



Ergonomia

A ergonomia é a ciência que visa trazer a funcionalidade ao ambiente, proporcionando máximo conforto no local.

Para um bom projeto é necessário organizar o ambiente de forma prática e funcional aproveitando os espaços para circulação, mobiliário e eletrodomésticos. Para isso, a ergonomia é fundamental! Ela ajuda a prever ambientes com disposições funcionais além de nos auxiliar no estudo de alturas, larguras e comprimentos dos mobiliários.

Um projeto pensado através da ergonomia pode auxiliar na prevenção a dores nas costas no trabalho, dores articulares e musculares! A ergonomia também garante que as pessoas possam exercer suas atividades de forma segura e eficiente.

Cada ambiente possui suas particularidades, vamos conhecer algumas?

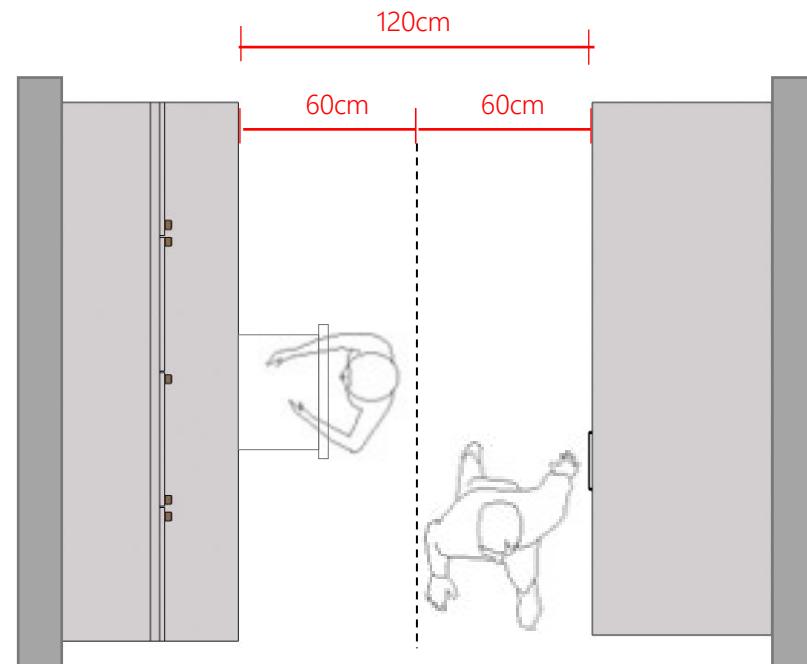
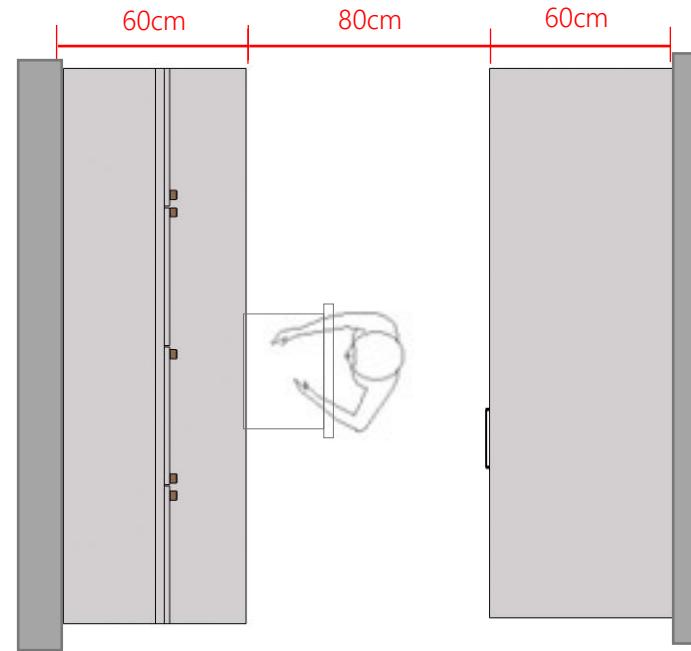


Cozinha

Circulação

A passagem mínima entre os móveis é de 60cm, em casos onde um dos armários necessita da abertura de portas, gavetas ou até mesmo abertura do forno, a medida mínima deve ser de 80cm.

Em casos onde temos área de trabalho nos dois armários (por exemplo pia e fogão) é ideal que tenhamos 120cm de distância entre os armários ou até mais possibilitando assim termos duas pessoas trabalhando em bancadas diferentes.

