



Escritório Límbico:  
Como as emoções  
influenciam no  
design do espaço  
de trabalho.

 **PETT**  
CAPELLATO



## O que é um Escritório Límbico? Entendendo o conceito por trás do escritório do futuro.

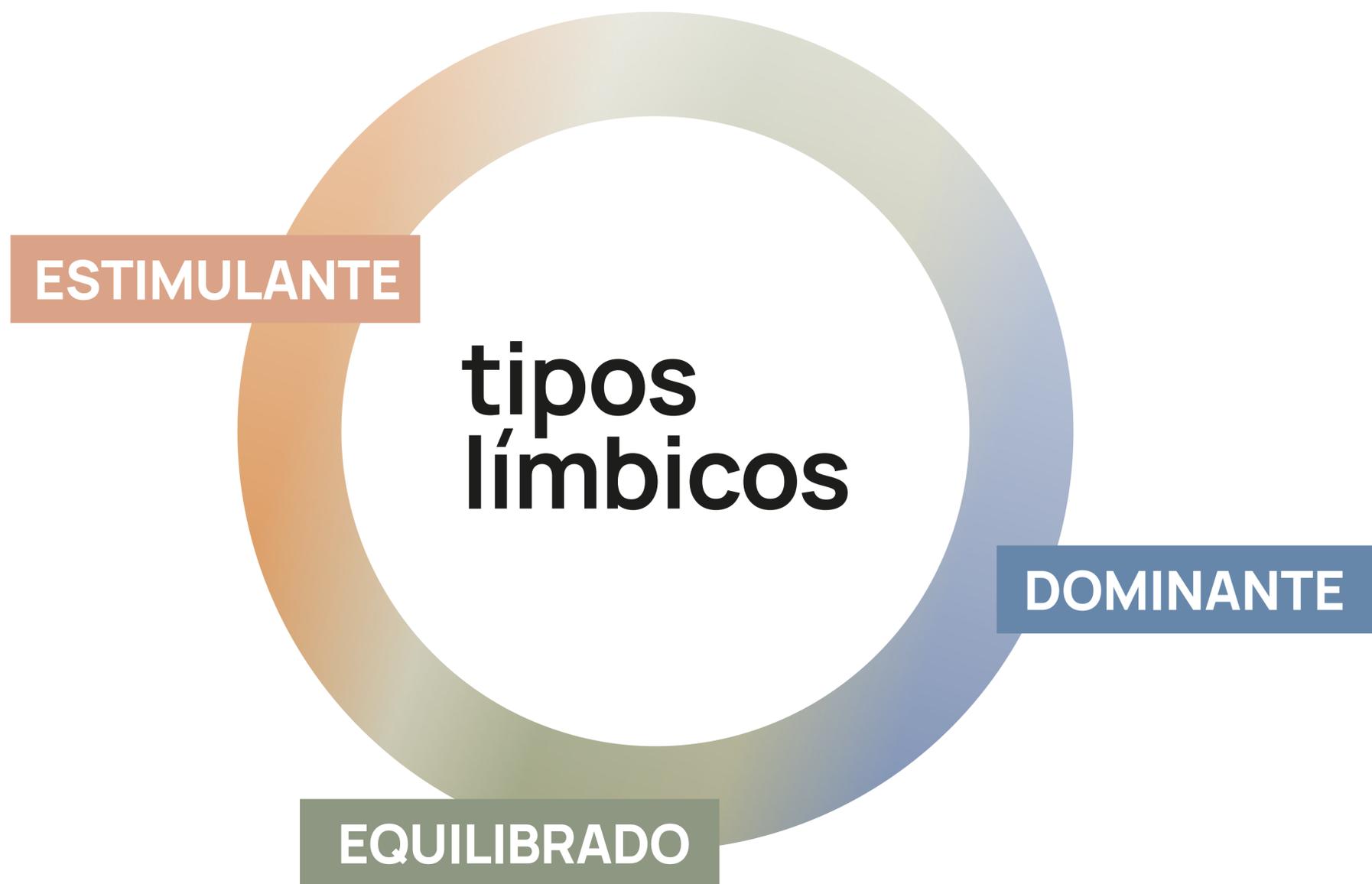
Nossas emoções têm um grande impacto em nosso humor e podem influenciar de forma subconsciente a maneira como nos sentimos em determinados espaços. A interação entre as pessoas e o ambiente ao seu redor, bem como o efeito emocional das cores, formas e texturas, são elementos importantes para criar um ambiente de trabalho agradável e que promova o bem-estar.

