

## **PROPOSTA ARQUITETÔNICA DE UM COWORKING NA CIDADE DE SINOP-MT: BENEFÍCIOS DA ARQUITETURA PARA PROMOÇÃO DE BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA**

**GABRIELLY GROFF MACHADO<sup>1</sup>**  
**PEDRO HENRIQUE SANTANA MARQUES<sup>2</sup>**  
**ANDRÉIA ALVES BOTIN<sup>3</sup>**  
**ANDRESSA CANDIDO SCHMITT<sup>4</sup>**  
**VALESCA RAQUEL FERREIRA DE MATOS<sup>5</sup>**

**RESUMO:** Este estudo qualitativo aborda a relevância das decisões arquitetônicas no design de espaços de trabalho, enfatizando os elementos de arquitetura que devem ser considerados durante o projeto e como essas escolhas influenciam o bem-estar dos usuários. O objetivo é identificar os principais elementos arquitetônicos essenciais na fase de concepção, exemplificando cuidados específicos necessários para criar ambientes de trabalho acolhedores, saudáveis e estimulantes. Dado que as pessoas passam uma significativa parte de suas vidas no ambiente de trabalho, é crucial que arquitetos e empresários priorizem a criação de espaços produtivos alinhados aos princípios arquitetônicos. A pesquisa conclui que a consideração de fatores como cores, iluminação e ergonomia no processo de design é vital para criar espaços agradáveis, que fomentem a produtividade e promovam a saúde física e mental dos trabalhadores. Essas decisões de projeto podem transmitir as sensações desejadas, resultando em ambientes inspiradores e estimulantes, atendendo às demandas contemporâneas do contexto de trabalho.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ambientes Corporativos; Biofilia; Iluminação.

## **ARCHITECTURAL PROPOSAL FOR A COWORKING SPACE IN THE CITY OF SINOP-MT: BENEFITS OF ARCHITECTURE FOR PROMOTING WELL-BEING AND QUALITY OF LIFE**

**ABSTRACT:** This qualitative study addresses the relevance of architectural decisions in the design of workspaces, emphasizing the architectural elements that should be considered during design and how these choices influence the well-being of users. The aim is to identify the main essential architectural elements in the design phase, exemplifying specific care needed to create welcoming, healthy and stimulating work environments. Given that people spend a significant part of their lives in the workplace, it is crucial that architects and entrepreneurs prioritize the creation of productive spaces in line with architectural principles.

<sup>1</sup> Acadêmico de Graduação, Curso de Arquitetura e Urbanismo, Centro Universitário Fasipe - UNIFASIFE. Endereço eletrônico: gabigroff@outlook.com

<sup>2</sup> Professor Especialista, Curso de Arquitetura e Urbanismo, Centro Universitário Fasipe – UNIFASIFE. Endereço eletrônico: professorphmarques@gmail.com

<sup>3</sup> Professora Doutora, em Biotecnologia e Biodiversidade, Curso de Arquitetura e Urbanismo, Centro Universitário Fasipe - UNIFASIFE. Endereço eletrônico: andreia.botin@yahoo.com.br

<sup>4</sup> Professora Especialista em Master BIM e em Estética e História da Arte, Curso de Arquitetura e Urbanismo, Centro Universitário Fasipe - UNIFASIFE. Endereço eletrônico: candido\_andressa@hotmail.com.

<sup>5</sup> Professora Especialista, Curso de Arquitetura e Urbanismo, Centro Universitário Fasipe - UNIFASIFE. Endereço eletrônico: valesca.arq@hotmail.com



The research concludes that considering factors such as color, lighting and ergonomics in the design process is vital to creating pleasant spaces that foster productivity and promote the physical and mental health of workers. These design decisions can convey the desired sensations, resulting in inspiring and stimulating environments that meet the contemporary demands of the workplace.

**KEYWORDS:** Corporate Environments; Biophilia; Lighting.

## 1. INTRODUÇÃO

No âmbito da busca pela diminuição dos gastos relacionados à infraestrutura física, muitos profissionais optam por estabelecer um escritório em suas residências (home office), equipados com os dispositivos e equipamentos necessários para suas atividades. Contudo, quando se deparam com a necessidade de receber um cliente ou fornecedor para uma reunião, frequentemente recorrem a espaços públicos como livrarias, cafés ou restaurantes, os quais, em sua maioria, não fornecem um ambiente adequado para encontros comerciais (MENEZES, 2016).

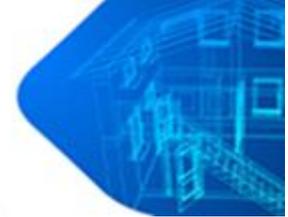
O fenômeno do coworking, é atualmente uma realidade consolidada no contexto empresarial, superando a mera tendência, e ganhando espaço e seguidores a cada dia. Esse modelo emergiu como uma resposta às necessidades de profissionais específicos que visavam reduzir os custos relacionados a escritórios e toda a infraestrutura envolvida, ao mesmo tempo em que almejavam obter maior flexibilidade em termos de horários e deslocamentos. O ambiente de negócios é caracterizado por sua dinamicidade, acompanhando tendências e inovações globais, entre as quais se destaca a redução natural dos espaços de trabalho, em consideração aos altos custos envolvidos na manutenção de espaços exclusivos (SZENKIER, 2018).

Diante da compreensão do impacto significativo que a arquitetura de qualidade pode exercer na vida das pessoas, influenciando suas manifestações e sensações, o presente estudo tem como objetivo discutir a importância de determinados elementos, tais como cor, ergonomia, iluminação e biofilia, para que esse conhecimento possa agregar no futuro projeto de um coworking para a cidade de Sinop. Que ao serem devidamente reconhecidos e implementados, tais elementos são capazes de conferir comodidade e conforto aos ambientes laborais, ao mesmo tempo em que os tornam interessantes, estimulantes e satisfatórios para a permanência dos indivíduos (SCOPEL, 2015).

O conceito de coworking, um formato de espaço de trabalho compartilhado, tem experimentado um crescimento constante. É uma abordagem inteligente, econômica e democrática para trabalhar. Esse tipo de ambiente compartilhado é especialmente adequado para profissionais no início de suas carreiras, pois oferece infraestrutura de serviços completa e oportunidades para o crescimento profissional (ALVES, 2018).

Percebe-se que Sinop é uma cidade que está em grande desenvolvimento demográfico. Dessa forma, há uma diversidade de profissionais que necessitam de um espaço de trabalho flexível e econômico. Diante dessa demanda, a proposta deste trabalho está fundamentada na necessidade de desenvolver um projeto arquitetônico que atenda às necessidades desses profissionais (DA SILVA; DE SOUZA; FERREIRA, 2022).

O desenvolvimento demográfico de Sinop é reflexo do crescimento econômico experimentado pelo município ao longo dos anos, o qual tem atraído um considerável contingente populacional em virtude das oportunidades de emprego e da diversidade de atividades econômicas em diferentes setores. O estudo populacional desempenha um



papel fundamental na elaboração de políticas públicas, pois permite compreender a dinâmica demográfica do território investigado e identificar demandas por determinados bens e serviços. A evolução da população influencia substancialmente diversos processos econômicos, sociais e políticos (SEPLAN, 2019).

A crescente popularidade do Coworking, um conceito que tem ganhado destaque nos últimos anos, tem se mostrado uma alternativa promissora para muitos profissionais que buscam por espaços compartilhados de trabalho, colaboração e networking (GOMES, 2017).

