



GUIA WELL

—  
B I ∞ S



# CERTIFICAÇÃO WELL

Lançado pelo International WELL Building Institute (IWBI), o selo WELL é considerado o primeiro certificado focado exclusivamente na saúde. Desenvolvido por um corpo técnico de especialistas consagrados, o WELL se consolidou como referência internacional e, atualmente, é reconhecido como o mais alto padrão de qualidade em termos de saúde e bem-estar em ambientes construídos.

A partir de um conjunto de estratégias fundamentadas em pesquisas científicas, o WELL fomenta e certifica espaços construtivos mais saudáveis e produtivos, como os imóveis-arte da Construtora Laguna.



## PARA ISSO, SÃO AVALIADAS DEZ CATEGORIAS:

água, ar, comunidade, conforto térmico, som,  
luz, materiais, mente, movimento e nutrição.

# MISSÃO

O Grupo Laguna tem como missão conceber criações imobiliárias inconfundíveis por meio da inovação orientada ao cliente e da arquitetura de vanguarda.

# PROPÓSITO

Tornar as cidades mais belas e melhores para viver.

# VALORES

- Agir com ética, respeito e responsabilidade com os clientes e colaboradores, bem como com a sociedade e o meio ambiente;
- Trabalhar como um time;
- Foco no cliente;
- Inovar;
- Foco em resultados.

# OBJETIVOS ORGANIZACIONAIS PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE:

O Grupo Laguna entende que seus colaboradores necessitam de um ambiente de trabalho de qualidade, que lhes ofereça respeito, saúde, segurança, bem-estar e oportunidades de crescimento para atingirem o máximo de seu potencial.

Aliar os melhores interesses dos clientes, colaboradores, sociedade e meio ambiente é o maior valor da Laguna, onde nossa paixão por fazer diferente, criar com alma e construir com personalidade e inovação nos instiga a levar mais arte, conforto e bem-estar para o dia a dia por meio de edificações que permitam o pleno desenvolvimento pessoal e a preservação da saúde física e mental dos clientes e colaboradores.

AR

# 01.

## QUALIDADE MÍNIMA DO AR

É preciso garantir um nível básico de qualidade do ar interno que contribua para a saúde e o bem-estar dos usuários do edifício. Estudos mostram que a melhoria na saúde atrelada à boa qualidade do ar interno estimula a produtividade.

A poluição do ar também impacta no aumento de doenças respiratórias e alergias. Uma melhor qualidade do ar está relacionada positivamente com a melhoria da saúde, desenvolvimento cognitivo e físico, rendas mais altas e melhor desempenho econômico.





## 02. AMBIENTE LIVRE DO FUMO

A exposição à fumaça do tabaco causa problemas de saúde tanto para fumantes quanto para aqueles expostos ao fumo passivo. Além da nicotina, os cigarros contêm cerca de 600 ingredientes que formam mais de 7.000 compostos quando queimados, dos quais pelo menos 69 são conhecidos por serem cancerígenos.

O fumo passivo expõe os não fumantes aos mesmos contaminantes, aumentando o número de pessoas sujeitas a riscos de saúde decorrentes do tabagismo. Exemplos de problemas de saúde incluem ataques de asma, infecções respiratórias, doença cardíaca coronária, acidente vascular cerebral, câncer de pulmão e síndrome da morte súbita infantil.

A fumaça residual deixada em superfícies internas de produtos químicos continua apegada a paredes, móveis, roupas, tapetes e outras superfícies por muito tempo depois da primeira exposição. Dessa forma, é importante pensar em estratégias que impeçam o fumo, minimizem a exposição dos ocupantes ao fumo passivo e reduzam a poluição por fumaça.

## 03.

# EFETIVIDADE DE VENTILAÇÃO

Espaços mal ventilados contribuem para sintomas como dor de cabeça, fadiga, tontura, náusea, tosse, espirros, falta de ar e irritação nos olhos, nariz, garganta e pele.

A ventilação deficiente também está ligada ao aumento da taxa de ausência de funcionários, custos operacionais mais altos e diminuição da produtividade. Um estudo relatou que a licença médica atribuível ao fornecimento insuficiente de ar fresco em edifícios é estimada em 35% do absenteísmo total. Assim, é possível evitar as consequências de uma má qualidade do ar interno através do fornecimento de ventilação adequada.

## NO BIOOS

As unidades privativas possuem janelas com ampla área de abertura, favorecendo a ventilação natural dos ambientes. O projeto conta com sistema de exaustão nas áreas comuns, nos corredores das áreas comuns e nos banheiros enclausurados das unidades privativas, garantindo a renovação do ar e a redução de poluentes.

Além disso, todos os ambientes de uso regular nas áreas comuns dispõem de sistema de ventilação mecânica. Tanto as áreas privativas quanto as áreas comuns atendem às normas internacionais.

## 04.

# GESTÃO DA POLUIÇÃO DA CONSTRUÇÃO

A poluição do ar proveniente de obras de construção e demolição pode afetar a saúde e a qualidade de vida das pessoas que trabalham e residem nas proximidades. A construção e reformas de edifícios são principalmente uma fonte de material particulado grosso, mas também podem emitir partículas ultrafinas facilmente transportadas pelo ar.

A Gestão da Poluição da Construção tem como objetivo minimizar a introdução de poluentes relacionados à construção no ar interno das edificações ao redor, remediar a contaminação do ar interno relacionada à construção e proteger produtos de construção da degradação.

## 05.

# QUALIDADE AVANÇADA DO AR

Espaços mal ventilados que geram sintomas na saúde dos ocupantes regulares podem ser causadores da chamada Síndrome do Edifício Doente (do inglês, Sick Building Syndrome - SBS).

Os custos gerados pela SBS em prédios com pouca ventilação são significativos – considerando a baixa produtividade, ausências e licenças dos funcionários – sendo muito superiores a pequena economia em custos relacionada à energia. Assim, o incentivo a edifícios com níveis aprimorados de qualidade do ar interno, promove a saúde e o bem-estar das pessoas.

## 06.

# JANELAS OPERÁVEIS

O uso das janelas deve ser feito de forma consciente. Ao abrir uma janela, o ar externo entra no ambiente e altera os parâmetros de qualidade do ar interno. Mesmo assim, a abertura de janelas deve ser estimulada, pois a ventilação natural promove uma conexão benéfica com o meio externo e pode reduzir os níveis de poluentes internos, desde que o ar externo esteja em boas condições. Para isso, é importante que as janelas possam ser facilmente operadas pelos usuários e que as informações sobre a qualidade do ar externo sejam disponibilizadas aos ocupantes.

## NO BIOOS

As janelas maxim-ar projetadas para o BIOOS Health garantem uma área de abertura adequada para permitir a ventilação natural de acordo com a área do ambiente.

## 07.

# CONTROLE DA ENTRADA DE POLUENTES

As entradas do meio externo para o ambiente interno representam pontos críticos em um projeto. O comissionamento inadequado da edificação e da fachada pode resultar em fissuras e aberturas sem vedação apropriada, permitindo a entrada de partículas e poluentes, o que compromete o conforto térmico e a qualidade do ar interno.

Para mitigar esses impactos, é fundamental adotar sistemas de controle da entrada desses contaminantes, por meio do uso de tapetes de retenção e antecâmaras.

## NO BIOOS

O edifício conta com tapetes nas entradas e antecâmaras nos acessos às garagens, reduzindo a entrada de partículas e poeira. Além disso, a qualidade do ar interno é reforçada pelo comissionamento da fachada, que assegura a vedação adequada e minimiza a infiltração de poluentes externos.

## 08.

# SEPARAÇÃO DAS FONTES DE POLUIÇÃO

É possível preservar a qualidade do ar interno e maximizar o conforto olfativo em espaços ocupados por meio do isolamento e ventilação adequada das fontes de poluição interna e áreas de armazenamento de produtos químicos.