É necessário ter uma abordagem consciente em relação às cores e materiais utilizados para podermos desenvolver um ambiente que promova a criatividade e proporcione uma sensação de harmonia. Cada indivíduo é único e possui suas próprias preferências em relação ao ambiente de trabalho.

No caso do escritório, a qualidade do ambiente é fundamental para melhorar o desempenho no trabalho e aumentar o bem-estar pessoal. Para criar um ambiente de trabalho eficiente e adaptado à personalidade de cada indivíduo, podemos utilizar o conceito de "Escritório Límbico".

Mas o que isso significa na prática?

O conceito combina tendências de design atuais com a personalidade do usuário do espaço. Com base nos três tipos límbicos (Equilíbrio, Dominância e Estimulação), é possível avaliar a personalidade do indivíduo e criar um ambiente que atenda às suas demandas emocionais. Ao criar um ambiente de trabalho que reflete a personalidade de cada um, é possível aumentar a motivação e a produtividade no trabalho.



Uma análise pessoal límbica pode ajudar a encontrar soluções individuais e criar um ambiente de trabalho ideal, que promova o bem-estar e a eficiência. É importante considerar quais são as necessidades emocionais de cada indivíduo e como elas podem ser atendidas por meio de um design de escritório adequado.

O Escritório Límbico é uma abordagem eficiente para criar um ambiente de trabalho adaptado à personalidade de cada um, promovendo uma sensação de harmonia e bem-estar.



CAPÍTULO 1:

# O cérebro límbico

Também conhecido como cérebro emocional, o sistema límbico é um conjunto de estruturas cerebrais dos mamíferos. Ele fica localizado logo abaixo do córtex e é responsável pelo processamento e regulação das emoções e comportamentos humanos.

Compreender a complexidade desse sistema é essencial para entender o funcionamento do nosso cérebro e a forma como interagimos com o mundo ao nosso redor. Neste capítulo, exploraremos em detalhes a anatomia, as funções e as interações do sistema límbico, destacando a importância das estruturas envolvidas.

## Anatomia do Sistema Límbico

O sistema límbico é composto por uma rede complexa de estruturas cerebrais interconectadas, que incluem o hipotálamo, o hipocampo, a amígdala, o giro do cíngulo e o córtex orbitofrontal. Essas estruturas desempenham papéis específicos no processamento das emoções, na memória, no comportamento motivado e na tomada de decisões.



## Hipotálamo:

### O regulador central e liberador de hormônios

O hipotálamo é uma estrutura em forma de pequena almofada localizada na base do cérebro, abaixo do tálamo. Ele é quem faz a regulação do comportamento e das funções corporais essenciais para a sobrevivência, como a **fome, a sede, o sono, a temperatura corporal e a reprodução**. Além disso, o hipotálamo está envolvido no controle do sistema endócrino, influenciando a **liberação de hormônios pelas glândulas endócrinas**.

## Hipocampo:

### A porta de entrada da memória

Conhecido por seu formato de cavalo-marinho, o hipocampo localiza-se na parte interna do lobo temporal medial. Essa estrutura desempenha um papel vital na **formação e consolidação da memória de curto prazo para memória de longo prazo**.

Lembra do filme “Procurando Nemo”, da Disney? Se a personagem Dori fosse um mamífero, o dano cerebral que a impede de lembrar das coisas certamente seria no Hipocampo.

Essa parte do sistema límbico também está envolvida na espacialização e na navegação cognitiva. Alterações no hipocampo podem resultar em problemas de memória, como a amnésia anterógrada, em que a capacidade de formar novas memórias é prejudicada.

## Amígdala: A sentinela das emoções

A amígdala é uma estrutura em forma de amêndoa localizada na base do lobo temporal. Ela desempenha um papel crucial no **processamento e na regulação das emoções, especialmente no reconhecimento e na resposta ao medo.**

Responsável por avaliar o significado emocional de estímulos sensoriais e desencadear respostas fisiológicas e comportamentais apropriadas, a amígdala responde a situações como o aumento da frequência cardíaca, o suor e a expressão facial de medo.

## O giro do cíngulo e a nossa conexão emocional

Esta é uma estrutura cortical que envolve o corpo caloso e se estende ao longo da superfície medial do cérebro. Atua na **regulação das emoções e na modulação da atenção.** Além disso, está envolvido no processamento da dor, na tomada de decisões e na regulação da empatia e da interação social.