No entanto, muitos espaços de Coworking existentes atualmente são adaptados, e não planejados especificamente para essa função, o que pode afetar a qualidade do ambiente e do trabalho dos profissionais. Portanto, é necessário projetar espaços de Coworking que atendam às especificidades desses profissionais e que proporcionem um ambiente de trabalho confortável e propício para o compartilhamento de ideias (PELINSON et al., 2022).

Diante da perspectiva apresentada, dissertaremos a seguinte questão: como elaborar o projeto de um coworking na cidade de Sinop que ofereça uma opção aos profissionais que precisam de um espaço físico e buscam redução nos custos financeiros, que também promova bem-estar e qualidade de vida aos seus usuários?

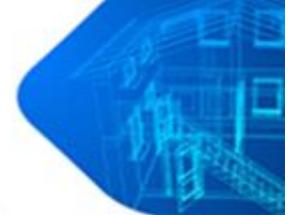
## 2. REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 Ambientes Corporativos: perspectiva histórica

Primeiramente, é importante compreender as novas dinâmicas relacionadas à evolução dos espaços de trabalho e suas influências nas formas de atuação profissional. No final do século XIX e início do século XX, os ambientes de trabalho eram caracterizados por uma segregação espacial, refletindo uma força hierárquica. Com a expansão das fábricas e a busca por eficiência e produtividade, seguindo os ideais de Frederick Winslow Taylor (1856-1915), os edifícios foram organizados em grandes galpões onde os funcionários de níveis inferiores eram observados, ficavam sob a supervisão de seus superiores. As mesas eram dispostas em provisões paralelas na mesma direção (TAVARES, 2021).

Na década de 1950, celebramos escritórios com espaços mais abertos, conhecidos como "Office Landscape", caracterizados por layouts orgânicos e menos rígidos. Dessa forma, foi desenvolvido um sistema de móvel denominado "Action Office", por Robert Propst (1921-2000), então presidente da Herman Miller, visando proporcionar maior privacidade aos indivíduos. Esse sistema flexível de estações de trabalho permite modificações e reconfigurações conforme as necessidades. Esses móveis foram projetados levando em consideração as particularidades de cada funcionário e departamento, evitando a criação de compartimentos no espaço. No entanto, ao longo do tempo, esse modelo foi imitado por outras linhas de móveis, que criaram "cubículos", onde a privacidade se tornou isolamento (SCHUMANN, 2015).

Atualmente, em termos de tipologia de layout, observa-se a tendência de adotar soluções mistas que combinam salas individuais ou para pequenos grupos com diversas variações de espaços coletivos panorâmicos. Alguns valores organizacionais se estabeleceram de maneira clara, impulsionando uma transformação irreversível. Assim, a multifuncionalidade substituiu a funcionalidade, o trabalho em equipe substituiu o individualismo, a participação substituiu a obediência, a criatividade substituiu a repetição



e a integração substituiu a centralização. Esses valores são essenciais para alcançar os objetivos de maior eficiência, produtividade e racionalidade (TAVARES, 2021).

## 2.2 Coworking: conceito e benefícios

O termo Coworking, que pode ser traduzido como "trabalho colaborativo", foi originado por Bernard Louis Dekoven em 1999. Bernie Dekoven era designer de jogos, ele desenvolveu uma plataforma coordenada por computadores que visava facilitar o trabalho colaborativo. Essa plataforma tinha como objetivo principal auxiliar as reuniões de negócios, apresentando simultaneamente nos monitores os temas a serem discutidos. Essa abordagem era baseada na ideia de "Working together as equals", traduzindo seria "trabalhando juntos como iguais" (MITEV, 2019).

Os espaços de Coworking apresentam um conjunto de vantagens em relação aos escritórios convencionais e ao home office tradicional, o que tem levado ao seu crescimento no Brasil e no mundo. Entre muitos destacam-se alguns com o custo benefício, localização estratégica, escritório virtual (para profissionais que necessitam tão somente de um endereço físico para correspondências e preenchimento em documentos relacionados, formalização do negócio), networking e investimento zero em infraestrutura (SZENKIER, 2018).

O mercado de trabalho colaborativo tem se mostrado uma perspectiva promissora, constituindo-se como uma alternativa diante da crise global que teve início em 2008, e que nos últimos anos afetou o Brasil, prejudicando empresas já estabelecidas que não conseguem reduzir suficientemente seus custos a fim de manter suas margens de contribuição anteriores. Nesse contexto, os espaços de Coworking surgem como uma solução para abrigar, tanto os profissionais que optaram por seguir o sonho de ter seu próprio negócio, mas que necessitam de um período de experimentação e amadurecimento antes de adquirir um espaço próprio, quanto empresas que anteriormente ocupavam salas comerciais e arcavam com despesas como aluguel, condomínio, recepção, serviços gerais e materiais de escritório, entre outros (MENEZES, 2016).

Galli (2015), explica que existem sete razões pelas quais uma startup pode optar por alugar um espaço de escritório compartilhado, como pode ser verificado no quadro 1.

**Quadro 1:** 7 motivos para se optar por um Coworking.

1	Redução da burocracia, uma vez que há uma pessoa responsável pelo espaço de Coworking encarregando-se das questões burocráticas relacionadas ao local. Antes de iniciar suas atividades em um espaço próprio, é necessário lidar com uma série de procedimentos burocráticos, tais como contratos, licenciamentos, alvarás, limpeza geral, serviços de pintura, instalação de água, luz, telefone e internet. Para os clientes das empresas de Coworking, a única burocracia é o contrato de utilização, eliminando todas as outras distrações do foco principal da startup.
2	Escalabilidade do espaço oferecido pela empresa de Coworking. Ou seja, para startups que experimentam um rápido crescimento, a contratação de novos funcionários e sua alocação dentro da estrutura já utilizada pelo Coworking é uma vantagem.
3	Facilidade de lidar com riscos. Como os startups geralmente desenvolvem empreendimentos inovadores, sua sobrevivência depende da resposta do mercado. Manter contratos longos e com restrições representa um risco para essas empresas que estão iniciando suas operações.
4	Visibilidade proporcionada pelo ambiente do Coworking, que pode facilitar a divulgação e aumentar o contato com os clientes.
5	Localização. Ter um espaço organizado e profissional para reuniões com clientes e fornecedores, que seja de fácil acesso, é uma preocupação para as novas empresas.
6	Decoração moderna e aos serviços práticos oferecidos pelas empresas de Coworking.

7	O fato de que o Coworking não é apenas uma tendência passageira. As empresas de Coworking estão ganhando reconhecimento como ambientes de trabalho favoráveis, além de estarem expandindo cada vez mais suas opções para os clientes.
---	---

Fonte: Galli (2015).

Segundo Serra (2013), o baixo custo de investimento é uma das vantagens do Coworking em comparação com o escritório tradicional. Os espaços compartilhados surgiram como uma alternativa para profissionais que atuam em home office ou em cafeterias, que desejam fugir do isolamento e excesso de informalidade do ambiente doméstico ou dos ruídos e distrações dos locais públicos. Os próprios espaços variam em termos de regalias e cultura, mas todos são baseados na combinação dos melhores elementos de um café (social, energético, criativo) e os melhores elementos de um espaço de trabalho (produtivo, funcional).