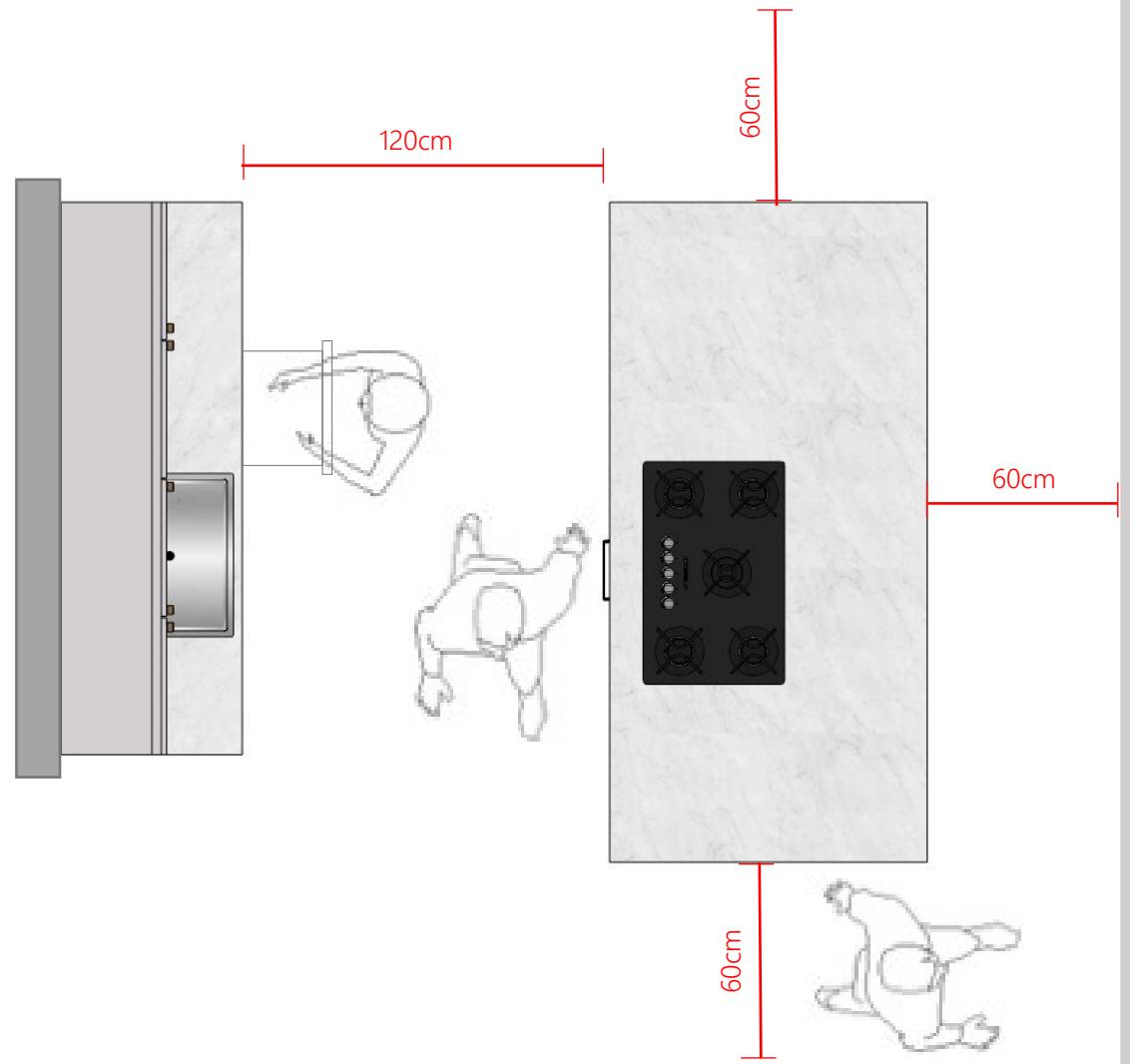


Cozinha

Circulação Ilha

A passagem entre a bancada e a ilha deve ser de 120cm, e deve-se considerar ao redor de toda a ilha uma circulação de 60cm garantindo assim a funcionalidade no ambiente.

Vale lembrar que são medidas mínimas a serem consideradas, mas sempre que possível especifique uma circulação com 1m de largura sem interrupções!



Cozinha

Mobiliário

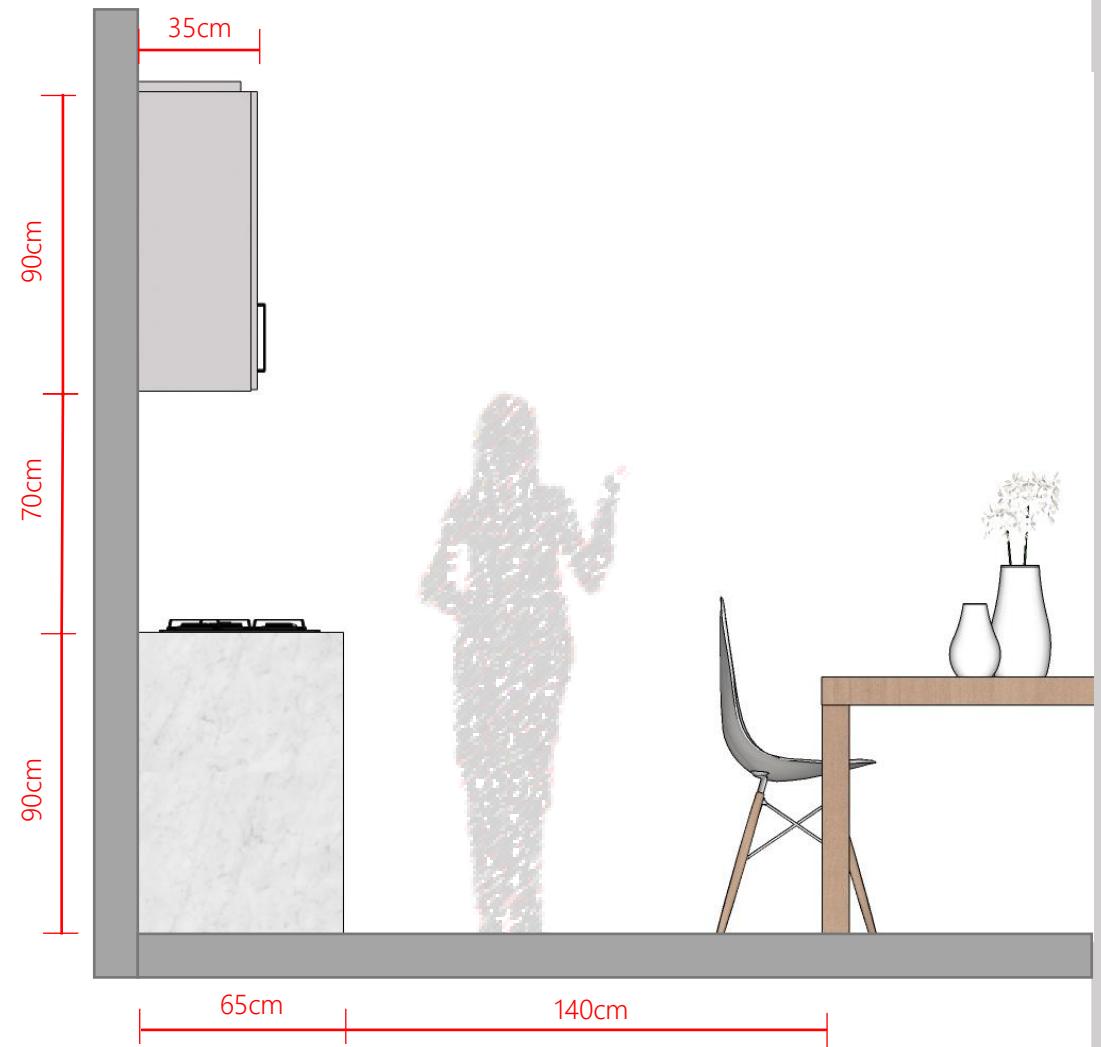
Na cozinha a medida mínima com abertura de armários é 80cm. Quando houver mais de 1 pessoa, o ideal é que se tenha no mínimo 140cm livre para área de trabalho na bancada e cadeira.