Compreender como todo o sistema límbico funciona pode ajudar a promover um ambiente de trabalho saudável e produtivo, considerando fatores como tomada de decisões, interação social e regulação do humor.

Estratégias para gerenciar o estresse, cultivar relações saudáveis e promover a resiliência emocional podem contribuir para o bem-estar e desempenho dos colaboradores.

CAPÍTULO 2:

# Neurociência no Ambiente de Trabalho

Como o cérebro  
humano funciona  
no ambiente de trabalho.

O cérebro humano é um órgão extremamente complexo e ainda bem pouco compreendido pela ciência, apesar dos avanços em pesquisa nos últimos séculos.

No ambiente de trabalho, ele é o responsável por funções essenciais, como a tomada de decisões, o processamento de informações, a memorização e a criatividade. Estudos recentes, realizados na Universidade da Califórnia, mostraram que o ambiente em que trabalhamos pode afetar significativamente o funcionamento do nosso cérebro e, conseqüentemente, nossa capacidade de realizar tarefas e tomar decisões de maneira eficaz.



Um ambiente de trabalho caótico, por exemplo, pode levar à ativação do sistema nervoso simpático, que prepara o corpo para lidar com situações de estresse. Isso pode causar uma série de reações fisiológicas, como a liberação de cortisol, o hormônio do estresse, que pode afetar negativamente a memória e a capacidade de concentração.

Por outro lado, um ambiente de trabalho agradável pode promover a ativação do sistema nervoso parassimpático, responsável pela sensação de relaxamento e bem-estar. Isso pode melhorar a memória, a criatividade e a capacidade de concentração, tornando as tarefas realizadas no ambiente de trabalho mais eficientes e produtivas.

CAPÍTULO 3:

# A importância do bem-estar no trabalho

Como um ambiente de trabalho saudável pode aumentar a produtividade e a satisfação dos funcionários.

No Brasil, trabalhamos em média, 43,5 horas por semana ou 2.269 horas por ano. Esses foram os dados levantados pela empresa de comunicação GetVolP, que criou um infográfico que compara as horas de trabalho de 44 países ao redor do mundo.

Considerando que a população passa 36% de seu tempo anual em atividades laborais, gestores passaram a compreender a necessidade urgente de oferecer um ambiente acolhedor que estimule a produtividade, a realização de tarefas, o bem-estar e a retenção de talentos.

Fatores como luminosidade, harmonia das cores e o design do ambiente podem interferir na capacidade de vitalidade mental e produtividade, até mesmo oferecendo sensação de descanso para executar determinada tarefa.

Uma meta-análise feita pela Universidade da Califórnia, que avaliava o estado de humor não patológico das pessoas, chegou à conclusão de que existem três grupos de fatores que influenciam o humor, sendo eles genéticos; ocorrências que não podem ser controladas, como lutos, desemprego ou doença na família; e tudo aquilo que está no controle de alguém, como praticar atividade física, ter uma boa alimentação e sono regular.

O local de trabalho está atrelado a esse terceiro fator, visto que se pode escolher como organizá-lo. Ambientes marcantes e organizados podem criar memórias agradáveis que ajudam a experimentar estados mentais de descanso, tranquilidade e paz.

Esses estados mentais permitem que os recursos intelectuais do profissional qualificado sejam direcionados com maior eficiência para sua entrega no trabalho.

Mas como criar este escritório mais produtivo e saudável?

Tudo começa compreendendo como o cérebro humano processa e utiliza informações e, principalmente, **emoções**.

CAPÍTULO 4:

# Sistema Límbico no universo corporativo:

Emoções e subconsciente  
como centros de decisão  
no trabalho.

As emoções são uma parte essencial de nossas vidas, elas direcionam nosso bem-estar e nos indicam se estamos nos sentindo bem ou se encontramos algo desagradável. O sistema límbico, uma área do cérebro localizada entre o neocórtex (parte do córtex cerebral) e o tronco cerebral, é uma interface importante para controlar nossas emoções.

Ele processa informações antes mesmo de termos consciência delas. Em outras palavras, às vezes somos controlados subconscientemente e isso nos ajuda a armazenar novas informações como úteis ou sem importância. O modelo límbico do Dr. Hans-Georg Häusel é um modelo de decisão motivacional que utiliza essas emoções como base para fazer afirmações sobre certos padrões comportamentais e, em seguida, transferi-los para um sistema.