### 2.3 Empregabilidade no Brasil

A empregabilidade é um conceito amplamente discutido e valorizado tanto no mundo acadêmico quanto no mundo empresarial e nas políticas públicas, tanto no Brasil como em outras nações. Refere-se à capacidade de um indivíduo de se manter no mercado de trabalho, competindo efetivamente com outros profissionais em busca de oportunidades de emprego. A questão da empregabilidade é uma preocupação relevante, uma vez que está relacionada à economia do país e a qualidade de vida da população. Nesse contexto, a empregabilidade pode ser compreendida como um conjunto de habilidades e competências que um indivíduo precisa possuir para assegurar uma vaga de trabalho e manter-se empregado (HEDAL; ROCHA, 2011).

No primeiro trimestre de 2023, a taxa de desocupação do consumo foi de 8,8%, registrando um aumento de 0,9 ponto percentual (pp) em relação ao trimestre anterior. Consequentemente, o número de desocupados apresentou um crescimento de 10,0%, correspondendo a um acréscimo de 860 mil pessoas em busca de trabalho, totalizando 9,4 milhões de desempregados (IBGE, 2023).

### 2.4 A importância de uma boa arquitetura aplicada no ambiente de trabalho

No momento atual, em virtude da evolução contínua das tecnologias e do ritmo cada vez mais acelerado das atividades, os locais de trabalho se tornam uma extensão do ambiente doméstico. Diante desse contexto, as configurações dos espaços laborais passam a ser feitas sob uma nova perspectiva, a qual visa a aproximação do ambiente físico às sensações e demonstrações humanas, tendo como abordagem principal o usuário trabalhador no processo de elaboração do projeto. No processo de criação e elaboração de espaços de trabalho, é cada vez mais pertinente a reflexão sobre alguns elementos projetados, uma vez que as escolhas desses elementos possuem funções objetivas a serem exercidas, de acordo com o tipo de ambiente e atividades desenvolvidas nele (SCOPEL, 2015).

Ao abordar a temática dos espaços e ambientes construídos, os profissionais da arquitetura estão cientes do potencial de seus edifícios e de como estes podem afetar os usuários. A arquitetura também exerce influência sobre o comportamento, e essa relação entre o ambiente físico e o indivíduo ocorre não apenas em termos cognitivos, mas também de maneira emocional ou até mesmo instintiva (DE PAIVA, 2018).

Frequentemente, as influências do ambiente podem passar despercebidas devido à sua atuação no nível inconsciente do cérebro. Portanto, caso o espaço não seja projetado adequadamente, isso pode resultar em interferências no desempenho, e até mesmo



prejudicar a saúde física e psicológica do indivíduo (BISPO, 2022).

Reconhecendo a importância de criar um ambiente de trabalho adequado, que promova o bem-estar e a qualidade de vida dos usuários, podemos destacar diversos aspectos que podem contribuir para um bom planejamento do ambiente corporativo (SCOPEL, 2015).

#### **2.4.1 Psicologia das cores e sua influência em âmbito organizacional**

A Psicologia das Cores é um campo de estudo que se dedica a compreender o comportamento humano em relação às cores, investigando como o cérebro humano percebe e interpreta as cores, bem como suas influências nas sensações e experiências emocionais. Essa área da psicologia busca analisar e definir os efeitos psicológicos gerados por qualquer cor, incluindo alterações nas emoções, sentimentos, criação de desejos, entre outros aspectos relevantes. A cor desempenha um papel significativo no processo de comunicação e é um componente de grande influência em nosso cotidiano (VIEIRA et al., 2022).

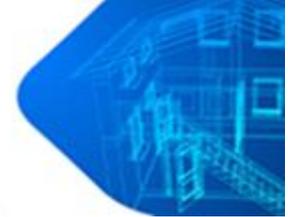
Partindo da concepção de que funcionam como estímulos que podem provocar reações positivas ou negativas nos seres humanos, sua análise torna-se um fator essencial na criação de projetos. Um estudo mais aprofundado em relação aos usuários é fundamental para determinar o uso adequado das cores, uma vez que a escolha desejada pode resultar em fracasso ou sucesso. Além disso, o uso apropriado das cores pode facilitar o processo de criatividade, foco e concentração, quando bem coordenadas, proporcionam maior segurança, estímulo e satisfação no desenvolvimento das atividades laborais. Portanto, compreender os efeitos psicológicos das cores e aplicá-los de maneira consciente e estratégica é de extrema importância, tanto na área da arquitetura quanto em outros contextos em que a cor desempenha um papel relevante (MOUTINHO, 2015).

Para o espaço de trabalho, o branco ajuda a tornar este local mais tranquilo, amplo, clean e moderno, mas deve usar outras cores para não ficar monótono. O roxo deve ser usado apenas em uma parede, aumenta a criatividade e reduz os níveis de ansiedade, potencializando a intuição e a espiritualidade. O azul transmite serenidade e calma, é indicado para locais onde o humor e a tranquilidade são necessários (SCOPEL, 2015).

Dando continuidade, o amarelo estimula a inteligência, o raciocínio e a memória, é uma cor lúdica que pode ser utilizada em espaços onde o objetivo é a comunicação e a reflexão. O verde traz uma sensação de calma e equilíbrio, é menos cansativo, estimula a tranquilidade e alivia o estresse. O vermelho, usado em pequenas quantidades, traz calor e energia. O uso abusivo da cor pode criar um espaço tenso e hostil, além de provocar reações agressivas e desagradáveis. O laranja é uma cor quente e reconfortante que transmite segurança e confiança (SCOPEL, 2015).

Conclui-se que, é importante se esquivar de cores contrastantes perto das áreas de trabalho, pois intensificam o cansaço. Também é importante usar a quantidade certa de cor. Cores frias são ótimas para ambientes relaxantes, mas em exagero podem tornar um ambiente sombrio e sem graça. E cores quentes são ótimas para energizar enquanto estimulam o SNC (Sistema Nervoso Central), mas quando em exagero cria pressão e torna os indivíduos mais inclinados ao debate (AZEVEDO; SANTOS; OLIVEIRA, 2000).

Em atividades repetitivas, é indicado o emprego de alguns elementos que adicionem cor. Grandes ambientes podem ser distinguidos usando elementos de cores diferentes. Se o seu trabalho exige muita concentração, pinte a sala com cores estratégicas, como cores neutras, marrom, bege, ou até mesmo um azul bem claro, para evitar perturbações e inquietação (GRANDJEAN; HÜNTING; PIDERMANN, 1983).



Algumas considerações devem ser respeitadas na aplicação das cores em ambientes de trabalho: o planejamento do uso de cores deve ser elaborado cuidadosamente com a arquitetura e iluminação. É necessário também definir a função dos espaços de trabalho e analisar cuidadosamente seus usuários. É importante considerar se o trabalho é monótono ou se tem grandes exigências à concentração. É recomendado também usar cores diferentes para separar áreas distintas: trabalho, lazer, descanso, etc. (CARVALHO; NOGUEIRA; RICCI, 2016).

#### 2.4.2 Ergonomia em ambiente de trabalho

A IEA (Associação Internacional de Ergonomia) diz que ergonomia, que também podemos chamar de "ciência do trabalho", vem das palavras gregas *ergon* (trabalho) e *nomos* (lei). Os fatores humanos e a ergonomia são conceitos que frequentemente aparecem juntos ou são usados como sinônimos, trata-se de uma disciplina científica preocupada com a compreensão das interações entre seres humanos e outros elementos em sistemas, e também a profissão que desenvolve o bem-estar humano e geral, a performance do sistema, colocando em prática teorias, princípios, dados e métodos. Esse termo foi adotado em 2000 pela IEA (SOARES, 2013).