### **Exemplos dessas fontes de poluição são:**

- Armários de armazenamento de produtos químicos que abrigam produtos de limpeza, sendo uma fonte de vapores nocivos, incluindo Compostos Orgânicos Voláteis (COVs) que estão ligados ao câncer, órgãos e danos ao sistema nervoso central.
- Banheiros podem estimular o crescimento de mofo e bolor, que têm sido associados a reações alérgicas e agravantes de alergias, doenças pulmonares (como a asma), perturbando o sistema imunológico.
- Ambientes de cocção com equipamentos de combustão liberam material particulado, monóxido de carbono e monóxido de nitrogênio, além de gerarem umidade no ambiente. Elevadas concentrações de monóxido de carbono em um ambiente podem causar náuseas, perda de consciência, dores de cabeça, deficiência visual, funcionamento cognitivo reduzido e comprometer a capacidade de realizar tarefas complexas.

## NO BIOOS

Os ambientes de alta umidade, como banheiros, lavabos, garagens, depósitos de material de limpeza, copas, cozinhas, vestiários e a piscina das áreas comuns, possuem sistema de exaustão, que remove os gases presentes no ambiente interno, evita sua disseminação para outras áreas do edifício e reduz o acúmulo de umidade, prevenindo a formação de mofo e a proliferação de microrganismos.

## 09.

# CONTROLE DE MICRORGANISMOS E MOFO

Prédios e residências estão sujeitos à proliferação de mofo, bolor e a outros danos causados pela umidade. O crescimento de esporos de mofo pode desencadear asma, dores de cabeça, alergias e outros distúrbios do sistema respiratório. Além disso, a exposição a esses microrganismos está associada a pneumonite por hipersensibilidade, rinite alérgica, bronquite, desenvolvimento de tumores pulmonares, eczema e à chamada síndrome do mofo tóxico.

A redução do crescimento de fungos e bactérias é possível por meio do controle da condensação, que também contribui para a diminuição dos níveis de microrganismos nos ambientes ocupados.



## NO BIOOS

Foram implementados procedimentos anuais de inspeção de mofo e vazamentos, bem como um cronograma de manutenção dos sistemas prediais, realizado por empresas terceirizadas, com o objetivo de evitar o acúmulo de água e a proliferação de mofo nos ambientes internos.



ÁGUA

## 01.

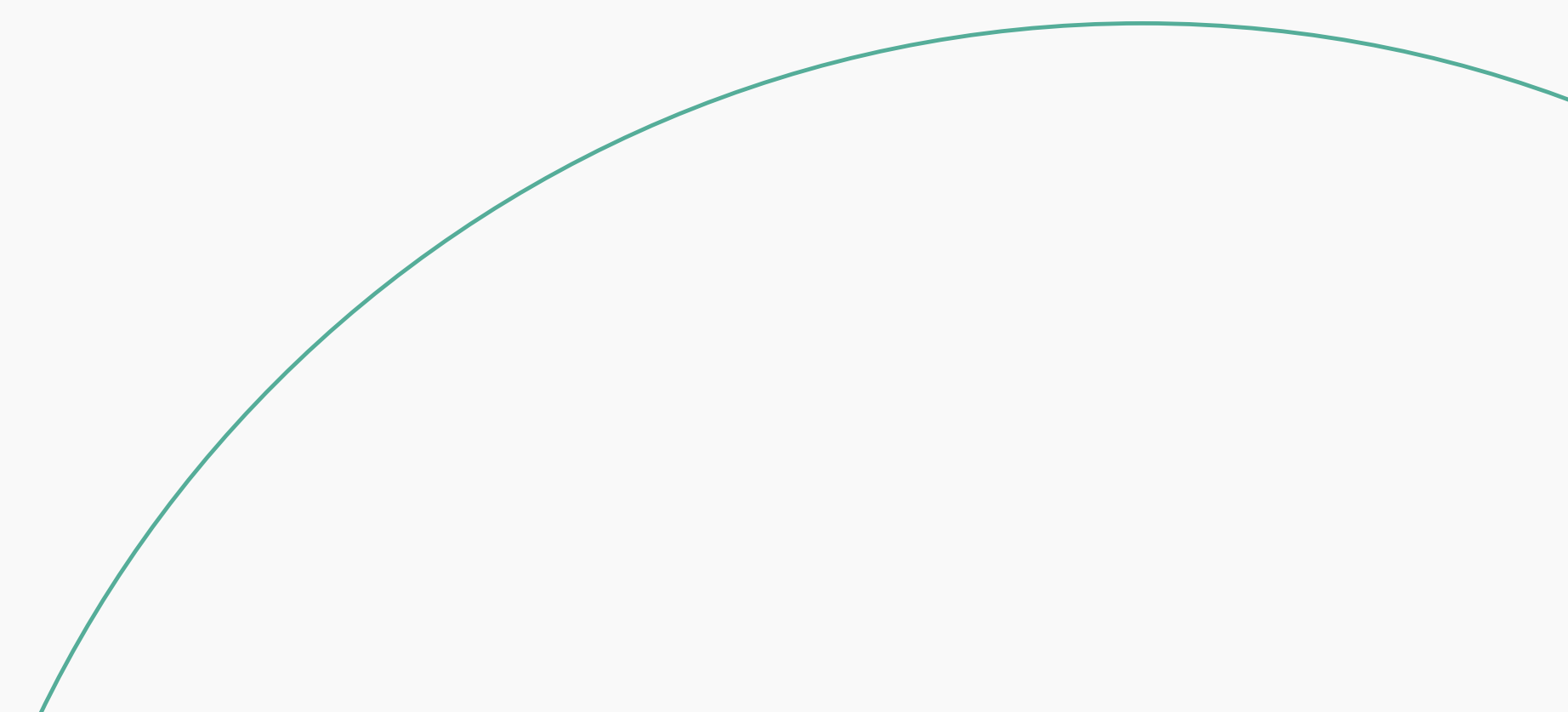
# QUALIDADE FUNDAMENTAL DA ÁGUA

O abastecimento de água da maioria das cidades utiliza um extenso sistema de tratamento para manter a integridade e a segurança da água. Duas propriedades da água – coliformes totais e turbidez – servem como indicadores da eficácia desses sistemas e da possível presença de outros contaminantes mais preocupantes. Priorizar o fornecimento de qualidade, livre de sedimentos e bactérias, incentiva o consumo regular de água pelos ocupantes.

## 02.

# CONTAMINANTES DA ÁGUA

Existem muitas intervenções em escala de edifícios que podem melhorar a qualidade da água, e sua eficácia depende da remoção dos contaminantes. Por isso, é importante que os projetos entendam a qualidade da água de referência para que possam fornecer acesso à água potável em conformidade com os limites máximos de contaminantes recomendados internacionalmente.



## 03.

# CONTROLE DA LEGIONELLA

A Legionella é uma espécie de bactéria naturalmente presente em muitos corpos d'água que, quando inalada, pode levar à legionelose (comumente chamada de doença do legionário), um tipo de pneumonia. Entre os principais sintomas estão tosse e falta de ar, além de dores musculares e dor de cabeça.

A legionelose ocorre com maior frequência quando a água tratada é gerenciada de forma inadequada. É fundamental implementar um programa de gestão que seja capaz de prevenir e controlar adequadamente o risco de exposição à Legionella.

## NO BIOOS

Há aquecimento de água centralizado com recirculação para reduzir os riscos de crescimento de Legionella. Para isso, foi implementado um plano de gerenciamento e controle que inclui procedimentos regulares de manutenção e inspeções periódicas, para evitar a estagnação de água quente nas tubulações e a formação de biofilme. Dessa forma, assegura-se uma menor probabilidade de proliferação de Legionella no edifício.



## 04.

# QUALIDADE MELHORADA DA ÁGUA

Mesmo quando os parâmetros mínimos de qualidade da água são atendidos, a água potável ainda pode apresentar odor, cor, sabor e aparência desagradáveis devido à presença de determinados compostos, como o cloreto, que contribui para um sabor salgado, e o ferro, que pode conferir à água uma coloração avermelhada.

Portanto, para incentivar o consumo de água, é necessário estabelecer parâmetros mais específicos de qualidade, a fim de garantir o fornecimento de água potável que seja agradável a todos os ocupantes.