São feitas três distinções entre os tipos emocionais: o tipo equilibrado, o tipo dominante e o tipo estimulante.

## Tipo Equilibrado:

Se sente confortável em um ambiente calmo e suave e pode respirar profundamente em um ambiente harmonioso. Uma sensação de segurança, bem-estar e naturalidade é muito importante para esta pessoa, e esses elementos também são refletidos em sua atmosfera de trabalho individual. É um profissional que está procurando por um design fresco e autêntico, que irradie um toque humano e acessível.

## Tipo Dominante:

Seu ambiente de trabalho é uma afirmação de personalidade! Este profissional adora o único e o especial e mostra isso com um design bem expressivo. O escritório dá a ele poder e força, criando um clima estruturado e valioso. Pode se desenvolver melhor e ser mais produtivo em uma atmosfera organizada e comunicativa.

## Tipo Estimulante:

Uma atmosfera aberta e livre apoia esse profissional em sua criatividade e permite que seus pensamentos se desenvolvam livremente. São pessoas que adoram variedade e a mostram isso em uma linguagem expressiva de design. Sabe aquele colaborador que começa seu dia de trabalho cheio de imaginação e aventura? Ele vai demonstrar essas características por meio de um design autoconfiante e não convencional no seu ambiente de trabalho.

CAPÍTULO 5:

# As cores e o cérebro límbico: associações emocionais

Cada cor possui associações emocionais distintas, que podem variar conforme a cultura e as experiências individuais. Por exemplo, o vermelho é frequentemente associado à energia, paixão e excitação, enquanto o azul está ligado à calma, serenidade e confiança.

O amarelo é relacionado à alegria e otimismo, o verde à natureza e renovação, e o roxo à criatividade e espiritualidade. Essas associações emocionais podem desencadear respostas específicas no cérebro límbico, afetando nosso estado de espírito e comportamento.

## **Ativação do sistema límbico pelas cores**

A despeito das associações feitas pelo senso comum, estudos têm comprovado cientificamente que diferentes cores podem ativar regiões específicas do cérebro límbico.

Por exemplo, a exposição ao vermelho pode aumentar a frequência cardíaca e a pressão sanguínea, estimulando uma resposta de excitação e energia. Por outro lado, o azul tem efeitos calmantes, reduzindo a ansiedade e promovendo a sensação de tranquilidade.

Essas respostas estão relacionadas à influência direta das cores nas emoções e na regulação emocional.

## **Como usar as cores no ambiente de trabalho**

No contexto do ambiente de trabalho, a escolha da paleta pode ter um impacto significativo no humor, na produtividade e no bem-estar dos colaboradores. Tons de azul e verde são frequentemente utilizados em escritórios para promover a concentração, a criatividade e a sensação de relaxamento.

O vermelho pode ser utilizado em espaços de reunião ou áreas de trabalho que requerem energia e estimulação. O amarelo pode ser usado em espaços de trabalho colaborativos para estimular o otimismo e a comunicação.

É importante ressaltar que a resposta emocional às cores pode variar de pessoa para pessoa, pois cada indivíduo tem suas próprias associações e experiências pessoais.

Além disso, o uso excessivo ou inadequado de determinadas cores pode causar desconforto e até fadiga visual. Portanto, é essencial considerar a harmonia, o equilíbrio e a individualidade ao selecionar as cores de um ambiente de trabalho.

CAPÍTULO 6:

# A luz e o humor

Para além de melhorar a funcionalidade e estética dos ambientes, a iluminação tem influência direta na regulação emocional - especialmente do nosso humor.

Um estudo realizado pela Universidade de Toronto, no Canadá, observou que as pessoas são mais propensas a terem emoções mais intensas em espaços muito iluminados. Por outro lado, lugares escuros tendem a ocasionar problemas e transtornos, a exemplo da depressão sazonal.

A luz artificial - presente nos escritórios, casas e lojas - é sempre estática, ou seja, não acompanha de forma natural a interferência do sol. Além disso, ela não segue perfeitamente variações como as mudanças climáticas (aumento de nuvens, por exemplo) e as estações.

Com isso, o sistema límbico é influenciado pela monotonia da iluminação artificial dos cômodos. Além disso, dependendo das cores das luzes artificiais usadas, nosso nível de atenção e a capacidade de modular emoções pode aumentar ou diminuir.