A ergonomia tem como objetivo principal promover a adaptação da atividade e dos ambientes de trabalho às características do ser humano. Para alcançar esse objetivo, as metodologias ergonômicas buscam uma abordagem centrada no usuário, avaliando suas satisfações e insatisfações, a fim de encontrar soluções para os problemas enfrentados durante a realização de suas tarefas e em seus postos de trabalho. Nesse contexto, a Ergonomia do Ambiente Construída, também conhecida como Ergonomia Ambiental, busca estabelecer um diálogo com os usuários de um determinado espaço físico, a fim de compreender como essas pessoas interagem com o ambiente, levando em consideração aspectos psicossociais, culturais e organizacionais (SOARES, 2013).

Além de ser uma questão de ajuste técnico, a abordagem do projeto implica em uma forma de pensar acerca do uso futuro, e é nesse sentido que a aplicação da ergonomia no projeto busca antecipar soluções para problemas que muitas vezes não são identificados durante o processo de concepção. Essas lacunas e questões negligenciadas podem ter diversas origens, sendo importante destacar a falta de proximidade entre os projetistas e os usuários finais, bem como uma idealização excessiva do futuro usuário (SARMENTO; VILLAROUÇO, 2020).

É necessário proceder ao desenvolvimento do layout de cada ambiente interno, levando em consideração a otimização das áreas de permanência e circulação de pessoas, o incremento da segurança durante a execução das atividades, a determinação da frequência de uso dos equipamentos e a definição das áreas de agrupamento funcional das tarefas, bem como as interações com os equipamentos e mobiliário. Além disso, é essencial estabelecer critérios de proximidade e acessibilidade plena, e avaliar a intensidade do fluxo de pessoas nos espaços (SARMENTO; SIMÕES; FERRO, 2020).

#### 2.4.3 Qualidade de Iluminação no contexto empresarial

A luz desempenha um papel de grande relevância tanto no aspecto psicológico quanto fisiológico do ser humano. Sua interação com os olhos resulta na propagação de estímulos não apenas para as diversas áreas visuais do cérebro, mas também para regiões relacionadas às emoções e à regulação hormonal. Essa conexão entre a luz e o sistema neural do indivíduo demonstra a influência profunda que a iluminação exerce sobre o funcionamento e bem-estar humano, abrangendo tanto aspectos cognitivos quanto



emocionais e fisiológicos (FONSECA; PORTO; CLARK, 1988).

Pesquisas científicas têm evidenciado que a implementação de um sistema de iluminação adequado não apenas aprimora o conforto visual, mas também desencadeia benefícios significativos no âmbito psicológico e fisiológico. Verificou-se que uma iluminação adequada é capaz de reduzir a tensão nervosa e minimizar os casos de fadiga crônica, os quais podem resultar em distúrbios como insônia e outros efeitos indesejáveis no sistema nervoso. Esses estudos demonstram que a influência direta da iluminação sobre o organismo humano pode desempenhar um papel crucial na promoção do bem-estar geral e na prevenção de condições adversas relacionadas à saúde (GUERRINI, 2008).

Na área da arquitetura, a luz desempenha um papel fundamental no processo de concepção e configuração dos espaços. Por sua vez, a forma e as aberturas dos espaços arquitetônicos determinam as oportunidades de entrada de luz no interior da edificação, estabelecendo, assim, uma relação bidirecional. A função específica de um ambiente exerce influência direta nas interações entre a luz e o espaço, uma vez que define as restrições e possibilidades que podem ser exploradas na criação desses ambientes. Portanto, a relação entre luz e espaço na arquitetura é intrínseca e se baseia na compreensão das características e potencialidades da iluminação para alcançar os objetivos desejados na concepção e experiência espacial (CASTAGNA, 2019).

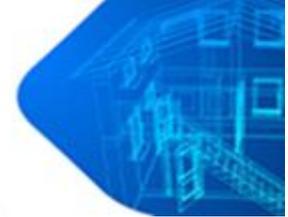
#### **2.4.4 Arquitetura Biofílica associada a esfera de trabalho**

O conceito de biofilia, cunhado pelo biólogo norte-americano Wilson (1984), refere-se à afinidade e atração inata dos seres humanos pela vida e pela natureza. Edward Osborne Wilson argumenta que o contato com a natureza é fundamental para a saúde mental e física das pessoas. No contexto da urbanização, onde ocorre uma crescente desconexão com a natureza, o design biofílico surge como uma abordagem que busca integrar elementos naturais nos projetos arquitetônicos e de design, reconhecendo a importância dessa conexão para o bem-estar e qualidade de vida das pessoas.

O conceito aqui apresentado fundamenta-se na premissa de que os seres humanos possuem uma saudade inata com a natureza e experimentam benefícios conhecidos em sua presença. Tal afirmação encontra respaldo em estudos que evidenciam que a exposição ao ambiente natural pode melhorar tanto a saúde física quanto a mental, reduzir o estresse e estimular a criatividade e a produtividade. A inclusão de elementos naturais em espaços internos, como plantas e água, desempenha um papel crucial ao melhorar a qualidade do ar, aumentar a umidade e proporcionar um ambiente visualmente agradável. Além disso, a luz natural exerce influência importante, auxiliando na regulação dos ritmos circadianos das pessoas e desejando a qualidade do sono (DETANICO et al., 2019).

Existem diversas estratégias para a integração da biofilia para tornar o espaço de trabalho em ambientes acolhedores. Entre as abordagens mais frequentemente utilizadas, destacam-se: a criação de jardins verticais e telhados verdes; a presença de janelas e claraboias para maximizar a entrada de luz natural; a implementação de paredes verdes, proporcionando a sensação de estar cercado por elementos naturais; a incorporação de elementos aquáticos, como fontes ou espelhos d'água; e o uso de plantas em diferentes áreas do espaço. Tais medidas visam promover uma conexão mais estreita com a natureza, proporcionando benefícios como melhoria da qualidade do ar, aumento da sensação de bem-estar e redução do estresse. Essas práticas são amplamente adotadas em projetos arquitetônicos contemporâneos que buscam criar ambientes que inspirem e promovam a saúde e o equilíbrio dos ocupantes (OLIVEIRA; SABBATINI, 2021).

A abordagem adotada também engloba a utilização de materiais e tecnologias



inteligentes, tais como madeira certificada, vidro inteligente e sistemas de climatização natural. O resultado almejado é a criação de um ambiente construído que esteja mais conectado com a natureza, fomentando o bem-estar e a saúde dos usuários de forma integral (DETANICO et al., 2019).

### 3. MATERIAL E MÉTODOS

Para a construção deste estudo, adotou-se uma abordagem de pesquisa qualitativa, com o objetivo de explorar e compreender de forma aprofundada as questões sociais em análise, bem como examinar a perspectiva dos participantes envolvidos e suas experiências. Nesse contexto, Gil (2007), sustenta que a condução de pesquisas desse tipo requer a consideração de diversos princípios, tais como a natureza dos dados coletados, o tamanho da amostra, as ferramentas de pesquisa utilizadas e os pressupostos teóricos que fundamentaram a investigação. Contudo, esse processo pode ser delineado como uma sequência de atividades que engloba a redução dos dados, a categorização dos dados, a interpretação dos resultados e a redação dos relatórios correspondentes.