## 05.

# CONSISTÊNCIA NA QUALIDADE DA ÁGUA

A consistência dos parâmetros de qualidade da água incentiva os ocupantes a aumentar seu consumo dentro do empreendimento, pois garante que a água apresente sabor e aparência agradáveis.

Além disso, a verificação frequente da qualidade da água permite identificar alterações não supervisionadas no abastecimento e no tratamento, bem como eventos climáticos que possam modificar os limites de contaminantes.

## NO BIOOS

Os parâmetros de qualidade da água são monitorados trimestralmente para garantir que a água fornecida esteja dentro dos limites estabelecidos por normas internacionais. Além disso, os dados são divulgados em painéis digitais localizados nos pontos de maior circulação, promovendo a informação e a conscientização de todos os ocupantes.

## 06.

# INCENTIVOS AO CONSUMO DE ÁGUA

O baixo consumo de água está associado a um maior índice de massa corporal e a um aumento de até 60% nas chances de desenvolvimento da obesidade. Além disso, a percepção de que a água da torneira é de baixa qualidade leva ao maior consumo de água engarrafada, o que gera impactos ambientais e problemas de saúde pública.

Para incentivar a hidratação, é essencial disponibilizar bebedouros em todo o empreendimento e garantir a adequada limpeza e manutenção desses equipamentos.

## NO BIOOS

Nenhum ocupante estará a mais de 30 metros de um purificador de água ou de uma torneira que forneça água de elevada qualidade, incentivando o consumo frequente e promovendo uma rotina mais saudável e o bem-estar geral.

Para reforçar esse compromisso, todos os pavimentos do BIOOS Health contam com bebedouros equipados com filtros, e todas as áreas de alimentação dispõem de purificadores de água, garantindo acesso contínuo e conveniente à hidratação de qualidade.

## 07.

# GESTÃO DA UMIDADE

Ao limitar o potencial de crescimento de bactérias e fungos nos edifícios, é possível evitar uma série de problemas associados à infiltração e condensação de água. A umidade cria condições propícias ao desenvolvimento de mofo e outros agentes biológicos, o que pode aumentar o risco de infecções respiratórias e de asma entre os ocupantes.

Além disso, a umidade pode danificar a própria edificação ao favorecer a presença de insetos e outras pragas destrutivas, corroendo componentes metálicos e degradando a madeira e os materiais de construção porosos. A gestão adequada da umidade contribui para prevenir infiltrações e o ingresso de água nos ambientes, reduzindo custos operacionais e a necessidade de manutenção predial.



## 08.

# HIGIENE DAS MÃOS

A higiene adequada das mãos é fundamental para reduzir a incidência de doenças gastrointestinais e respiratórias. Além disso, o incentivo à lavagem frequente das mãos ao longo do dia contribui para a diminuição da transmissão de patógenos, como vírus e bactérias, associada aos processos de lavagem e secagem das mãos.

As pias, que frequentemente acumulam água parada e apresentam limpeza insuficiente quando não são planejadas de forma adequada, podem abrigar bactérias patogênicas que migram para as mãos por meio do contato com a água acumulada e dos respingos.

Os dispensadores de sabonete líquido também podem se tornar reservatórios de bactérias e, mesmo quando higienizados, o sabonete e o interior do recipiente muitas vezes permanecem contaminados, indicando que esses dispensadores não devem ser simplesmente reabastecidos, mas devidamente higienizados ou substituídos.

## NO BIOOS

Para garantir a higienização adequada das mãos, são disponibilizados papel-toalha para secagem e saboneteiras com refil descartável e selado, a fim de evitar a propagação de germes e microrganismos. Além disso, os sabonetes fornecidos não possuem fragrância, atendendo a todos os usuários e reduzindo o risco de reações alérgicas.

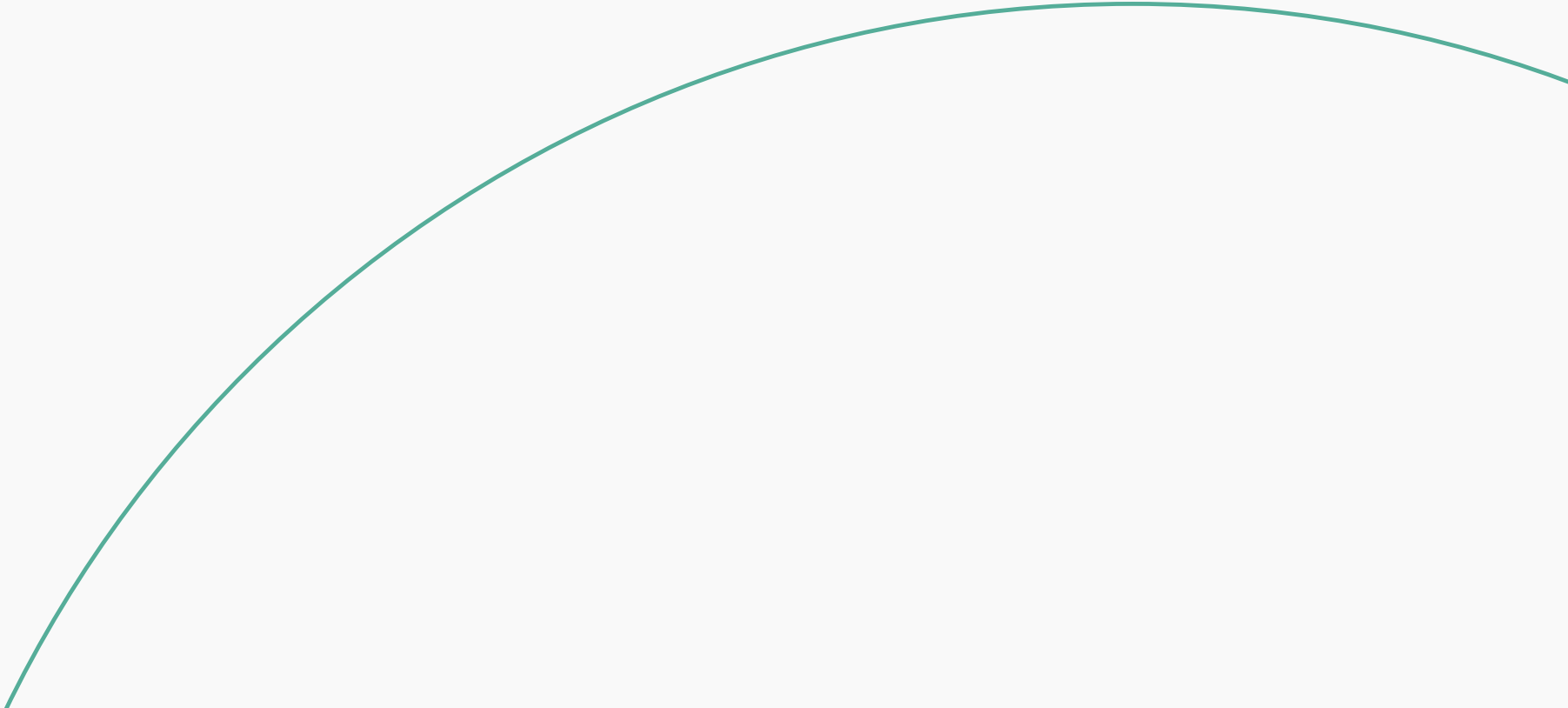
## 09.

# GERENCIAMENTO DO REUSO DE ÁGUA

A economia de água por meio de sistemas de água não potável é de extrema importância para a sustentabilidade do projeto e redução do impacto ambiental. O uso de água de fonte municipal para aplicações que não requerem potabilidade (como, irrigação e descarga de vasos sanitários) pode ser evitado ao se utilizar a água de reuso para essas funções, preservando as fontes naturais e poupando suas reservas para o futuro.

Entretanto, o manejo de água de reuso deverá ser feito sem comprometer a saúde dos ocupantes do edifício, evitando a contaminação de redes de água potável e exposição oral ou respiratória dos usuários à água não potável.