A profundidade dos armários inferiores pode variar entre 55 e 65 cm. A altura é variável conforme a estatura do cliente, mas utiliza-se 90cm como altura ideal.

Para armários inferiores suspensos deve-se considerar a altura do piso até seu início de 15 a 25cm para facilitar a limpeza.

Para armários superiores deve-se considerar a distância entre 40 e 80cm do armário inferior, ou 145cm do piso – o que pode variar conforme a altura do cliente.

A profundidade dos armários superiores variam entre 30 a 40cm, vale ressaltar que deve-se levar em consideração a utilização a ser destinada no armário superior.



Cozinha

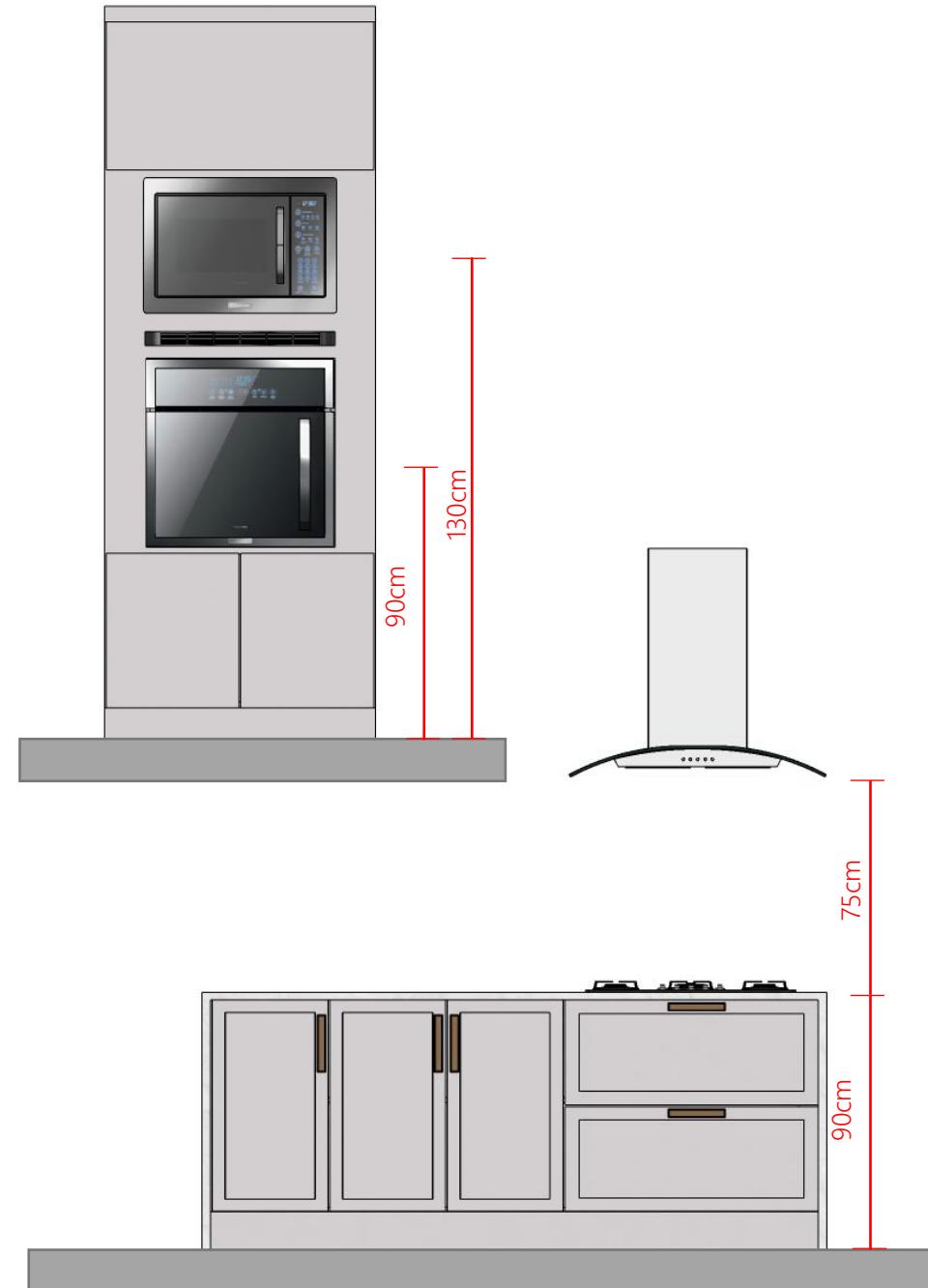
Eletrodomésticos

Na cozinha é importante lembrar que não devemos encostar fogões e geladeiras em móveis ou paredes, são eletros que geram calor e necessitam de espaço para circulação deste ar quente.

Os eletros devem ficar afastados 10cm de cada lado de maneira geral – mas vale verificar o manual técnico de cada equipamento e seguir conforme suas especificações.