Foi conduzida uma análise e coleta de dados por meio da aplicação de um questionário elaborado na plataforma online Google Formulários. E para a construção e redação da seção teórica do presente trabalho, foi utilizado o software Microsoft Word. Por meio dessa ferramenta, foram elaborados os seguintes elementos: introdução, justificativa, problematização, objetivos, referencial teórico e estudos de casos.

A revisão da literatura foi realizada por meio da busca de conteúdos em artigos, livros, simpósios e outras fontes relevantes. A pesquisa foi conduzida principalmente no portal Google Acadêmico, além de sites institucionais, governamentais e outros repositórios acadêmicos que apresentam trabalhos relacionados ao tema em questão.

Posteriormente, no processo de desenvolvimento do projeto arquitetônico deste estudo, serão empregados softwares como Autocad 2019 e Sketchup 2023 que possibilitam a elaboração e modelagem dos projetos. Além disso, serão utilizados programas de renderização e representação gráfica, como Vray 2022, Lumion 2021 e outros, que permitem a criação de imagens realistas e visualizações tridimensionais dos projetos arquitetônicos.

Dessa forma, por meio das ferramentas mencionadas na metodologia, será viabilizada a concepção da proposta arquitetônica destinada a um Coworking. Essas ferramentas asseguram a aderência do projeto aos princípios investigados na revisão de literatura e nas pesquisas apresentadas, visando atender à demanda da sociedade regional.

### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

#### 4.1 Análise de dados

Foi realizada uma pesquisa divulgada de forma online através do recurso “formulários” da plataforma Google, entre os dias 02/05/2023 e 17/05/2023, que obteve 116 respostas. Foi largamente divulgada pelas mídias sociais, não fazendo distinção de idade, gênero e classe social.

A maioria das respostas que foram obtidas por pessoas que se identificam com o sexo feminino, através disso foi analisado que essa proposta foi de maior interesse para



elas. Observa-se que 43,1% do público tem entre 18 e 25 anos e 38,8% tem entre 26 e 35 anos, ou seja, majoritariamente o público é considerado jovem, comparado com os 18,1% que tem mais que 36 anos. Isso contribui para que o projeto futuro tenha aspectos joviais em sua composição, já que o público seria de uma faixa etária mais jovem. Além disso, foi concluído que esse assunto atingiu 84,5% de cidadãos que residem na cidade de Sinop-MT.

Em relação a pergunta que foi feita “Você trabalha atualmente ou já trabalhou em algum momento da vida?”, 94% das pessoas responderam que estão trabalhando atualmente, o que nos mostra que a grande maioria está ocupada organizacionalmente.

A questão número 05 feita na pesquisa deixa bem claro que a maioria das pessoas acham super importante um local bem planejado, o que é de extrema relevância para o objeto desse estudo, que visa analisar os elementos necessários para a qualidade de vida em ambientes laborais. Entretanto, 32,8% dos sujeitos disseram que seu local de trabalho não teve um projeto de interiores, que felizmente não foi a maioria, pois 53,4% responderam que seus ambientes de trabalho tiveram sim um projeto.

A maioria das respostas que se obteve pela pesquisa dizem que a primeira maioria dos entrevistados estão satisfeitos com seu ambiente de trabalho (34,5%), e a segunda maioria diz que estão neutros em relação a isso.

Foi elaborada uma questão sobre o que as pessoas consideram importante ter em um bom projeto relacionado ao ambiente de trabalho, para que melhore a qualidade de vida de seus usuários. É possível analisar que 97 pessoas acham que cores adequadas para o ambiente de trabalho são importantes nesse quesito, pois ajuda na concentração e produtividade. E 77 indivíduos acham necessária uma boa iluminação adequada.

Ademais, com essa pesquisa constata-se que 97,4% dos sujeitos concordam que investir em um espaço físico demanda um custo financeiro que nem todos têm condições, e isso pode prejudicar os profissionais que desejam adentrar no mercado de trabalho. Com isso, nota-se o quão é importante um local onde essas pessoas possam encontrar uma boa arquitetura, promovendo bem-estar, ligada a um empreendimento monetariamente acessível para poderem trabalhar com dignidade e alcançar sua liberdade financeira.

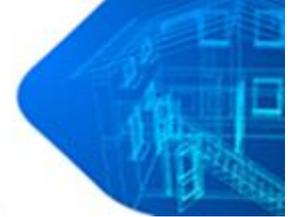
## **4.2 Projeto**

O projeto refere-se a proposta de implantação de um Coworking na cidade de Sinop-MT, que tem como objetivo atender a demanda dos recém-formados, sendo esses os profissionais que muitas vezes necessitam de um espaço de trabalho flexível e econômico, e tendo também como benefício a possibilidade de interação e troca de experiência a partir da rede de contatos que é criada dentro desse ambiente de trabalho compartilhado.

### **4.2.1 A cidade e o terreno**

Sinop fica geograficamente posicionada em uma localização estratégica adjacente à rodovia BR 163, que constitui a principal via de escoamento de recursos econômicos da região Norte do estado de Mato Grosso, estabelecendo uma conexão vital com o Estado do Pará, o município de Sinop se encontra a uma distância aproximadamente de 500 quilômetros da capital estadual, Cuiabá (PREFEITURA DE SINOP, 2023).

O registro histórico de Sinop teve seu início no ano de 1970, quando a empresa Colonizadora Sinop S/A iniciou um processo de reconhecimento da região, por meio de levantamentos aéreos, com o propósito de estabelecer a Gleba Celeste. Em 1972, a fundação efetiva da cidade teve início com a implementação de infraestrutura e ocupação



populacional. O nome do município, "Sinop", é uma abreviação que deriva das iniciais da sociedade responsável pelo projeto urbanístico e imobiliário da cidade, a Sociedade Imobiliária Noroeste do Paraná (SOUZA, 2018).

O terreno escolhido para o desenvolvimento da proposta do projeto arquitetônico do Coworking fica localizado na parte central da cidade, na Avenida das Itaúbas esquina com Rua dos Alamos, no Setor Comercial na cidade de Sinop-MT.

Foram escolhidos os lotes 11, 12, 13, 14, 15 e 16 da Quadra 70 com área de 3.293,00m<sup>2</sup>, situado no Setor Comercial, no Município de Sinop-MT, dentro dos seguintes limites e confrontações: NORTE- com 46 metros confrontando com os lotes 05, 06, 07 e 10; LESTE- com 44,5 metros confrontando com o lote 17; SUL- com 46 metros confrontando com a Rua dos Alamos; OESTE- com 44,5 metros confrontando com a Avenida das Itaúbas.

O terreno foi escolhido por ser em uma área central em Sinop, já que para os Coworkers a localização centralizada é muito importante por ser uma edificação de cunho comercial. A edificação será de fácil acesso pela avenida das Itaúbas, contando com uma guarita para monitorar os acessos de entrada e saída. Ademais, em termos de acesso a serviços fundamentais que atendem às necessidades diárias dos usuários, o entorno da localidade escolhida para a implantação do terreno é privilegiada, conta com diversos pontos de interesse, como supermercados, restaurantes, farmácias, posto de combustível, academias, escolas, hospitais, entre muitos outros.