O bem-estar e conforto dos usuários também são aspectos relevantes, de maneira que a cor e turbidez da água devem seguir parâmetros definidos a fim de não gerar a percepção de mau funcionamento do sistema ou de possíveis riscos à saúde. Assim, a redução e o gerenciamento de cheiros e odores provenientes dos sistemas de tratamento evitam a percepção de ameaça à saúde e garantem a efetividade das medidas adotadas.



## NO BIOOS

A água de reuso é utilizada de maneira segura por meio da correta captação e tratamento com sistemas de filtração (filtros sólidos e finos) e desinfecção. A implementação de um plano de controle, inspeção e manutenção do sistema garante que sejam realizadas inspeções periódicas, o monitoramento da qualidade da água e a substituição de componentes quando necessário.

Os ocupantes são informados sobre os pontos onde a água de reuso é utilizada como torneiras de manutenção e irrigação, através de sinalizações nos pontos de consumo.



NUTRIÇÃO

# 01.

## FRUTAS E LEGUMES

A baixa ingestão de frutas e vegetais está associada ao aumento de doenças crônicas, como obesidade, hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares, além de impactar negativamente o bem-estar geral. Facilitar o acesso a alimentos frescos e nutritivos contribui para a melhoria dos hábitos alimentares e incentivar escolhas mais saudáveis no cotidiano.

## NO BIOOS

O empreendimento possui uma política clara para a oferta de alimentos saudáveis nas áreas comuns. Quando há disponibilização de alimentos, frutas e verduras compõem o cardápio e são visualmente priorizados, fortalecendo a conscientização nutricional e incentivando escolhas alimentares mais saudáveis entre os ocupantes.

## 02.

# TRANSPARÊNCIA NUTRICIONAL

A falta de clareza sobre a composição dos alimentos pode dificultar escolhas alimentares conscientes e contribuir para padrões nutricionais inadequados, associados ao aumento de doenças crônicas e à redução do bem-estar.

A disponibilização de informações nutricionais detalhadas, bem como de listas de ingredientes e da identificação de alérgenos, permite que os ocupantes compreendam melhor o que consomem e tomem decisões mais alinhadas às suas necessidades de saúde.

## 03.

# PUBLICIDADE DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS

Em adultos, a exposição à publicidade de alimentos influencia as escolhas e os comportamentos alimentares. Hábitos saudáveis durante a vida adulta, poderão contribuir para a prevenção primária de comorbidades como diabetes mellitus, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, entre outras.

Dessa forma, é de extrema importância que ocorra o incentivo à seleção e ao consumo de opções de alimentos mais saudáveis por meio de posicionamento estratégico e publicidade.

## NO BIOOS

Não há propaganda nem incentivo ao consumo de alimentos fritos ou com alto teor de açúcar. Para promover a alimentação saudável são disponibilizadas comunicações visuais que destacam os benefícios atrelados ao consumo de alimentos integrais e naturais, bem como da ingestão de água, nas copas e no salão de festas.

## 04.

# EDUCAÇÃO NUTRICIONAL

A educação nutricional busca conscientizar os ocupantes sobre hábitos e comportamentos saudáveis que podem ser incorporados ao dia a dia, além de ampliar o conhecimento sobre os alimentos consumidos.

Ao permitir que as pessoas compreendam melhor os alimentos que consomem — desde sua produção e cuidados até as formas adequadas de preparo — promove-se uma relação mais consciente e positiva com a alimentação. Essas estratégias incentivam o consumo de alimentos saudáveis e fortalecem o vínculo dos ocupantes com a comida, favorecendo escolhas mais saudáveis e sustentáveis.

## NO BIOOS

Foram disponibilizados aos ocupantes materiais educativos que incluem receitas regionais, alimentos típicos brasileiros e informações nutricionais. Esses e outros conteúdos sobre o tema estão disponíveis na biblioteca digital, acessível a todos os ocupantes.

## 05.

# ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

Estudos indicam que pessoas que tendem a comer sozinhas podem ser mais propensas a escolher alimentos menos saudáveis, consumir menos frutas e vegetais e realizar refeições em horários irregulares. Comer sozinho também pode ser um fator de risco para síndrome metabólica, um conjunto de condições que aumentam o risco de doença cardíaca, acidente vascular cerebral e diabetes.

Dessa forma, vemos que o incentivo a comportamentos alimentares conscientes e a promoção de oportunidades de refeições em grupo contribuem para indivíduos mais saudáveis, que conseqüentemente, apresentam mais disposição para a realização de suas atividades diárias.



# NO BIOOS

Há local adequado e suficiente para as refeições dos funcionários, sem grandes distrações, protegido da incidência direta do sol, chuva e vento, o que possibilita a alimentação consciente e tranquila, promovendo a saúde nutricional.



## 06.

# PREPARO DE ALIMENTOS

Há evidências de que comer distraído durante o trabalho, lendo, assistindo televisão ou ouvindo música está associado a uma maior ingestão de alimentos durante e após a refeição, pois o indivíduo perde a percepção da quantidade de comida ingerida. A análise dos dados de ingestão alimentar também mostra que pessoas que levam alimentos preparados de casa tendem a ter uma dieta de melhor qualidade do que indivíduos que compram seus alimentos fora de casa.

Essa análise aponta ainda uma associação entre comer fora de casa e apresentar um IMC mais elevado e reduzir o consumo de frutas e vegetais em adultos.

Dessa forma, vemos que o fornecimento de um espaço e equipamentos de apoio para a preparação de refeições no local facilita e incentiva os ocupantes do projeto a consumirem seus próprios alimentos.

## NO BLOOS

Na área de refeições dos funcionários, há infraestrutura suficiente para preparo e aquecimento de alimentos incluindo geladeira, micro-ondas, pia e utensílios, o que incentiva os colaboradores a trazerem alimentos preparados em casa.

## 07.

# PRODUÇÃO DE ALIMENTOS

A produção local de alimentos melhora o acesso a produtos frescos, e ainda pode ajudar a fortalecer a coesão social e o engajamento da comunidade, aumentar a atividade física, promover oportunidades educacionais no próprio local e ampliar a percepção de segurança da comunidade.

Indivíduos que participam de projetos comunitários e de horticultura doméstica apresentam níveis mais elevados de consumo de frutas e hortaliças e são mais propensos a atender às recomendações nacionais para o consumo de frutas e hortaliças do que os não praticantes. A jardinagem também pode beneficiar a saúde mental ao reduzir os sintomas de ansiedade e depressão.

## NO BIOOS

O BIOOS Health conta com uma área de horta composta por diversas espécies frutíferas, como jabuticabeira, pitangueira e uvaia. O BIOOS Home também possui paisagismo comestível, com alecrim, jabuticabeira, pitangueira, aroeira-vermelha, oliveira e outras espécies. Ambas as torres atendem a área mínima de horta necessária para suprir os ocupantes.

## 08.

# AMBIENTE LOCAL DE ALIMENTOS

A facilidade de acesso a alimentos não-saudáveis contribui para a adoção de hábitos que, a longo prazo, geram danos para o organismo. Dessa forma, é possível afirmar que a localização de projetos próximos a supermercados e mercearias com seções de produtos agrícolas e mercados de produtores pode auxiliar as pessoas a aprimorarem seus comportamentos alimentares e de estilo de vida, por meio de ambientes que favoreçam escolhas mais saudáveis.

Assim, torna-se fundamental facilitar o acesso a alimentos saudáveis, a fim de reduzir as barreiras à adoção de uma alimentação equilibrada.

## NO BIOOS

O acesso a alimentos saudáveis é facilitado, uma vez que o edifício está a 270 m do UniMaster e a 750 m do Super Muffato, ambos com seções de frutas, verduras e legumes.



LUZ



# 01.

## LUZ NATURAL E QUALIDADE DE VIDA

Os mamíferos funcionam em um ciclo biológico de aproximadamente 24 horas, seguindo o que chamamos de ciclo circadiano. A luz é o principal regulador do sistema circadiano, que controla os processos corporais como a digestão, a liberação de certos hormônios, a temperatura corporal e o sono. A exposição reduzida à iluminação natural, associada à predominância da iluminação artificial, tem sido relacionada ao aumento de quadros de depressão e ao comprometimento das funções cognitivas.