A coifa ou depurador na ilha, deve ficar a uma distância de 75cm da bancada. Essa distância pode variar conforme a altura de seu cliente, fique atento!

Em torres quentes, atente-se as alturas do forno elétrico e micro ondas! Em geral o micro ondas deve estar a uma altura de 130 a 150cm do piso e o forno 90 a 97 cm do piso. Estes equipamentos necessitam de saída de ar, verifique sempre o manual do produto adquirido!



Cozinha

Bancadas

As bancadas se tornaram cada vez mais representantes nas cozinhas, pois podem ser utilizadas tanto para refeições, como para dividir ambientes integrados com muita praticidade e utilidade.

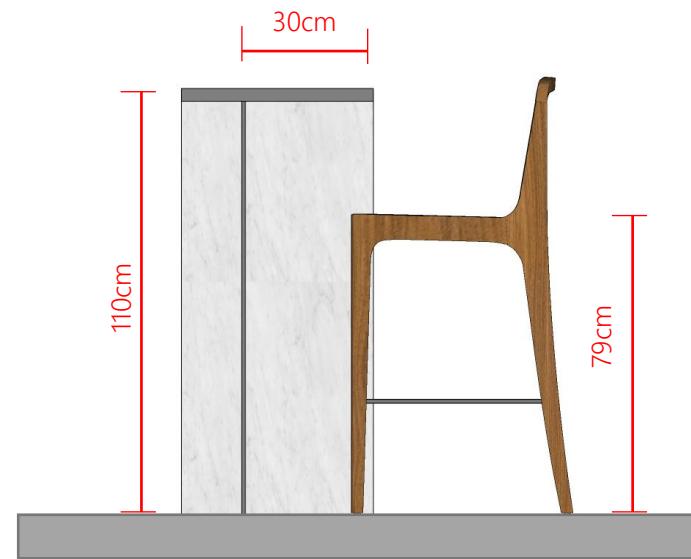
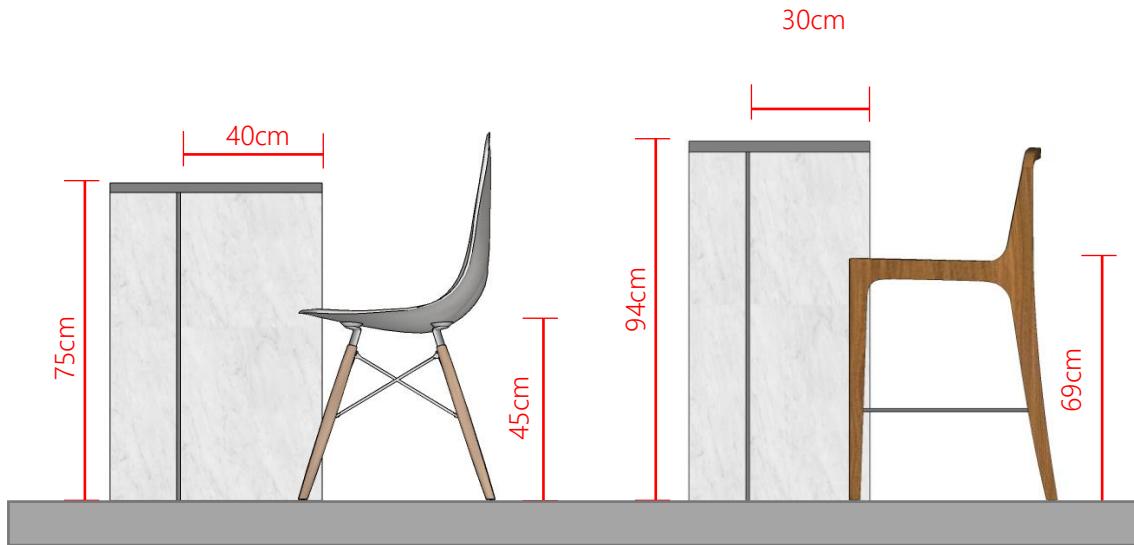
Elas podem ser bancadas baixas com a altura de uma mesa de jantar – 70 a 75cm de altura e podem ser utilizadas cadeiras com altura de 43 a 45cm de altura.