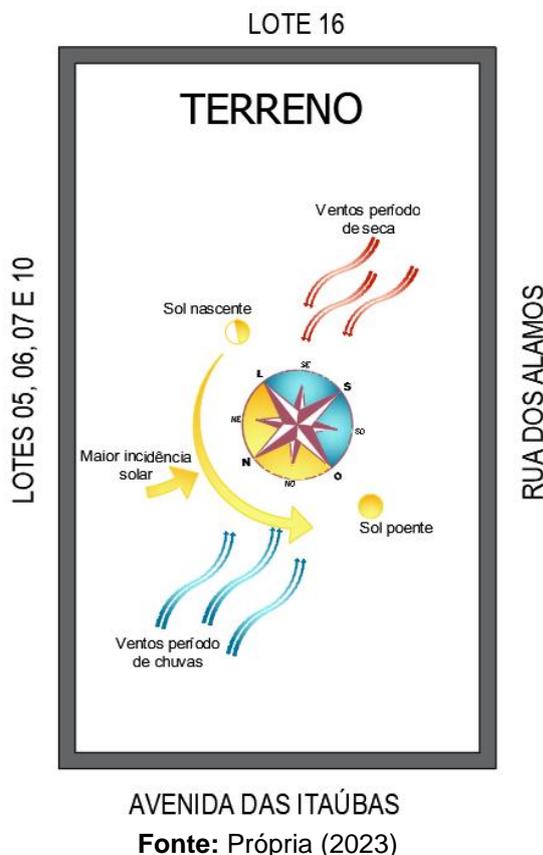
O terreno apresenta uma topografia plana, necessitando apenas de aterramento para se adequar ao nível da construção. A escolha deste lote, devido à sua generosa área disponível para construção, possibilitou o desenvolvimento de um projeto de edifício térreo, otimizando ao máximo a utilização do espaço. Isso permitiu a integração de jardins entre os blocos do Coworking e um bosque aos fundos do imóvel, com o objetivo de promover a biofilia, trazendo bem-estar e qualidade de vida, além de criar um microclima agradável para os usuários da edificação.

#### **4.2.2 Estudo Solar e Ventos Predominantes**

No que diz respeito à direção dos ventos predominantes no município, uma análise abrangente ao longo do ano revela uma variedade de vento. Durante o período de precipitações, há uma notável frequência de ventos provenientes do Leste, enquanto no período de estimativa, os ventos predominantemente são oriundos do Sudeste, com velocidades variando entre 1,0 e 3,0 metros por segundo. Pela manhã, os ventos exibem uma distribuição abrangente em diversas áreas, mas com maior destaque para as regulares Leste e Sudeste. Durante a tarde, embora haja uma distribuição razoável, observa-se uma predominância da direção Leste. No período noturno, há um aumento na frequência de ventos provenientes da direção Sudeste, no entanto, a direção Leste continua a ser preeminente (DA ROCHA, 2015).

O município apresenta duas estações distintas: estação chuvosa, com ventos predominantes nas orientações norte e noroeste; e estação seca, com ventos predominantes nas orientações leste e sudeste. Temos um clima predominantemente tropical, e chove muito mais no verão do que no inverno. Partindo desses estudos preliminares sobre a incidência solar e os ventos predominantes na cidade de Sinop, foi feito um mapa com o terreno indicando os ventos e a orientação solar, como pode ser visto na figura 1. (DA LUZ, 2018)

Figura 1: Estudo bioclimático do terreno.



Em relação a posição solar, a construção tem sua fachada frontal voltada para a Avenida das Itaúbas na direção Oeste, sendo atingida pelo sol da tarde. Desta maneira, a fachada foi pensada para amenizar os efeitos do calor transmitido pelo sol da tarde, fazendo uso principalmente do jogo de brises e de vegetação, também não foi posicionada nenhuma janela voltada para essa parte do edifício. A seguir é possível visualizar o estudo solar do terreno.

Na fachada lateral Sul, foi projetado brises em um ângulo de 45° para que o Sol da manhã que é mais ameno possa entrar na edificação, impedindo o Sol da tarde de entrar de forma direta na edificação, deixando uma iluminação natural agradável e além do mais, contribuindo para o ciclo circadiano.

No que diz respeito aos ventos predominantes, observou-se pelo estudo que os ventos da época da seca vêm das orientações leste e sudeste, e por esse motivo um bosque foi estrategicamente pensado e posicionado nas posições leste, sudeste e sul para que as árvores possam filtrar e amenizar a temperatura que vem com os ventos nessa época, criando assim, um microclima agradável.

#### 4.2.3 Corrente Arquitetônica e Arquiteto Correlato

O estilo arquitetônico utilizado para a construção do projeto do Coworking foi a Arquitetura Moderna com uma releitura contemporânea, que conversa com o conceito e o objetivo proposto para o projeto dessa edificação.

A arquitetura moderna refere-se a um movimento moderno que surgiu no final do século XIX e se desenvolveu durante o século XX. Ela é caracterizada por uma série de princípios e ideias que rompem com as tradições arquitetônicas do passado. A arquitetura



moderna é conhecida por sua ênfase na funcionalidade, simplicidade e minimalismo, uma abordagem inovadora no uso de materiais e tecnologia, ênfase na horizontalidade, uso de espaços abertos, planta livre e janelas amplas (COELHO, 2021).

Um tema de relevância nas discussões contemporâneas é sobre o papel social do arquiteto, dado o amplo domínio que esta profissão possui na capacidade de transformação da sociedade. Os profissionais dessa área exercem papéis específicos na organização de layout, na qualidade dos ambientes e no estilo de vida. Nesse contexto, a compreensão das nuances e a capacidade de antecipar os possíveis impactos do ambiente projetado, são essenciais para proporcionar uma abordagem arquitetônica humanizada (JUNIOR, 2022).

O projeto idealizado do Coworking tem como referências projetuais o arquiteto brasileiro Arthur Casas, nascido em 1961, na cidade de São Paulo. Arthur concluiu sua formação em Arquitetura e Urbanismo na Universidade Mackenzie, localizada em São Paulo, no ano de 1983. Sua trajetória foi marcada por uma forte influência da arquitetura moderna nacional.

Arthur defende que os ambientes concebidos e construídos devem transcender a aderência a modismos, tendências ou estilos efêmeros, evitando a busca excessiva por gestos dramáticos e espetaculares. Em contrapartida, propõe-se por espaços vivos, acolhedores, empáticos e flexíveis, oferecendo uma multiplicidade de possibilidades de interação e capazes, ao longo do tempo, de transformar a vida daqueles que os habitam.

Segundo o arquiteto, na arquitetura, o indivíduo surge como o epicentro, transcendendo o mero aspecto físico de habitação e atividades nos espaços construídos. Casas, edifícios e ambientes não apenas acomodam corpos e ações, mas também encapsulam mentes, sonhos, memórias e desejos. A configuração arquitetônica e o design, assim, moldam a experiência humana no mundo, reforçam a identidade e exercem influência direta sobre a existência cotidiana.

#### 4.2.4 Partido Arquitetônico

O Coworking foi desenvolvido a partir do conceito da biofilia, sendo escolhido como partido arquitetônico: a “Natureza”. A natureza refere-se ao mundo físico e a tudo o que existe naturalmente, incluindo seres vivos, elementos orgânicos, ecossistemas, paisagens e características naturais. Este termo é frequentemente usado para descrever o ambiente que não é criado ou modificado pela intervenção humana.

Além disso, a natureza desempenha um papel importante no bem-estar humano, proporcionando espaços verdes para recreação, promovendo a saúde mental e física. Dessa maneira, o ponto de partida inicial foi criar escritórios-jardins, com o objetivo de que todos os postos de trabalho tivessem contato com jardins e com a natureza, como podemos ver na figura abaixo.

