

Blog [cê está aqui: Home / Blog / Artigos / Dicas de acústica para home office: como vencer o barulho ao trabalhar ...](#)



Dicas de acústica para home office: como vencer o barulho ao trabalhar em casa

19 de maio de 2020 / 0 Comentários / em Artigos / por Pablo Serrano

Trabalhar em casa se tornou uma realidade para muitos profissionais do Brasil e do mundo. Com a adoção das medidas de isolamento social para conter o avanço da Covid-19 [<http://portalacustica.info/poluicao-sonora-e-isolamento-social/>], empresas de diferentes segmentos adotaram o home office para continuar funcionando durante a crise sem colocar em risco a saúde dos colaboradores.

Para que o home office funcione, no entanto, algumas adaptações são necessárias, principalmente para quem não está acostumado a trabalhar em casa. Além da mudança de hábitos, alguns fatores do ambiente são essenciais para que o profissional consiga trabalhar normalmente. Ter uma cadeira confortável, uma mesa na altura correta e um ambiente iluminado são alguns deles.

A questão da acústica também é um dos pontos mais importantes para quem trabalha em home office. Um local silencioso e livre de barulhos indesejados contribui para mais saúde, conforto e produtividade do trabalhador. E isso faz ainda mais diferença em um ambiente que já é, por si só, mais propenso a distrações do que um escritório.

**NBR
10.151:2019
CURSO
INTENSIVO**



**O CURSO
MAIS
COMPLETO
EM ACÚSTICA
DE
EDIFICAÇÕES!**

↔EPBA 3.0↔



EXPERTS PROGRAM OF
BUILDING ACOUSTICS

CURSO EAD:
Garanta sua vaga!
Vagas limitadas!

**GUIA
REVISADO DA
NOVA NBR
10.151 DE
2019!**





trabalho adequado, quanto no isolamento necessário para fazer reuniões, lives e gravações de áudio e vídeo.

A importância da acústica no ambiente de trabalho

Eu já abordei a questão da acústica no ambiente de trabalho e os problemas causados por ruídos nos textos [Acústica para escritórios: como adequar o som e melhorar a produtividade?](http://portalacustica.info/acustica-para-escritorios-como-adequar-o-som-e-melhorar-a-productividade/) [<http://portalacustica.info/acustica-para-ambientes-corporativos-como-adequar-o-som/>] e [Acústica para coworking: privacidade, produtividade e inovação](http://portalacustica.info/acustica-para-coworking/) [<http://portalacustica.info/acustica-para-coworking/>], publicados aqui no blog do Portal Acústica.

Mas vale lembrar: o excesso de ruídos interfere na conversação e inteligibilidade da fala, e traz problemas de saúde relacionados à doenças cardiovasculares, efeitos psicossociais generalizados, redução do desempenho e da atenção, além de aumento do comportamento agressivo.

Por isso, ambientes de trabalho acusticamente adequados são essenciais para saúde e bem-estar dos funcionários, pois resultam em ganhos na capacidade de concentração e produtividade.

No home office, essa necessidade de qualidade acústica permanece. O que muda são os recursos disponíveis para obtê-la em um ambiente que não foi previamente projetado para o trabalho.

Como melhorar a acústica do home office no dia a dia?

Mudanças simples e investimentos em materiais de isolamento acústico fazem diferença na hora de montar um escritório em casa. Veja alguns deles:

Escolha um cômodo longe da rua



APRENDA O BÁSICO SOBRE O SOM E A PROFISSÃO DE ACÚSTICO!



INTRODUÇÃO À ACÚSTICA AMBIENTAL E MAPEAMENTO ACÚSTICO!



CRIE MAPA ACÚSTICOS RAPIDAMENTE





idades. Por isso, a primeira dica é escolher como local de trabalho um cômodo que esteja o mais distante possível da rua, minimizando assim a exposição aos ruídos de carros, ônibus, motocicletas e transportes de carga. Sei que as vezes é difícil porque só sobrou a sacada de cada, mas se puderes remanejar um cômodo, preferencialmente longe da cozinha (local sempre ruidoso), seria o ideal.

Invista em janelas acústicas

Portas e janelas servem não apenas para garantir privacidade ao seu local de trabalho, mas também atuam como barreiras para o som. Mas janelas comuns não são tão eficientes contra o tráfego de veículos, sons de obra ou vizinhos barulhentos. Portanto é um investimento muito importante e que te trará muitos benefícios a médio prazo.