# Luz quente

**ou fria:** qual é a escolha ideal para usar no escritório?



Luzes “frias”, tecnicamente denominadas branco frio, são aquelas com números mais altos (geralmente entre 5000K a 6500K). Elas geram mais sensação de frieza e enfatizam a concentração, além de serem ótimas opções para locais mais ativos da empresa.

Já as luzes “quentes”, com números mais baixos que 3000K, por serem mais “amareladas” estão associadas ao conforto e acolhimento. Essas opções são perfeitas para ambientes de descontração, como ambientes de descompressão, refeitórios, cafeterias e salas de jogos.

Além dessas duas opções, ainda existe a temperatura de cor branco neutro (4000K). Como o próprio nome diz, ela é um branco que não puxa nem para o azul e nem para amarelo. É aquele mais próximo da luz natural solar, ao meio-dia.

Portanto, é mais versátil e pode ser aplicado em diversos ambientes, principalmente, em áreas integradas.

CAPÍTULO 7:

# Escritório Límbico: como colocar em prática?

Como você já deve ter percebido cada um dos tipos emocionais aborda características, desejos e valores diferentes. Eles têm seu próprio caráter, prioridades individuais sendo definidos por sua própria maneira de pensar e agir.

## **E como concilio isso em um ambiente profissional com partilhado?**

Em princípio, cada pessoa possui os três tipos, e, ao longo da vida ou em determinado contexto, um tipo se desenvolve mais claramente do que os outros dois.

Até mesmo as preferências por certas marcas ou comportamentos de consumo individual, escolhas de linguagem ou de design podem ser categorizadas por meio do modelo límbico.

No entanto, essa abordagem representa apenas uma consolidação das estruturas de personalidade emocional complexas, pois cada pessoa é individual e multifacetada.

Para conciliar este conhecimento em um ambiente harmônico é preciso, primeiramente, entender como um escritório límbico funciona na prática para cada tipo:

# 1. Tipo Equilibrado:

Tradição, mindfulness e saúde são temas particularmente essenciais para o tipo orientado ao equilíbrio. Eles buscam estabilidade, bem-estar e segurança e conseguem se concentrar melhor ou ser criativos em uma atmosfera calma e equilibrada.

O design espacial para o tipo equilibrado é **focado nas pessoas**.

O design é orientado para os tópicos de natureza, bem-estar e proximidade em termos de cor e forma, assim como na escolha de materiais.

## 1.1 CONHECEDORES CONSCIENTES DA TRADIÇÃO

Autênticos, otimistas, pé no chão.



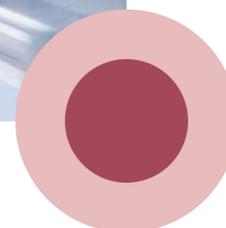
## 1.2 ENTUSIASTAS DA SAÚDE E BEM-ESTAR

Sensíveis, pessoais, sensuais.



## 1.3 HUMANISTAS CONSCIENTES

Cuidadosos, sensíveis gentis.



## 1.4 EMPÁTICOS E AMANTES DA NATUREZA

Sustentáveis, agentes de mudança global, honestos.



## 2. Tipo Dominante:

Força, ambição e disposição para correr riscos caracterizam esse tipo. São profissionais que buscam expressividade e exclusividade, e isso fica visível na decoração do ambiente. O escritório é lugar de autorrealização e espírito de exploração.

Como alguém orientado para o sucesso, o espaço de trabalho do tipo dominante deve refletir perfeitamente os valores importantes para ele, como **sucesso e longevidade**.

Materiais valiosos e cores sutis destacam o caráter clássico. Além disso, criações e peças exclusivas garantem individualidade e mostram seu lado sofisticado.

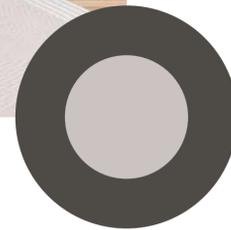
### 2.1 CLÁSSICOS

Autoconfiantes e determinados.



## 2.2 MINIMALISTAS INTELIGENTES

Curiosos, determinados, inquisitivos e minimalistas.



## 2.3 MODERNOS E MAXIMALISTAS

Nobres, determinados, extrovertidos, fortes.



## 2.4 PURISTAS EXPERIMENTAIS

Atenciosos, autoconfiantes, objetivos.



### 3. Tipo Estimulante:

Variedade, flexibilidade e criatividade são os aspectos mais importantes para o escritório de quem é deste tipo. O espaço deve estimular a mente por meio de um design vibrante e apoiar na busca de novas formas de resolver problemas.

