrenta todos os dias. Mas você sabia que o ar do seu escritório pode ser de 10 a 20 vezes mais poluído do que o do lado de fora? É o que diz o novo estudo da Universidade Purdue, nos Estados Unidos. Mais especificamente, o tipo de escritório que tem má qualidade do ar é o integrado, em que as mesas não são separadas por salas ou divisórias, ou seja, os famosos open-spaces.

Thank you for watching

Para chegar a essa conclusão, os pesquisadores instalaram sensores que imitam o trabalho de um nariz nas cadeiras de escritório. A partir disso, quatro principais responsáveis pela poluição interior foram identificados: as pessoas, os tapetes, as impressoras e os equipamentos gerais. A aglomeração destes quatro itens pode emitir ozônio, gás responsável pela emissão de partículas poluentes. Além deste combo, também são responsáveis pela poluição a maquiagem, os desodorantes e os perfumes usados pelos funcionários. Isso tudo sem mencionar o ar-condicionado, que obriga os indivíduos a trabalharem de janelas fechadas.

A inalação do gás ozônio pode ser deletéria ao sistema pulmonar e possivelmente outros órgãos. A respiração prolongada de ozônio causa toxicidade progressiva, iniciando com tosse e lacrimejamento, podendo ocasionar consequências mais sérias.

Forma-se quando as moléculas de oxigênio (O2) se rompem devido à radiação ultravioleta, e os átomos separados combinam-se individualmente com outras moléculas de oxigênio

Referencias:

<http://revistas.pucgoias.edu.br/index.php/estudos/article/viewFile/2695/1644>:

A Qualidade de vida no trabalho sempre foi motivo de preocupação da raça humana com o objetivo de facilitar ou trazer bem-estar ao trabalhador na realização de suas atividades.

[https://www.informadorfacil.com.br/201 6/09/18/seu-escritorio-contribui-para-qualidade-de-vida-da-equipe/](https://www.informadorfacil.com.br/201%206/09/18/seu-escritorio-contribui-para-qualidade-de-vida-da-equipe/)

<https://www.bbc.com/portuguese/geral-48436606#:~:text=Os%20pesquisadores%20sugerem%20que%2C%20para,do%20que%20a%20recomendação%20atual.&text=Devem%20escutar%20o%20que%20dizem,na%20produtividade"%2C%20opina%20Kajackaite>.

Luminosidade

<http://laboreweb.com.br/fadiga-visual-e-iluminacao-no-ambiente-de-trabalho/>

<https://celluscorporativos.com.br/blog/como-a-iluminacao-do-escritorio-afeta-produtividade/#:~:text=O%20ideal%20é%20usar%20lâmpadas,durante%20o%20horário%20de%20trabalho>.

COMO QUALIDADE DE VIDA NO AMBIENTE DE TRABALHO AFETA OS NEGÓCIOS?

<https://blog.marelli.com.br/pt/qualidade-vida-ambiente-trabalho/>

Problemas de saúde x produtividade no trabalho: como resolver a situação?

<https://blog.gympass.com/problemas-de-saude-produtividade-no-trabalho/>

A temperatura no ambiente de trabalho

<https://garbossasarmento.jusbrasil.com.br/artigos/436677225/a-temperatura-no-ambiente-de-trabalho>

Os brasileiros trabalham em média 8 horas por dia, o que significa que ⅓ do nosso dia é influenciado por luzes e a iluminação do escritório, tanto de ambientes abertos quanto dos fechados.

<https://vizziobr.com/como-a-iluminacao-do-escritorio-pode-afetar-a-produtividade/>

VOCÊ SE PREOCUPA COM A QUALIDADE DO AR DENTRO DO SEU ESCRITÓRIO?

<https://www.straubjunqueira.com.br/voce-se-preocupa-com-qualidade-do-ar-dentro-do-seu-escritorio/#:~:text=Fazer%20a%20limpeza%20periódica%20dos%20dutos%20do%20sistema%20de%20ar%20condicionado.&text=Utilizar%20produtos%20de%20limpeza%20e,não%20contaminará%20os%20ambientes%20internos>.

Qualidade do ar dentro de escritórios chega a ser 20 vezes pior do que a das cidades

<https://revistacasaejardim.globo.com/Casa-e-Jardim/Bem-Estar/Saude/noticia/2019/10/qualidade-do-ar-dentro-de-escritorios-chega-ser-20-vezes-pior-do-que-das-cidades.html>