Também foi usado como inspiração uma floresta de eucaliptos para criar a composição de alguns elementos no projeto. O eucalipto refere-se a um gênero de árvores e arbustos de folhas perenes, e devido à sua capacidade de crescimento rápido, o eucalipto é muitas vezes plantado para reflorestamento. Em florestas de eucalipto geralmente encontramos árvores altas, com uma copa concentrada no topo, deixando seu tronco longo e fino bem aparente, criando assim, uma paisagem exótica formada por vários longos tronco.

Além da fachada usar como inspiração as linhas finas e contínuas de uma floresta de eucaliptos, também usou como influência as curvas e linhas orgânicas de dunas de areia para dar um movimento e trazer leveza aos olhos de quem passa pela rua. Além do mais,



tanto na fachada como nos jardins laterais foi utilizado uma iluminação que lembra a planta “Junco”, encontrada nos pântanos à beira de rios.

#### 4.2.5 Fluxograma e setorização

Com o objetivo de melhorar a funcionalidade do espaço de Coworking, procedeu-se à elaboração do dimensionamento de cada ambiente de acordo com sua função e uso específico, promovendo assim uma edificação mais funcional. Para aprimorar o fluxo, foram delineados três setores distintos: íntimos, sociais e de serviço.

O acesso pela edificação se dá unicamente pela recepção, onde os usuários e os visitantes devem passar pela catraca, para o maior controle e segurança de entrada e saída. A recepção também é acompanhada da cafeteria, do espaço para eventos e da área íntima com sanitários. Após passar pela catraca da recepção, encontra-se uma grande circulação principal que liga os demais ambientes e traz essa integração ao edifício, mas ainda existindo uma delimitação dos ambientes de trabalho. Dessa forma, ao mesmo tempo que o Coworking promove a interação entre seus usuários, ele traz a privacidade necessária para o trabalho diário.

O Coworking é composto por um único bloco, onde o mesmo apresenta um desenho do qual os ambientes ficam na parte extrema da edificação, sendo interligados por um grande e espaçoso corredor de circulação principal que corta o edifício e integra os setores, dando a alusão da vista superior de que o edifício foi dividido em 6 blocos. Além disso, o local conta também com uma guarita localizada na entrada do estacionamento.

A setorização em um projeto refere-se à divisão ou segmentação do espaço em diferentes setores ou áreas funcionais. Essa prática é crucial por diversas razões, contribuindo para a eficiência, funcionalidade e qualidade geral do projeto, além de contribuir para um fluxo eficaz. O edifício foi estabelecido por 8 setores diferentes, sendo eles: recepção, cafeteria, administrativo, trabalho, descontração, serviço, guarita e estacionamento. Os setores foram organizados de forma que a organização espacial fosse eficaz, facilitando o fluxo de pessoas e também as atividades cotidianas.

#### 4.2.6 Sustentabilidade

O desenvolvimento sustentável, originado em 1987 no Relatório Brundtland da ONU, visa atender às necessidades humanas sem comprometer as gerações futuras. Este conceito abrange aspectos ambientais, econômicos e sociopolíticos, destacando a interdependência dessas esferas. No contexto ambiental, engloba elementos como água, ar, solo, florestas e oceanos, a atenção especial é para garantir a continuidade de sua existência. Nesse contexto, é crucial destacar que as sustentabilidades econômicas e sociopolíticas só podem perdurar se a sustentabilidade ambiental for preservada (TORRESI; PRDINI; FERREIRA, 2010).

A preservação do meio ambiente deve ser integrada à política de desenvolvimento do país, exigindo o envolvimento de toda a sociedade. Os cidadãos devem permanecer vigilantes quanto às consequências das ações cotidianas no meio ambiente. A adoção de práticas sustentáveis, desde a ida ao supermercado até a manipulação adequada do lixo, é essencial. Além disso, a conscientização deve se estender a atitudes radicais em relação ao consumo excessivo. Embora há pouco mais de 30 anos a defesa do meio ambiente tenha sido considerada exótica, a militância desses grupos contribuiu para despertar a consciência de muitas pessoas e governantes. Apesar dos alertas ambientalistas, a compreensão global dos sérios problemas causados pelas alterações climáticas só



começou a se consolidar recentemente (TORRESI; PRDINI; FERREIRA, 2010).

Partindo dessas primícias, o projeto do Coworking adotou alguns elementos para garantir um desenvolvimento sustentável, adotando práticas de inclusão social, projeto bioclimático, de eficiência energética, captação e reuso de água.

#### 4.2.7 Projeto Arquitetônico

O Coworking foi projetado sobre um terreno cuja área é de 3.293,00 m<sup>2</sup>, e a edificação ficou com um total de 1.465,50 m<sup>2</sup> de área a construir. A implantação de um espaço de coworking em Sinop representa uma oportunidade estratégica para promover o bem-estar individual e o desenvolvimento social e econômico da cidade. Os benefícios da arquitetura aliados aos impactos positivos na comunidade, evidenciam a relevância desta iniciativa para a construção de um ambiente de trabalho inovador, inclusivo e sustentável. A integração de conceitos do bem-estar e o fomento à colaboração e ao empreendedorismo são pilares fundamentais para o sucesso de um coworking, contribuindo para a consolidação de Sinop como um centro dinâmico e progressista.

**Figura 2:** Imagem Renderizada Fachada Frontal.



Fonte: Própria (2023)

**Figura 3:** Imagem Renderizada Bosque dos Fundos.



**Fonte:** Própria (2023)

**Figura 4:** Imagem Renderizada Estacionamento.



**Fonte:** Própria (2023)

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo foi motivado pela investigação da viabilidade da implantação de um espaço de Coworking na cidade de Sinop. Foi realizada uma pesquisa sobre a perspectiva histórica dos ambientes de trabalho, para o entendimento de como eles evoluíram até aqui, juntamente a isso foram definidos os conceitos e os benefícios de um Coworking. E com o entendimento de que a arquitetura é um componente crucial e que alinhada a alguns elementos pode proporcionar ambientes que afetam de forma positiva seus usuários, promovendo qualidade de vida e bem-estar, que é o objetivo maior desse estudo, foi desenvolvido tópicos para a melhor compreensão de como se obter um ambiente acolhedor voltado a servir o ser humano.



O processo de concepção arquitetônica se inicia na escolha do terreno, que para esse caso, foi necessário a escolha em uma área centralizada da cidade, com estudo de seu entorno e as vias de acesso para a futura edificação, com o intuito de ser um local de fácil acesso para os coworkers e seus clientes. Após a escolha do terreno, é importante um estudo bioclimático, pois além de aprimorar a eficiência e a sustentabilidade da construção, também desempenha um papel crucial na setorização e criação dos ambientes.

Para o processo criativo, utilizou-se da vanguarda modernista como corrente arquitetônica, e como partido foi utilizado elementos da natureza, defendido nesse estudo através do conceito da biofilia.

A boa arquitetura não se baseia apenas na intuição, mas também no conhecimento, na pesquisa e na técnica. É evidente que, para alcançar determinados objetivos nos ambientes projetados, é necessário considerar alguns elementos-chave que, quando bem planejados e integrados, podem afetar diretamente as percepções, sensações e atividades dos usuários, assim como sua saúde e bem-estar.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Luiz Eduardo Godinho. **Proposta de um Coworking no bairro Coqueiros**. Arquitetura-Florianópolis: 2018.