Combinações de cores positivas e ousadas que aumentam a diversão na comunicação garantem uma abordagem bastante eufórica aos novos projetos.

É igualmente benéfico ter uma atmosfera de quarto que muda dinamicamente e se adapta a diferentes situações de trabalho.

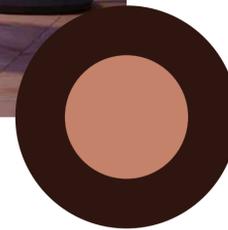
#### 3.1 MENTES CRIATIVAS E APAIXONADOS POR DIVERSÃO

Ativos, exuberantes, extrovertidos.



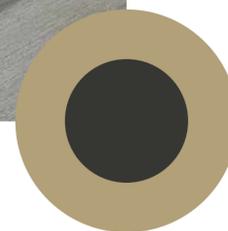
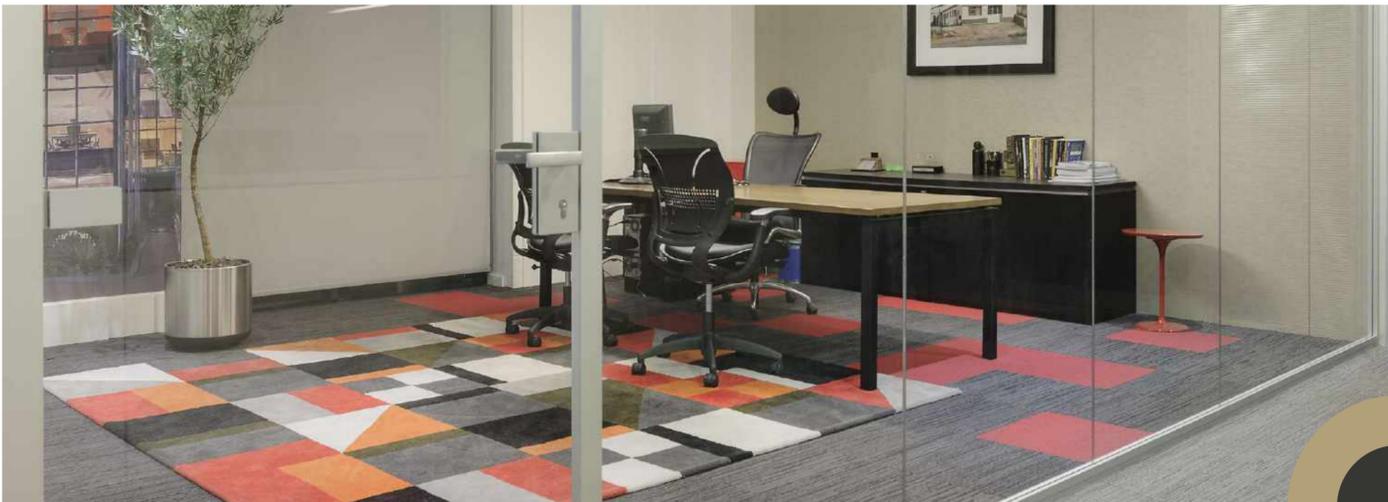
### 3.2 INDIVIDUALISTAS E LIGADOS NA MODA

Inventivos, individualistas e espontâneos.



### 3.3 EXPLORADORES EMOCIONAIS

Autodeterminados, corajosos, vivazes.



### 3.4 APAIXONADOS POR CULTURA GLOBAL

Abertos, sentimentais e cheios de vida.



# Na concepção de um escritório, é importante criar uma atmosfera que incentive a produtividade e bem-estar.

É importante criar um ambiente criativo e que reflita os valores da empresa, assim como seu propósito. Para que isso seja possível, a harmonia entre a mobília e o espaço, bem como a mobília ergonômica, são fatores cruciais. Somente assim o trabalho pode ser concentrado, eficiente e produtivo.

Há 20 anos a equipe da Pett Capellato trabalha entregando soluções personalizadas para atender os mais diversos tipos de projetos para ambientes corporativos.

“Nosso time ouve atentamente as suas demandas para ajudar você a trazer conforto aos usuários e criar espaços de trabalho que inspirem as pessoas; Um ambiente corporativo atrativo agrega valor para a empresa e para seus funcionários.”



**DC** PETT  
CAPELLATO

[pettcapellato.com.br](http://pettcapellato.com.br)