Se a sua casa apresenta problemas de ruídos mais graves, o ideal é que você tenha janelas acústicas ou antirruído [<http://portalacustica.info/integrar-janelas-acusticas/>], que são geralmente compostas por vidros duplos separados por uma câmara de ar ou uma camada de película de polivinil butiral, o PVB. Quando mais densa a esquadria da janela (alumínio, ferro), mais ela irá isolar o som, visto que pelo vidro é sempre mais previsível saber o quanto de som passa. O segredo é a vedação, geometria e a densidade da esquadria.

A escolha do tipo de janela acústica (o tipo de vidro, o tipo de esquadria, a forma de instalar) varia de acordo com o ambiente, por isso, é importante consultar especialistas em isolamento acústico é primordial antes de começar a construir. Se tudo já está construído, soluções de sobreposição são uma ótima alternativa que evita obras e é muito rápido de instalar.

E em revestimentos acústico

Assim como no caso das janelas, um investimento que pode ser necessário é em revestimentos acústicos [<http://portalacustica.info/qual-tipo-de-revestimento-acustico-escolher/>]. Eles são feitos com materiais cujas propriedades acústicas atenuam o som dos ruídos aéreos externos que entram no ambiente ou ruídos de dentro do



CATEGORIAS

- [Artigos](#) (26)
- [Conceitos](#) (40)
- [Curiosidades](#) (28)
- [Cursos](#) (1)
- [eventos do portal](#) (3)
- [Ideias e soluções](#) (52)
- [Legislação](#) (20)
- [Materiais](#) (2)
- [Material didático](#) (29)
- [Notícias](#) (13)
- [Produtos](#) (17)
- [Profissionais](#) (9)
- [Saúde](#) (6)
- [Sem categoria](#) (21)
- [Serviços](#) (11)
- [Tecnologia](#) (25)

PORTAL
ACÚSTICA





Hoje existe uma enorme quantidade de produtos, materiais e dispositivos acústicos disponíveis no mercado, muitos deles podendo ser customizados. Um especialista em acústica pode te ajudar a escolher a opção mais adequada para o seu escritório em casa.



[\[http://portalacustica.info/wp-content/uploads/2020/05/exporevestir-2020.jpeg\]](http://portalacustica.info/wp-content/uploads/2020/05/exporevestir-2020.jpeg)

Dicas para reuniões e gravações

Neste período de isolamento social, as reuniões de equipe ou com clientes passaram a ser feitas por canais de vídeo chamada. Além disso, a produção de lives, webinars e outros conteúdos em vídeo também cresceu.

Por conta disso, a preocupação com a acústica para home office também inclui as condições necessárias para gravação e transmissão de conteúdos em vídeo ou em áudio.

Com uma câmera de celular ou do computador e uma iluminação adequada já é possível gravar vídeos em casa. Mas a qualidade do áudio também merece especial atenção. Isso porque, em muitos casos, o som importa ainda mais do a imagem em termos de comunicação. É só lembrar do crescimento do consumo de podcasts. Além disso, muitas

 [Click to open a larger map](#)

Portal Acústica -
Marca registrada.





outras tarefas.

Além das recomendações gerais de acústica para home office, para garantir qualidade sonora do seu conteúdo também é preciso que você:

Aproveite móveis e revestimentos que absorvam o som

Móveis, livros, tapetes, cortinas e outros itens que você tem na sua casa ajudam na absorção do som, diminuem o tempo de reverberação [<http://portalacustica.info/tempo-de-reverberacao/>], do som no ambiente e são grandes aliados na hora de gravar ou transmitir conteúdos em áudio ou vídeo. Se sua sala tem pouca mobília e paredes de alvenaria pintadas, considere colocar painéis de absorção sonora em pontos estratégicos, como atrás do seu monitor, na parede atrás de você, logo aos lados, e no teto logo acima de você, na meia distância entre o monitor e a sua cabeça.

Se você utilizar um ambiente vazio para captar seu áudio, o som vai refletir nas paredes e o seu áudio final terá problemas em termos de reverberação e eco [<http://portalacustica.info/eco-e-reverberacao-qual-diferenca/>]. O eco só ocorre em grandes ambientes internos, mas explico tudo no outro artigo deste link da frase anterior.

Sempre que possível, use equipamentos direcionais

A escolha do microfone adequado interfere na qualidade do seu áudio. Por isso, opte sempre por equipamentos direcionais, ou seja, aqueles que captam mais diretamente a sua voz e não os sons que estão ao redor. Evite microfones omnidirecionais. Headsets são boas alternativas.

Microfones de lapela, gravadores direcionais e até mesmo o microfone do fone de ouvido do seu celular são alguns exemplos de equipamentos que permitem uma captação mais direcionada e limpa do som.

Tenha mais de uma fonte de captação

Uma dica valiosa é captar o som em mais de uma fonte ao mesmo tempo (microfone e gravador, computador e celular,





utilizar programas de edição para sincronizar sua gravação, e quem sabe até combinar os áudios.