Bancadas médias com a altura dos armários da cozinha – 90 a 94cm de altura e podem ser utilizadas banquetas com altura de 60 a 69cm de altura.

Bancadas altas com altura de 100 a 110cm com utilização de banquetas com 70 a 79cm de altura ou ainda podem ser bancadas com 110 a 120cm de altura com a utilização de banquetas com 83 a 89cm de altura.

A profundidade ideal das bancadas é de 45cm e recomenda-se deixar livre de 20 a 30cm para pernas.

Nas bancadas baixas o espaço livre pode ser de 40cm para pernas.



Sala

Circulação

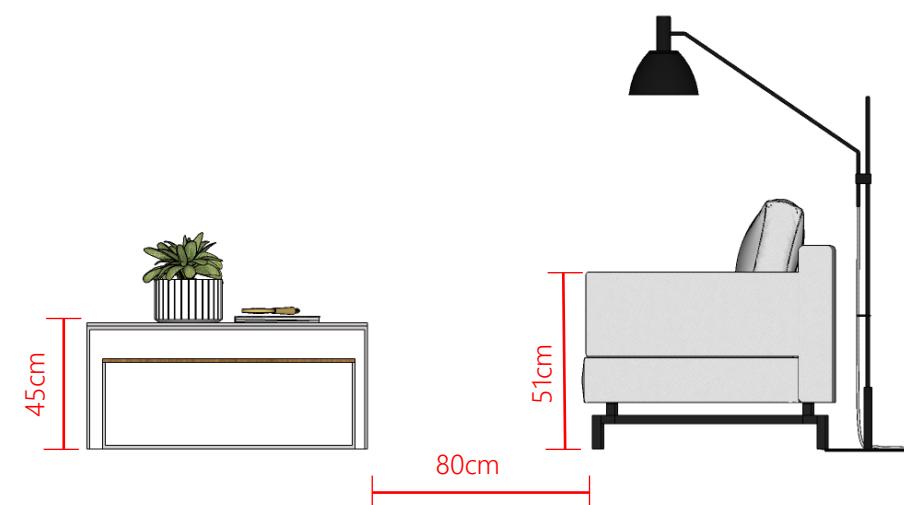
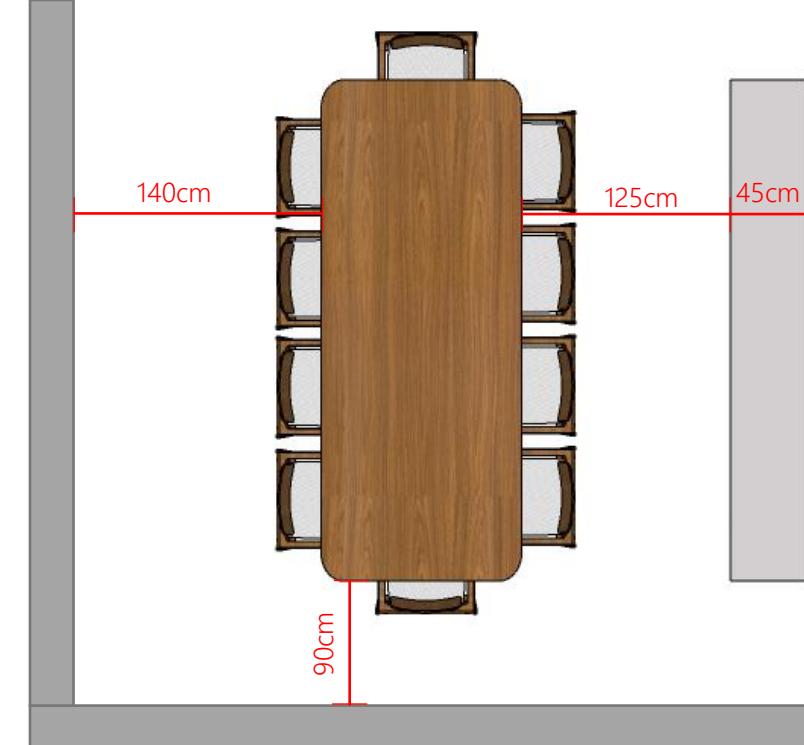
A circulação da sala é essencial para uma funcionalidade e ergonomia adequada no ambiente.

A circulação entre a mesa de jantar e um móvel deve ser de 125cm a qual comportará a cadeira juntamente. Entre a mesa e a parede sem circulação deve-se prever 90cm para comportar a cadeira e acesso a ela. E entre a mesa e a parede com circulação é ideal que se tenha 140 cm para comportar a cadeira e a circulação livre. Vale ressaltar que as medidas podem variar de acordo o espaço e tamanho da mesa a ser utilizada!

Na sala de jantar quando há pendentes acima da mesa o ideal é que eles fiquem entre 70 e 90cm da mesa ou 140 e 150cm do piso.

Para a mesa de centro recomenda-se utilizar sua altura em 45cm e o sofá com 51cm de altura, com circulação livre entre eles de 80cm.

Os aparadores que são utilizados atrás de sofás, ou entradas de ambientes como buffet ou espaço para cafés possuem uma profundidade de 45cm e sua altura pode variar conforme sua utilização.



Sala

TV

A ergonomia entre o sofá e a televisão em uma sala é essencial, garante conforto e segurança a quem utiliza.

A distância entre o sofá e a TV é direcionada pelas polegadas da TV.