Estudos indicam que a exposição à luz natural durante o dia está associada ao aumento na produtividade e melhoria da qualidade do sono. Assim, além de proporcionar o aproveitamento da

iluminação natural nos ambientes internos por meio de janelas e outras aberturas, é fundamental que os ocupantes sejam informados sobre esses benefícios à saúde, para que priorizem o uso da luz natural em detrimento da iluminação artificial sempre que possível.

### NO BIOOS

A fachada é composta por perfis de vidro que permitem a entrada de luz natural tanto nas áreas comuns quanto nas áreas privativas, atendendo aos níveis adequados de iluminação natural ao longo do dia.



## 02.

# PROJETO PARA ILUMINAÇÃO: ASPECTOS VISUAIS

Os níveis de iluminação nos ambientes influenciam diretamente a capacidade e a produtividade dos usuários na realização de tarefas. Dessa forma, projetar espaços que proporcionem conforto visual, além de melhorar a experiência dos ocupantes, contribui para o aprimoramento de seu desempenho.

Para alcançar o conforto lumínico, essas premissas devem ser consideradas no desenvolvimento do projeto luminotécnico.

## 03.

# ACESSO APRIMORADO À LUZ NATURAL

A falta de exposição à luz natural ao longo do dia está relacionada à interrupção dos ciclos circadianos humanos, podendo ocasionar redução da qualidade do sono, irregularidades no metabolismo, aumento do apetite, ganho de peso e elevação dos níveis de colesterol LDL, conhecido como colesterol “ruim”.

A exposição à luz natural tem demonstrado impacto significativo no humor, na saúde circadiana e na produtividade, pois contribui para a regulação da produção de melatonina e serotonina. Além disso, ambientes internos com maior incidência de luz natural apresentam menor presença de bactérias quando comparados a espaços sem exposição à luz natural.

## NO BIOOS

Há elementos transparentes em quantidade suficiente para permitir a entrada de luz natural e o acesso a vistas de qualidade. Mais de 55% dos ambientes regularmente ocupados atendem aos níveis adequados de iluminação natural por mais de 50% das horas do dia.

Além disso, mais de 50% dos ocupantes possuem acesso a vistas externas de qualidade, como fauna, flora, céu e movimento.

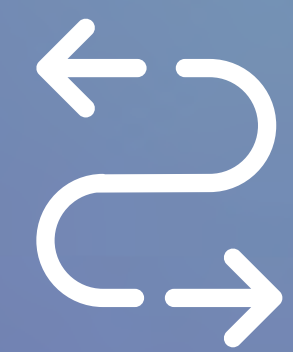


## 04.

# CONTROLABILIDADE DA ILUMINAÇÃO PELOS OCUPANTES

Oferecer aos indivíduos a possibilidade de ajustar a iluminação de acordo com suas necessidades cria um ambiente mais personalizável e contribui para a melhoria da produtividade, do humor e do bem-estar.

Além disso, possibilitar que os ocupantes personalizem seus locais de trabalho por meio de recursos como luminárias de mesa aumenta os níveis de satisfação e o senso de pertencimento.



MOVIMENTO

## 01.

# EDIFÍCIOS E COMUNIDADES ATIVAS

A promoção de movimento, atividade física e de um estilo de vida ativo a partir dos espaços construídos gera impactos positivos significativos para a saúde. A presença de design estético qualificado e de recursos que transformam os espaços públicos e fortalecem as conexões entre pessoas e lugares contribui para manter o interesse dos usuários, incentivar o uso por pedestres e ciclistas e promover benefícios como coesão social, saúde mental, bem-estar, desenvolvimento econômico e segurança pública.

Por esses motivos, é fundamental maximizar as comodidades do local como forma de incentivo à prática de atividade física ao longo do dia, promovendo edifícios e comunidades ativas.

## 02.

# ERGONOMIA VISUAL E FÍSICA

A ergonomia nas estações de trabalho reduz a tensão física e o risco de lesões, melhora o conforto ergonômico, a segurança no local de trabalho e o bem-estar geral por meio de design ergonômico e da educação. Permanecer sentado ou em pé por períodos prolongados pode causar distúrbios musculoesqueléticos, principalmente relacionados à dor lombar e cervical.

Portanto, o treinamento ergonômico, a instalação de teclados com inclinação negativa o uso de cadeiras ergonômicas contribuem para a redução dos sintomas musculoesqueléticos. Além disso, estações de trabalho com altura ajustável permitem que os ocupantes alternem facilmente as posições sentada e em pé, aumentando a frequência desse movimento promovendo ambientes de trabalho mais ativos e saudáveis.

## NO BÍOOS

As estações de trabalho são equipadas com mobiliário ergonômico, incluindo cadeiras, monitores, apoios para notebooks e acessórios, além de mesas com ajuste de altura. Também são disponibilizados materiais educativos que orientam os funcionários a adaptarem todos os equipamentos às suas necessidades individuais.

## 03.

## REDE DE MOVIMENTAÇÃO E CIRCULAÇÃO

Estratégias que incentivam o uso de escadas e promovem o movimento geral em todos os edifícios surgem como intervenções promissoras, beneficiando a saúde dos ocupantes por meio da promoção da atividade física diária e de um design integrador. A inatividade física e o sedentarismo estão associados a diversas consequências negativas para a saúde, reduzindo o desempenho físico e mental dos funcionários.

## NO BIOOS

Há sinalizações em pontos de decisão que incentivam os ocupantes a utilizarem as escadas em vez dos elevadores, promovendo escolhas mais ativas e saudáveis ao longo do dia.

## 04.

# APOIO AO TRANSPORTE ATIVO

O deslocamento por bicicleta está associado a menor incidência e mortalidade por doenças cardiovasculares, além de reduzir o risco de diversos tipos de câncer. Esses dados evidenciam que a promoção do deslocamento ativo, por meio de infraestrutura adequada, estimula escolhas mais saudáveis no trajeto diário ao trabalho.

Quando estratégias como vestiários e chuveiros, armários, bicicletários com vagas suficientes e boa conexão com a malha cicloviária local são implementadas, os ocupantes tornam-se mais propensos a optar por modos ativos de transporte. Dessa forma, oferecer a infraestrutura necessária é uma medida eficaz para apoiar a saúde dos usuários e facilitar escolhas mais ativas e sustentáveis.

## 05.

# SELEÇÃO E PLANEJAMENTO DO TERRENO

Fatores relacionados ao bairro e à vizinhança desempenham papel fundamental nas oportunidades e nas escolhas de atividade física. Serviços próximos ao empreendimento incentivam deslocamentos a pé, de bicicleta ou por transporte público, graças à maior facilidade e rapidez. Para isso, é essencial que o entorno ofereça acesso a transporte coletivo e calçadas adequadas aos pedestres.

O uso do transporte público está associado a resultados positivos: usuários de transporte coletivo tendem a acumular níveis maiores de atividade física diária quando comparados àqueles que utilizam automóveis.

Dessa forma, ao situar o empreendimento em uma área com múltiplas comodidades, usos diversificados e boa oferta de transporte público, promove-se um estilo de vida mais ativo e acessível a todos os ocupantes.



## NO BLOOS

A localização do edifício permite conexão com uma variedade de serviços próximos e oferece fácil acesso ao transporte público de maneira segura.

## 06.

## MOBILIÁRIO ATIVO

O sedentarismo é um problema contemporâneo associado a doenças cardiovasculares, distúrbios metabólicos, obesidade, diabetes e até morte prematura. A utilização de mobiliário ativo reduz o tempo total em posição sentada e proporciona benefícios à saúde cardiovascular, fisiológica e mental.

## 07.

# ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS PARA ATIVIDADES FÍSICAS

As recomendações internacionais de atividade física incluem exercícios cardiovasculares e de fortalecimento muscular para a população em geral. Apesar de os benefícios da prática regular de exercícios físicos serem amplamente divulgados, quase um quarto da população em geral não consegue atingir níveis recomendados de atividade física.