AZEVEDO, Maria de Fátima Mendes de; DOS SANTOS, Michelle Steiner; DE OLIVEIRA, Rúbia. **O uso da cor no ambiente de trabalho**: uma ergonomia da percepção. 2000.

BISPO, Edjane. **Neuroarquitetura em ambiente corporativo: uma proposta de projeto arquitetônico de um coworking para a cidade de Lagarto**. Sergipe: 2022.

CARVALHO, Mirian Nunes de; NOGUEIRA, Cláudia do Rosário Matos; RICCI, Tyla Mendes. Utilização das cores em ambientes residenciais. **Blucher Design Proceedings**, v. 2, n. 9, p. 4898-4910, 2016.

CASTAGNA, Ana Cristina. **Luminotécnica**. Porto Alegre: Sagah, 2019.

COELHO, Pedro. **Arquitetura: passado, presente e futuro: resposta**. 2021.

DA LUZ, Emília Garcez et al. **Aplicação de metodologias de tratamento de dados do clima local para avaliação de diretrizes bioclimáticas em Sinop-MT**. ENCONTRO NACIONAL DE TECNOLOGIA DO AMBIENTE CONSTRUÍDO, v. 17, n. 1, p. 1017-1026, 2018.

DA SILVA, Rosimeire Vilarinho; DE SOUZA, Célia Alves; FERREIRA, Evaldo. As transformações sociais, econômicas e ambientais no município de Sinop, Mato Grosso. Research, **Society and Development**, v. 11, n. 12, p. e166111234229-e166111234229, 2022.

DA ROCHA, Ângela Fátima et al. **Variações microclimáticas de áreas urbanas em biomas no estado de Mato Grosso: Cuiabá e Sinop**. Revista Gestão & Sustentabilidade Ambiental, v. 4, p. 246-257, 2015.



DE PAIVA, Andrea. Neuroscience for architecture: how building design can influence behaviors and performance. **Journal of Civil Engineering and Architecture**, 2018.

DETANICO, Flora Bittencourt et al. Emoções positivas no uso do espaço construído de um campus universitário associadas aos atributos do design biofílico. **Ambiente Construído**, v. 19, p. 37-53, 2019.

FONSECA, Ingrid Chagas Leite da; PORTO, Maria Maia; CLARK, Cynthia. **Qualidade da luz e sua influência sobre o estado de ânimo do usuário**. 1988

GALLI, Gabriel. **7 motivos que fazem do coworking a melhor opção para sua startup**. Coworking Brasil. março de 2015. Disponível em <<https://coworkingbrasil.org/news/7-motivos-que-fazem-do-coworking-a-melhor-opcao-para-sua-startup/>>. Acesso em 25 mai. 2023.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

GOMES, Rafaela Ribeiro Monteiro. **Análise do modelo de negócio coworking: uma proposta para a UFPB**. 2017.

GRANDJEAN, Etienne; HÜNTING, W.; PIDERMANN, M. Projeto de estação de trabalho VDT: configurações preferenciais e seus efeitos. **Fatores humanos**, v. 25, n. 2, pág. 161-175, 1983.

GUERRINI, Délio Pereira. **Iluminação: Teoria e Projeto**. 2. ed. São Paulo: 2008.

HEDAL, Diego Henrique; ROCHA, Maíra. **O discurso da empregabilidade: o que pensam a academia e o mundo empresarial**. Cadernos EBAPE. BR v.9. Rio de Janeiro, 2011

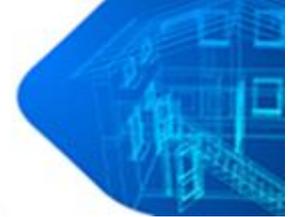
IBGE: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Com taxa de 8,8%, desemprego cresce no primeiro trimestre de 2023** [2023]. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/36780-com-taxa-de-8-8-desemprego-cresce-no-primeiro-trimestre-de-2023>. Acesso em: 06 Jun. 2023.

JÚNIOR, Luiz. **Os olhos da pele: a arquitetura dos sentidos**. Estudo Prévio 21. Lisboa: CEA/UAL - Centro de Estudos de Arquitetura, Cidade e Território da Universidade Autónoma de Lisboa, 2022.

MENEZES, Beatriz Bisól. **Análise do projeto de implantação de uma empresa de coworking na cidade de Fortaleza**. 2016.

MITEV, Nathalie et al. **Espaços de coworking, práticas colaborativas e empreendedorismo. Colaboração na era digital: como a tecnologia capacita indivíduos, equipes e empresas**. 2019.

MOUTINHO, Natacha Antão. **A Cor No Processo Criativo: O Espaço Da Cor No Desenho De Arquitetura**. 2015. Tese de Doutorado. Universidade de Lisboa (Portugal).



OLIVEIRA, Vinicius Bersano; SABBATINI, Luiz Felipe Nallin. **Arquitetura e Neurociência: a Ambiência e a Influência do Ambiente Natural nos Espaços de Trabalho Hospitalares**. Campinas: 2021.

PELINSON, Laís et al. **Coworking**. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso Técnico em Edificações) – Etec Júlio de Mesquita, Santo André, 2022.

**Mapa de Sinop**. PREFEITURA DE SINOP, 2024. Disponível em: <https://www.sinop.mt.gov.br/portal/servicos/1027/mapa-de-sinop>. Acesso em: 27 maio 2024.

SARMENTO, Thaisa Sampaio; SIMÕES, Ana Wanessa Sampaio Mendonça; FERRO, Águeda Paranhos. **Análise ergonômica comparativa entre estabelecimentos de serviços de alimentação em campus universitário**. 2020.

SARMENTO, Thaisa Sampaio; VILLAROUÇO, Vilma. Projetar o ambiente construído com base em princípios ergonômicos. **Ambiente Construído**, v. 20, p. 121-140, 2020.

SCHUMANN, Suzane. **Coworking das artes**. Novo Hamburgo: 2015

SCOPEL, V.G. **Percepção do ambiente e a influência das decisões arquitetônicas em espaços de trabalho**. Chapecó: 2015.

SEPLAN. **Secretaria de Planejamento e Gestão do Estado de Mato Grosso**. (2019). Cenários Socioeconômicos do Estado de Mato Grosso. Disponível em: <http://www.seplan.mt.gov.br/documents/> Acesso em: 25 Mai. 2023.

SERRA, André. **Coworking: Uma nova perspectiva mercadológica para São Luís**. São Luís, 2013.

SOARES, Lígia Saraiva. **Ergonomia do ambiente construído: a falta de ergonomia na concepção dos ambientes. Uma revisão sistemática**. 2013.

SOUZA, Lucas Alves Cerqueira de. **Arquitetura Contemporânea no Brasil: uma revisão através da revista 'AU', 2000-2015 (01/03)**. 2018.

SZENKIER, Sharon Paskin. **Coworking: o modelo de trabalho do futuro**. Rio de Janeiro, 2018.

TAVARES, Alexandra Candido. **Projeto de interiores de um coworking planejado para um futuro pós-pandemia**. 2021.

TORRESI, Susana I.; PARDINI, Vera L.; FERREIRA, Vitor F. O que é sustentabilidade?. **Química nova**, v. 33, p. 1-1, 2010.

VIEIRA, Andrelyne Santos et al. **A psicologia das cores**. VIEIRA, Andrelyne Santos et al. **A psicologia das cores**. 2022.

WILSON, Edward Osborne. **O impulso para a descoberta**. O Estudioso Americano, 1984.