Escolha os melhores horários para gravação

Independentemente de todas as dicas, é provável que sua casa esteja mais silenciosa em determinados horários do dia, certo? Descobrir qual é o melhor horário para gravar contribui para que seu conteúdo tenha mais qualidade sonora.

Além disso, no caso de vídeos, a melhor incidência de luz solar também faz muita diferença. O ideal é que você encontre o horário em que tanto a luz quanto o som sejam mais adequados para garantir o máximo de qualidade para o seu conteúdo. Oi ainda use aqueles “rings” de luz para lives que são baratos e podem configurar a cor da luz e a intensidade. Muitos são USB.

Dica bônus: Conheça as normas e leis relacionadas ao silêncio

Durante o isolamento social mais pessoas estão em casa e com isso [cresceram os conflitos entre vizinhos por conta do barulho](https://economia.estadao.com.br/blogs/radar-imobiliario/cantoria-e-barulho-levam-a-conflitos-em-condominio-na-quarentena/) [<https://economia.estadao.com.br/blogs/radar-imobiliario/cantoria-e-barulho-levam-a-conflitos-em-condominio-na-quarentena/>], principalmente em condomínios. O bom senso e a empatia tendem a ser as melhores soluções para evitar esses problemas, mas isso nem sempre ocorre.

Por isso, é importante conhecer quais são as normas estabelecidas pelo condomínio para a boa convivência, as [normas técnicas relacionadas à emissão de ruídos](http://portalacustica.info/problemas-com-barulho/) [<http://portalacustica.info/problemas-com-barulho/>] e o que diz a lei.

E essa lei está baseada na norma NBR10151 que foi recentemente atualizada. Mas se o problema entre vizinhos não se resolve de forma amigável, e é algo recorrente e fora da razoabilidade, pode-se realizar um laudo de ruído para





nas médias dos níveis de pressão sonora, ponderados em A na tabela abaixo.

LIMITES DE NÍVEIS SONOROS PERMITIDOS (LF 9.605/98, LE 6.621/94, LCP/41 E CF/88)		
TIPOS DE ÁREAS	DIA	NOITE
Sítios e fazendas	40	35
Residencial urbana ou de hospitais ou de escolas	50	45
Área Mista residencial	55	50
Mista comercial	60	55
Área mista	65	55
Industrial	70	60

O art. 1.277 do Código Civil prevê que “o proprietário ou o possuidor de um prédio tem o direito de fazer cessar as interferências prejudiciais à segurança, ao sossego e à saúde dos que o habitam, provocadas pela utilização de propriedade vizinha”. Ou seja, os atos prejudiciais à propriedade podem ser ilegais, quando configurar ato ilícito, ou abusivos, quando causam incômodo ao vizinho, como, por exemplo, barulho excessivo.

O ideal é que os casos sejam resolvidos administrativamente pelo condomínio, mas em casos mais graves, a Justiça pode ser acionada, seja contra algum morador, contra a administração ou ainda contra a construtora.

Deseja aprender mais sobre a técnica de medição e a normativa NBR 10151:2020, temos um curso para você. Os nossos consultores capacitados sabem aplicar a norma e a realizar laudos em todo o país. Por outro lado, se precisas de auxílio para projetar um ambiente com isolamento acústico, ou ainda deseja realizar uma medição acústica, entre em contato que temos consultores que realizam projetos personalizados e medições em todo o país.

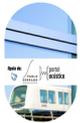


Tags: [acústica e home office](#), [acústica e trabalho](#), [barulho home office](#), [conforto acústico](#), [isolamento acustico](#), [reduzir ruídos](#), [tratamento acustico](#)

Share this entry



Talvez você goste dos artigos

<p>Isolamento sonoro e os sistemas construtivos modernos</p> <p>Isolamento sonoro e os sistemas construtivos modernos</p>	<p>6 fases do projeto de isolamento acústico que você precisa saber</p> <p>6 fases do projeto de isolamento acústico que você precisa saber</p>
<p>Tempo de Reverberação Ideal</p> <p>Tempo de Reverberação Ideal</p>	<p>Webinar sobre acústica sustentável</p> <p>Webinar sobre acústica sustentável</p>
<p> Janela acústica – Como funciona e será que vale a pena?</p> <p>Janela acústica – Como funciona e será que vale a pena?</p>	<p> Lã de PET: o que é? Como usar?</p> <p>Lã de PET: o que é? Como usar?</p>





RESPOSTAS

© Copyright - Portal Acústica - Desenvolvido por [Auris Ideias Digitais](#)