Os principais determinantes do comportamento relacionado à atividade física incluem tempo, conveniência, motivação, falta de apoio social e barreiras de mobilidade urbana, como disponibilidade de calçadas, parques e ciclovias. Dessa forma, é fundamental promover a prática regular de atividade física dentro do projeto, por meio do fornecimento de espaços e equipamentos adequados e de uso gratuito.



## NO BIOOS

A prática de exercícios é incentivada por meio da oferta de espaços exclusivos. Ambas as torres (Home e Health) possuem academias equipadas com aparelhos cardiorrespiratórios e de fortalecimento muscular, em quantidade suficiente para atender todos os ocupantes em horário de maior utilização.

Além disso, o BIOOS Home disponibiliza um espaço multiúso, reforçando a prática de yoga e outras atividades. A praça Brigadeiro Eppinghaus, localizada a 800 m do empreendimento, oferece caminhos que garantem caminhabilidade, contato com elementos da natureza e acesso a fontes de água.

## 08.

## PROJETO ATIVO DE EXTERIORES

Ao longo do tempo, quase todos os aspectos do nosso ambiente foram fisicamente projetados para exigir menos movimento e facilitar atividades mais sedentárias. Como resultado, a inatividade física e o sedentarismo estão aumentando, juntamente com uma série de problemas de saúde.

## NO BIOOS

A área externa foi projetada para estimular a caminhada dentro do empreendimento. O espaço oferece destinos atrativos para pedestres, como árvores, plantas e fontes de água. Além disso, o projeto conta com um mall e um espaço pet, incentivando os ocupantes a se deslocarem até esses locais ao saberem da disponibilidade dessas estruturas, consolidando o conceito de projeto ativo nos exteriores.

## 09.

## MONITORAMENTO PESSOAL DE ATIVIDADE FÍSICA

A falta de consciência sobre a própria rotina de movimento e os níveis reais de atividade física contribuem para comportamentos sedentários. O acesso a ferramentas de monitoramento pessoal, como relógios inteligentes e sensores, permite que os ocupantes acompanhem continuamente suas métricas de atividade, promovendo maior engajamento, autonomia e motivação para adotar hábitos mais ativos.

Ao facilitar o acesso a esses dispositivos e assegurar que os usuários possam visualizar seus dados em uma plataforma central, o projeto incentiva escolhas mais saudáveis no dia a dia e contribui para a melhoria da saúde e do bem-estar.



# CONFORTO TÉRMICO

# 01.

## DESEMPENHO TÉRMICO

O conforto térmico em ambientes internos é um dos fatores que mais influencia a satisfação geral dos usuários no ambiente construído. Como está diretamente relacionado aos sistemas tegumentar, endócrino e respiratório, o desconforto térmico pode gerar diversos efeitos prejudiciais à saúde.

Além disso, estudos mostram que ocupantes satisfeitos com as condições térmicas tendem a ser mais produtivos no trabalho, reforçando a importância de garantir que a maior parte dos usuários se sinta confortável dentro do edifício.



# NO BIOOS

Para garantir o conforto térmico na edificação, foi realizado o estudo de massa do projeto em todas as estações do ano, com diferentes tipos de vidros e composições das paredes externas, levando em conta seu posicionamento geográfico.

Os vidros foram selecionados para garantir o conforto térmico em mais de 98% das horas do ano, reduzindo, assim, o consumo de energia com ar-condicionado e aquecedores. Além disso, o BIOOS Home conta com sistema de piso aquecido no dormitório e no banheiro.



## 02.

# DESEMPENHO TÉRMICO AVANÇADO

A capacidade de controlar o ambiente térmico nas imediações dos indivíduos é importante para alcançar o conforto térmico pessoal. Dessa forma, receber feedbacks periódicos dos ocupantes do edifício é uma maneira simples e eficiente de compreender a experiência de quem está utilizando o projeto.

Identificar as principais queixas possibilita que a administração do empreendimento analise as demandas e aja sobre aquelas que podem ser atendidas, promovendo a saúde e o bem-estar dos ocupantes.

## NO BIOOS

Pesquisas semestrais são realizadas para avaliar o conforto térmico após a ocupação do edifício, com a participação dos funcionários e moradores.

## 03.

# CONTROLE TÉRMICO INDIVIDUALIZADO

Conforto térmico é uma condição individual. Fornecer dispositivos que possibilitem o controle do conforto térmico por parte dos ocupantes, além de melhorar a sensação de conforto, expande os limites de aceitabilidade dos usuários. Um ventilador individual que permite ao usuário controlar a vazão, o fluxo de ar e a temperatura pode proporcionar conforto térmico de forma eficiente.

Essas estratégias aumentam o conforto térmico e produtividade, garantindo que mais de 90% dos usuários do edifício definam seu ambiente como termicamente confortável. Além disso, é possível maximizar e personalizar o conforto térmico para todos os indivíduos através da disponibilização de mantas e cobertores e da implementação de uma política de vestimenta flexível, com opções para o inverno e o verão.



## NO BIOOS

Para garantir o conforto térmico individual, é adotada uma política de vestimenta flexível, além do fornecimento de cobertores e ventiladores adicionais caso algum funcionário se sinta desconfortável e deseje ajustar o seu nível de conforto térmico individual.

## 04.

### CONFORTO TÉRMICO EXTERNO

Ilhas de calor são fenômenos que ocorrem devido à concentração de materiais que absorvem mais calor e possuem baixa capacidade reflexiva, como asfalto e concreto, do adensamento de prédios, entre outros.

O aumento da temperatura em áreas urbanas pode causar impactos adversos à saúde da população como fadiga, aumento da frequência cardíaca e da respiração e doenças relacionadas ao calor, incluindo infarto, insolação, exaustão e desmaios.



SOM

# 01.

## MAPEAMENTO ACÚSTICO

Com o aumento das tendências arquitetônicas para colaboração em escritórios abertos, uso de materiais leves na construção, acabamentos de lajes expostas e equipamentos mecânicos, é mais provável que o conforto acústico em um espaço seja comprometido, caso não seja considerado um tratamento adequado.

Quando o ruído da atividade interna ou de fontes externas aumenta o nível de som de fundo em um ambiente, os ocupantes tornam-se suscetíveis à distração, o que reduz a produtividade, prejudica a retenção de memória e aumenta os níveis de estresse. Essas tendências mostram a necessidade de se desenvolver um planejamento estratégico para evitar problemas causados por ruídos excessivos tanto internos quanto externos ao projeto.