TV 26" – O sofá deve ficar entre 1 e 2m;

TV 30" – O sofá deve ficar entre 1,1 e 2,3m;

TV 34" – O sofá deve ficar entre 1,3 e 2,6m;

TV 42" – O sofá deve ficar entre 1,6 e 3,2m;

TV 50" - O sofá deve ficar entre 1,9 e 3,8m;

TV 55" – O sofá deve ficar entre 2,1 e 3,9m;

TV 60" – O sofá deve ficar entre 2,3 e 4,6m;

TV 65" – O sofá deve ficar entre 2,6 e 4,9m.

A TV deve ficar posicionada a uma altura média de 120cm do piso, ou a altura dos olhos.



Office

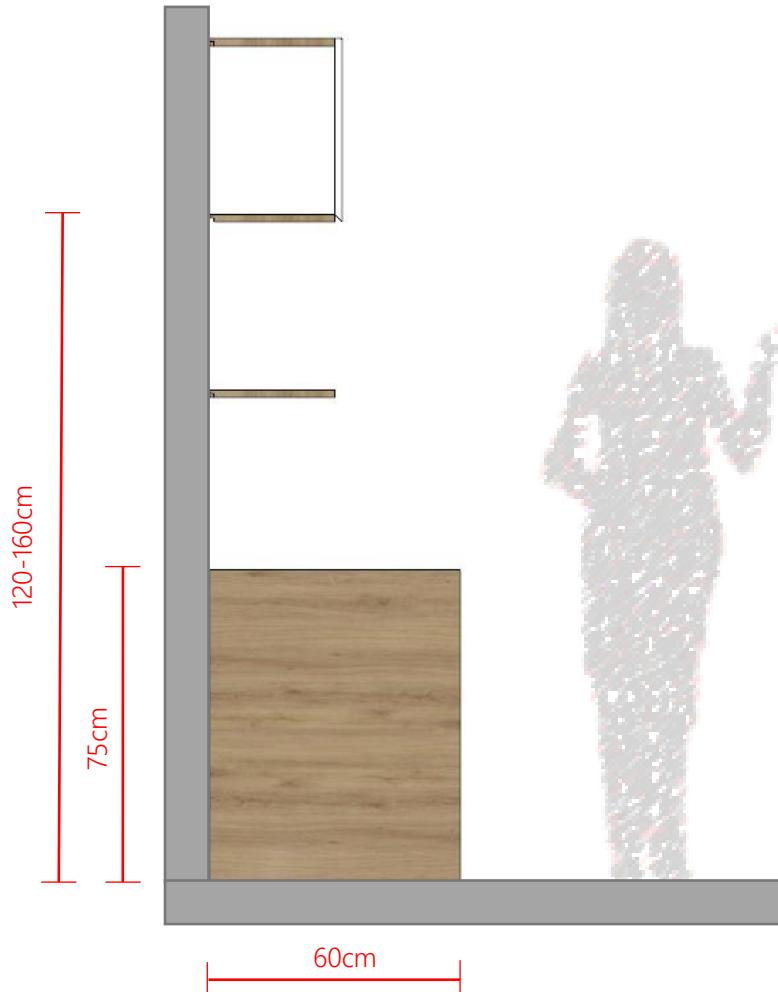
Bancada e Mobiliário

A ergonomia no espaço de trabalho é essencial para que se tenha uma produtividade maior e garanta uma qualidade de vida ao usuário que costuma a utilizar este espaço por muitas horas no seu dia a dia.

A bancada deve seguir a profundidade mínima de 60cm, mas clientes altos necessitam de maior profundidade na bancada para garantir conforto as pernas.

A altura da bancada segue como padrão 75cm, mas pode ser variável conforme a altura do cliente.

O mobiliário superior aéreo pode ter entre 30 e 40cm de profundidade e sua altura em relação ao piso deve ser entre 120 e 160cm.



Banheiro

Bancada

No banheiro a ergonomia facilita a utilização do ambiente no dia a dia, por ser um ambiente com muito uso, é essencial que seja ergonômico!

A cuba do banheiro quando esculpida ou embutida deve ficar a uma altura final de 90cm.

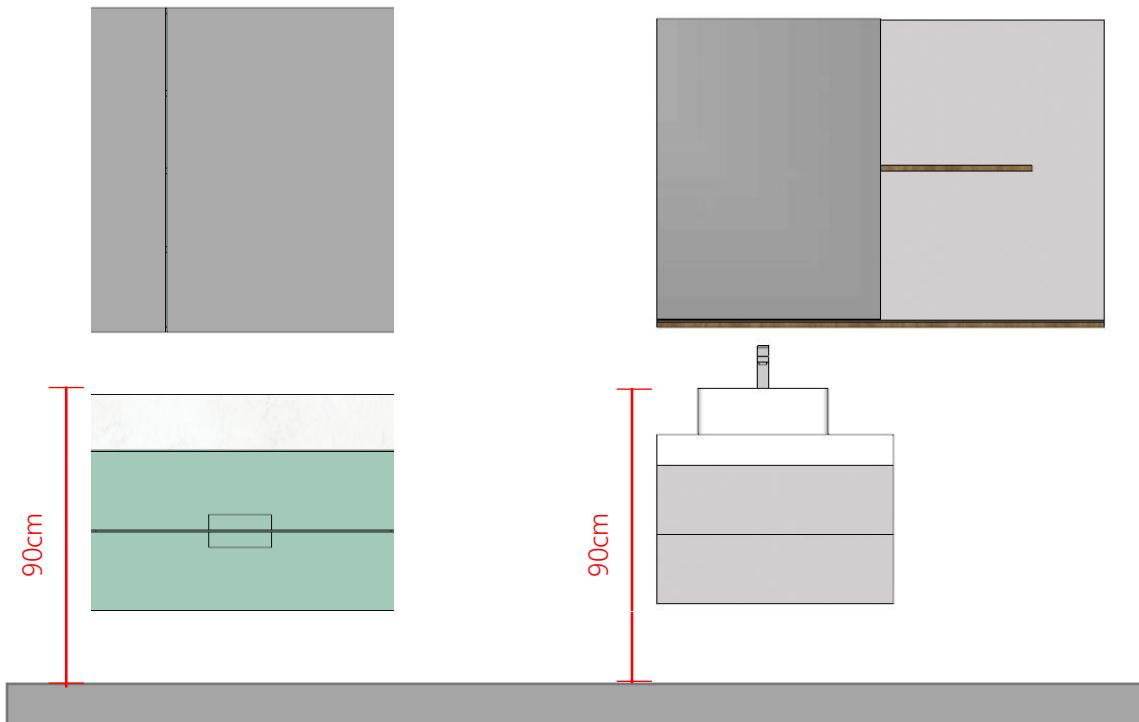
Quando a cuba é de sobreposição deve-se considerar a altura da pia acabada em 90cm.

Em armários suspensos pode-se utilizar entre 15 e 25 cm da altura do piso.

Recomenda-se deixar ao mínimo 30cm entre o armário/cuba e a bacia sanitária, e 30cm entre a bacia sanitária e o box. A frente da bacia sanitária deve-se deixar ao mínimo 60cm até a parede.

O box deve ter ao mínimo 90cm de largura e um comprimento entre 120 e 150cm para garantir a abertura da porta do box.

A altura do espelho é ideal que fique centralizada com a altura dos olhos.



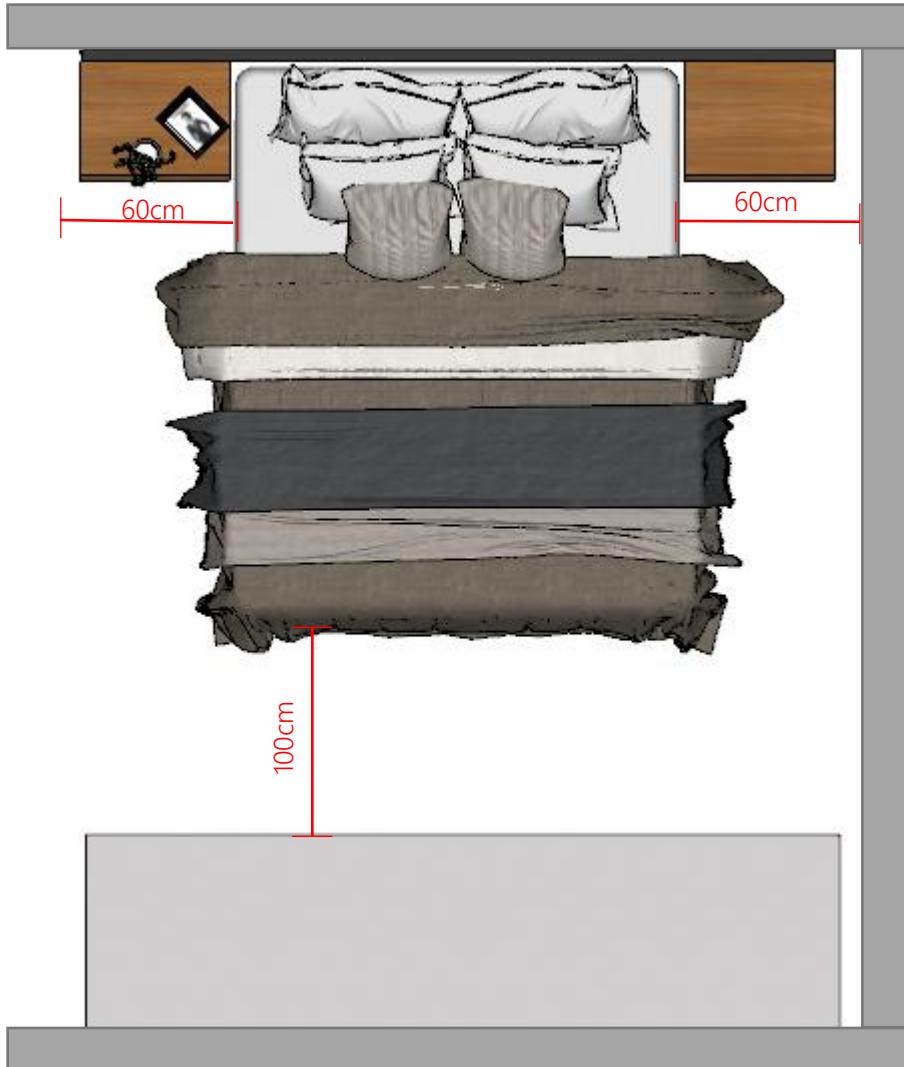
Quarto

Circulação

Os quartos são espaços que necessitam ser ergonomicamente corretos, pois é um cômodo que precisa ser funcional e confortável.