## 02.

# NÍVEIS MÁXIMOS DE RUÍDO

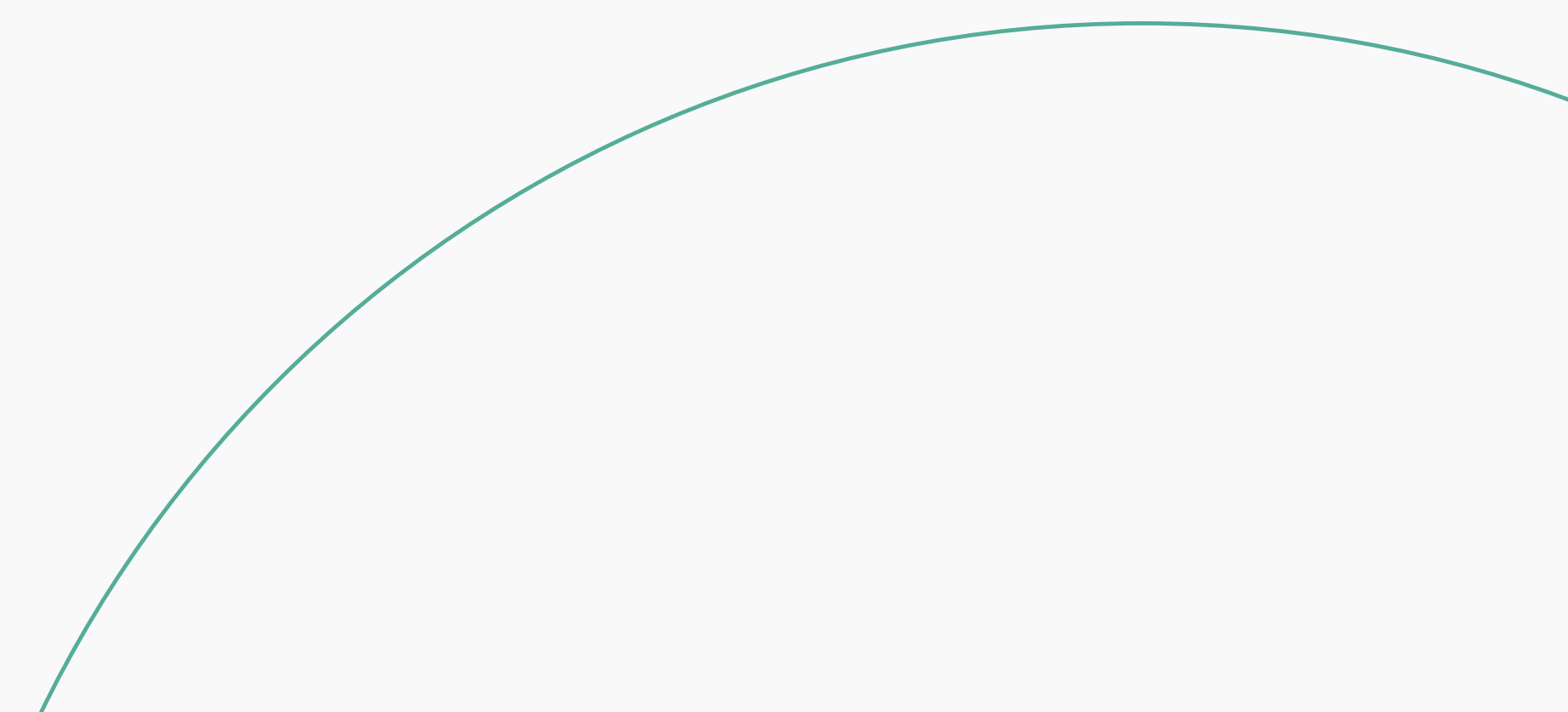
O conforto acústico do projeto pode ser afetado pelo ruído emitido pelos sistemas de ventilação, climatização e por fontes externas, ambos potencialmente prejudiciais. Esses impactos podem ser mitigados através do estabelecimento de critérios de nível de ruído de fundo para espaços fechados, aliado à implementação de melhores práticas de projeto e de técnicas de design de fachada.

## 03.

# BARREIRAS AO SOM

É possível aumentar o nível de privacidade entre salas adjacentes e melhorar o conforto acústico dos ambientes através da escolha de portas adequadas. Aumentar a privacidade entre os espaços tem o potencial de reduzir distrações ou os impactos do ruído externo sobre os ocupantes.

Há evidências que associam o incômodo do ruído em habitações de vários andares a problemas de saúde mental e ao estresse percebido pelos ocupantes do edifício.



## 04.

# ABSORÇÃO SONORA

Projetar um espaço considerando o tempo de reverberação e a energia sonora pode melhorar significativamente o conforto dos ocupantes, em termos de privacidade da fala, legibilidade da fala, audição crítica (timbre, tom etc.), projeção da voz (alcance) e retenção de memória.

O projeto acústico ideal é crucial em ambientes nos quais os ocupantes precisam compreender claramente as informações, garantindo foco e inteligibilidade da fala.

# NO BÍOOS

As salas de reunião, áreas de refeição e auditório possuem forros, paredes e esquadrias com tratamento acústico, garantindo uma reverberação adequada e um ambiente sonoro equilibrado. Isso proporciona comunicação mais clara, reduz o esforço vocal dos ocupantes e mantém níveis de ruído confortáveis, prevenindo sobrecarga das cordas vocais e promovendo maior bem-estar durante o uso desses espaços.



# MATERIAIS

# 01.

## PRECAUÇÃO MÍNIMA COM OS MATERIAIS

A restrição de ingredientes perigosos conhecidos encontrados em materiais de construção, especificamente naqueles recém-instalados, visa reduzir ou impedir a exposição dos ocupantes e equipe de construção a substâncias comprovadamente nocivas, tanto no ambiente interno quanto por contaminação ambiental.



## 02. GERENCIAMENTO DE MATERIAIS PERIGOSOS NO BIOOS

O edifício é uma construção nova, dessa maneira, não houve necessidade de gerenciar materiais de uma estrutura pré-existente.



## 03.

# MATERIAIS E ESTRUTURAS EXTERNAS

Mitigar a contaminação ambiental e os riscos à saúde associados ao uso de CCA (Arseniato de Cobre Cromatado) em elementos de madeira tratada. O chumbo presente na poeira e no solo pode derivar do desgaste e lascas de tintas à base de chumbo da infraestrutura ou da degradação de outros materiais externos, como grama sintética.

## NO BIOOS

Mobiliários e estruturas de madeira foram avaliados e selecionados de modo a não conter substâncias prejudiciais à saúde humana. As áreas de solo foram cobertas com cascalhos, seixos ou vegetação para evitar a contaminação por chumbo. Não há uso de grama sintética no projeto.

## 04.

# GERENCIAMENTO DOS RESÍDUOS

O gerenciamento dos resíduos tem como objetivo mitigar a contaminação ambiental e a exposição dos usuários à resíduos perigosos. Os resíduos perigosos são uma ameaça à saúde humana e ao meio ambiente quando manuseados, transportados ou descartados de forma não regulamentada ou não controlada, criando risco de exposição pelo solo, ar ou água, podendo entrar no organismo de quem tem contato com esses meios e causar problemas de saúde.

## NO BIOOS

A separação e o descarte de materiais recicláveis, orgânicos e perigosos são realizadas de acordo com protocolos de limpeza e manutenção, utilizando lixeiras categorizadas. Os resíduos perigosos, como pilhas e baterias, são coletados e destinados de maneira adequada.

## 05.

# MATERIAIS DE LIMPEZA E PROTOCOLO

Os produtos de limpeza comerciais podem conter ingredientes potencialmente perigosos para a saúde humana e para o meio ambiente, como vapores ou gases que irritam o nariz, os olhos, a garganta e os pulmões, podendo causar ou desencadear ataques de asma. O uso frequente de sprays de limpeza doméstica é considerado um fator de risco para asma em adultos. Alguns ingredientes também podem ser corrosivos, causando queimaduras nos olhos ou na pele durante o manuseio.



O fornecimento de alternativas mais seguras aos produtos de limpeza convencionais, que podem conter ingredientes perigosos, reduz o risco de efeitos adversos à saúde. Juntamente com programas de treinamento para a equipe, manutenção de um cronograma de limpeza e um protocolo para limpeza e manutenção da entrada garantem ainda mais o uso seguro e eficaz dos produtos de limpeza, desinfecção e sanitização. Essas estratégias contribuem para reduzir a exposição a patógenos, alérgenos e produtos de limpeza perigosos.

## NO BIOOS

Há procedimentos de limpeza estabelecidos para garantir que o empreendimento mantenha um nível adequado de higiene e conforto para os usuários. São utilizados apenas produtos de limpeza de baixo risco, enquanto produtos com amônia ou cloro são armazenados separadamente e com sinalização de alerta para evitar acidentes.

Os funcionários recebem treinamento anual sobre técnicas de limpeza, uso de EPIs e operação de equipamentos adequados para a higienização e desinfecção diária.



MENTE

## 01.

# PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

Devido a alta prevalência de problemas de saúde mental entre a população trabalhadora, o local de trabalho tem se tornado cada vez mais um espaço estratégico para a promoção, prevenção e intervenção em saúde mental. Estratégias de promoção da saúde mental e do bem-estar incluem aprimoramento do conhecimento sobre saúde mental, aumento do apoio organizacional e redução do estigma, que contribuem para que as pessoas reconheçam sinais de problemas e sejam encorajadas a buscar ajuda.

## 02.

# ACESSO À NATUREZA

A incorporação da natureza no ambiente construído funciona como uma ferramenta poderosa para ajudar a aliviar o estresse e a fadiga mental, apoiar o foco e estimular o bem-estar mental geral.