No entorno da cama recomenda-se ter ao mínimo 60cm livre para circulação e para acomodar a mesa de cabeceira que costuma ter uma profundidade de 40cm e largura de 50cm.

Entre a cama e o armário sempre que possível deve-se deixar uma circulação de no mínimo 1m, pois é necessário que uma pessoa consiga circular tranquilamente quando estiver com as portas do armário abertas.



Quarto

Armário

O armário é ideal que tenha uma profundidade de no mínimo 65cm para que seja possível serem guardadas roupas em cabides. Sua altura pode variar de acordo com o pé direto do ambiente, mas indica-se que para um melhor aproveitamento seja feito do piso ao teto.

Gavetas podem ter entre 15 e 20cm para roupas íntimas.

As sapateiras variam de acordo com a necessidade, mas pode-se utilizar 10cm de altura para chinelos, 20cm de altura para calçados tipo tênis e 30cm ou mais para botas.

Para roupas longas como vestidos é ideal que se tenha uma altura disponível entre 150 e 170cm.

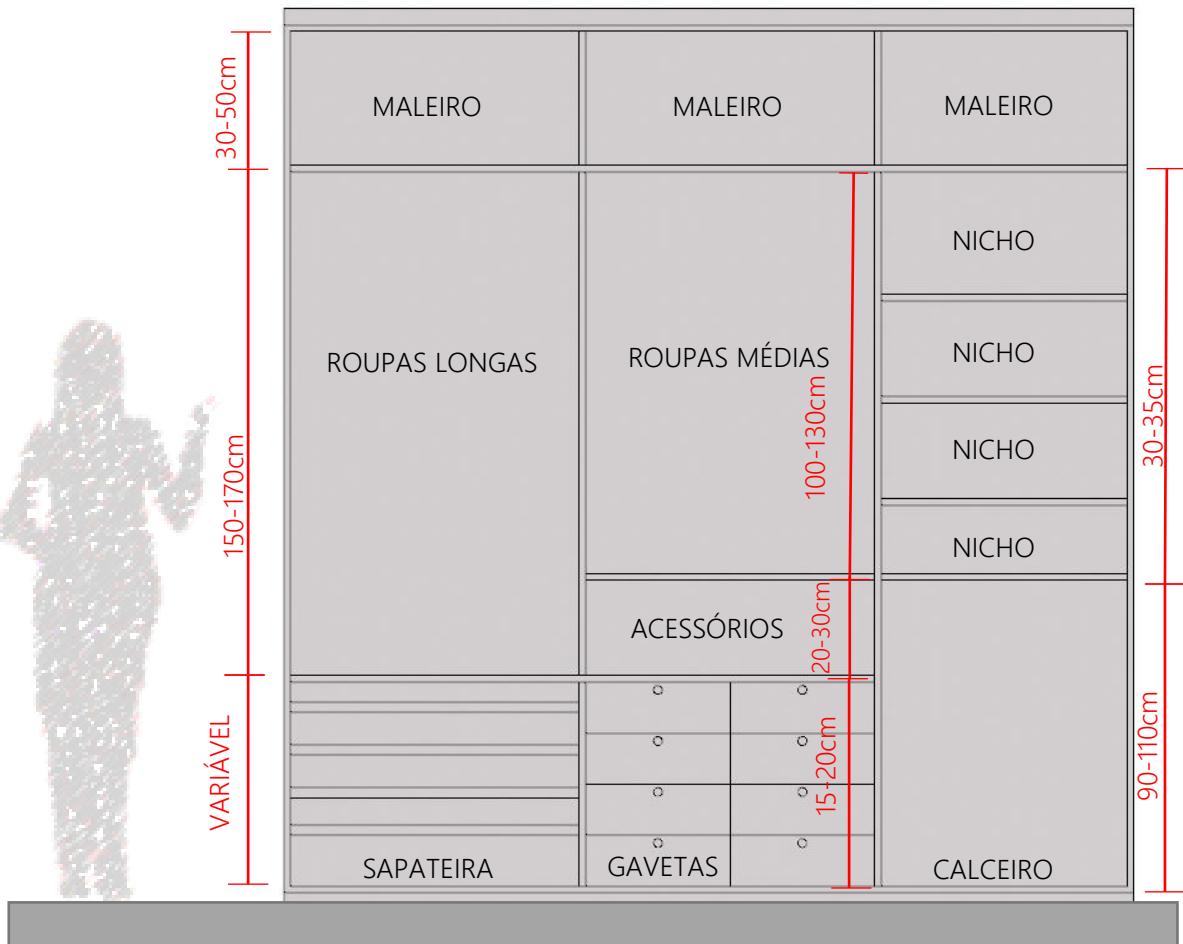
Para roupas médias como camisas e casacos entre 100 e 130cm.

Para calças e saias em calceiros ou cabides entre 90 e 110cm.

Para roupas guardadas dobradas em nichos como camisetas entre 30 e 35cm.

Para malas e cobertas entre 30 e 50cm.

Para acessórios, perfumaria, bolsas pode-se utilizar nichos entre 20 e 30cm.



Entender a ergonomia é o primeiro passo para se ter um ambiente funcional, que proporcione conforto e bem estar.

Não existem regras fixas para a ergonomia, por isso é importante contratar um profissional que possa avaliar e projetar conforme as necessidades de cada cliente.

Quando um ambiente é projetado sem a devida importância na escolha de mobílias e na sua disposição no ambiente, se torna prejudicial a saúde, por isso vale a pena saber mais!