A exposição a plantas e outros elementos naturais, por meio do design interno e externo, tem sido associada à diminuição dos níveis de pressão arterial diastólica, à diminuição de sintomas de depressão e ansiedade, ao aumento da capacidade de atenção, à melhor recuperação do estresse e da doença no trabalho, ao fortalecimento do bem-estar geral e à maior tolerância à dor.

# NO BIOOS

As fachadas dos edifícios são compostas por perfis de vidro que permitem a entrada de iluminação natural. Todos os pavimentos contam com floreiras, aproximando os ocupantes da vegetação e enriquecem a experiência visual, melhorando a qualidade do ar local e reduzindo a incidência de calor, promovendo sensação de bem-estar.

Além disso, nas áreas comuns há diversas plantas e árvores para reforçar a conexão com a natureza. Os materiais de acabamento utilizados são de elementos naturais ou que remetem à natureza.



## 03.

# APOIO À SAÚDE MENTAL

O acesso à triagem, às instalações de atendimento e aos serviços de saúde mental pode ajudar a mitigar resultados ruins de saúde mental, promovendo a utilização adequada de cuidados, apoiando o diagnóstico precoce e melhorando o recebimento de cuidados de saúde mental adequados.

Além disso, ajustes no ambiente de trabalho podem ajudar a permitir um retorno bem-sucedido para funcionários que estiveram afastados por licença relacionada a condições de saúde mental.

## 04.

# EDUCAÇÃO SOBRE SAÚDE MENTAL

O conhecimento dos ocupantes sobre saúde mental contribui para reduzir atitudes preconceituosas e estigmas associados às condições psicológicas. A promoção de ações de conscientização e educação aumenta o apoio oferecido às pessoas que enfrentam esses desafios, elevando a probabilidade de que busquem ajuda profissional quando necessário.

Além disso, intervenções educativas, como treinamentos e programas formativos voltados à saúde mental, demonstram impactos positivos tanto no bem-estar geral dos participantes quanto em seus comportamentos de busca por apoio especializado.

## NO BIOOS

Os funcionários receberão, trimestralmente, um treinamento virtual sobre saúde mental, abordando depressão, ansiedade, estresse e dependência química, além de orientações sobre como identificar sinais e sintomas relacionados a essas condições.

## 05.

### OPORTUNIDADES RESTAURADORAS

O tempo longe das atividades laborais é essencial para a recuperação física e mental, contribuindo para a manutenção da saúde e do bem-estar a longo prazo. Pausas de diferentes durações, desde intervalos curtos ao longo do dia até fins de semana, permitem ao indivíduo se distanciar mentalmente do trabalho e se envolver em atividades restaurativas, o que está associado a maior bem-estar, satisfação com a vida e melhora do humor. Esses efeitos, por sua vez, elevam o desempenho profissional e reduzem o esgotamento e as queixas de saúde.

Por isso, é fundamental que os empregadores ofereçam oportunidades adequadas para que os funcionários se desvinculem psicologicamente durante a jornada, garantindo momentos de recuperação e restauração no ambiente de trabalho.

## 06.

# ESPAÇOS RESTAURADORES

A experiência de fadiga combinada com uma alta necessidade de recuperação mental está fortemente associada ao sofrimento psicológico, incluindo diminuição da acuidade mental, déficits de motivação e irritabilidade causados pela exposição prolongada ao estresse.

Nesse contexto, oferecer um espaço para os funcionários meditarem, orarem ou refletirem pode capacitá-los a gerenciar seu próprio estresse e bem-estar da maneira mais confortável para eles.

## NO BIOOS

O empreendimento oferece espaços restauradores externos que incorporam elementos naturais, mobiliário móvel e ampla iluminação natural, acessíveis a todos os ocupantes. No BIOOS Health, o “Espaço Wellness” proporciona um ambiente de contemplação e meditação, com vista ampla para o exterior. Já o BIOOS Home conta com a “Praça da Lareira”, concebida como área de relaxamento e que favorece a conexão com a natureza.

## 07.

# PREVENÇÃO E ELIMINAÇÃO DO TABACO

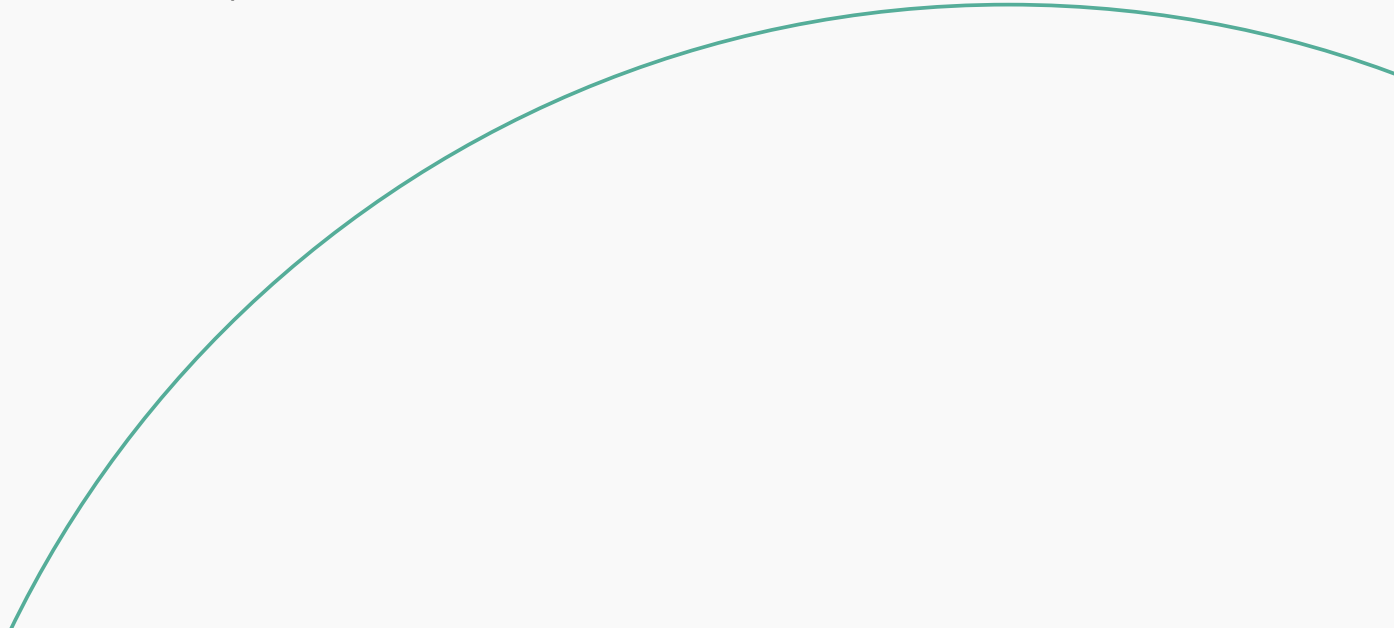
Prevenir o início do uso do tabaco e apoiar a cessação entre os usuários atuais é fundamental para aliviar a carga significativa de doenças causadas pelo tabaco. A combinação de estratégias de intervenções de prevenção e apoio à cessação do tabagismo entre os usuários podem desempenhar um papel essencial para beneficiar a saúde, o bem-estar e a produtividade geral dos funcionários a curto e longo prazo.

## 08.

# SERVIÇOS E EDUCAÇÃO SOBRE O USO DE SUBSTÂNCIAS

O consumo exagerado de álcool é responsável por mais de 200 problemas de saúde, incluindo dependência química, doenças cardiovasculares, câncer e morte prematura. O abuso de substâncias ilícitas também é uma preocupação mundial de saúde.

Oferecer oportunidades, informação e tratamento são meios eficazes para prevenir o uso perigoso de substâncias e para oferecer suporte àqueles que sofrem com a dependência.



# NO BIOOS

Há uma política implementada para todos os funcionários que define diretrizes sobre o uso de álcool e substâncias dentro do projeto. Também é disponibilizado materiais educativos que abordam temas de gestão do uso pessoal de substâncias, educação sobre a prescrição de opioides e como ajudar alguém com dificuldades para lidar com substâncias.





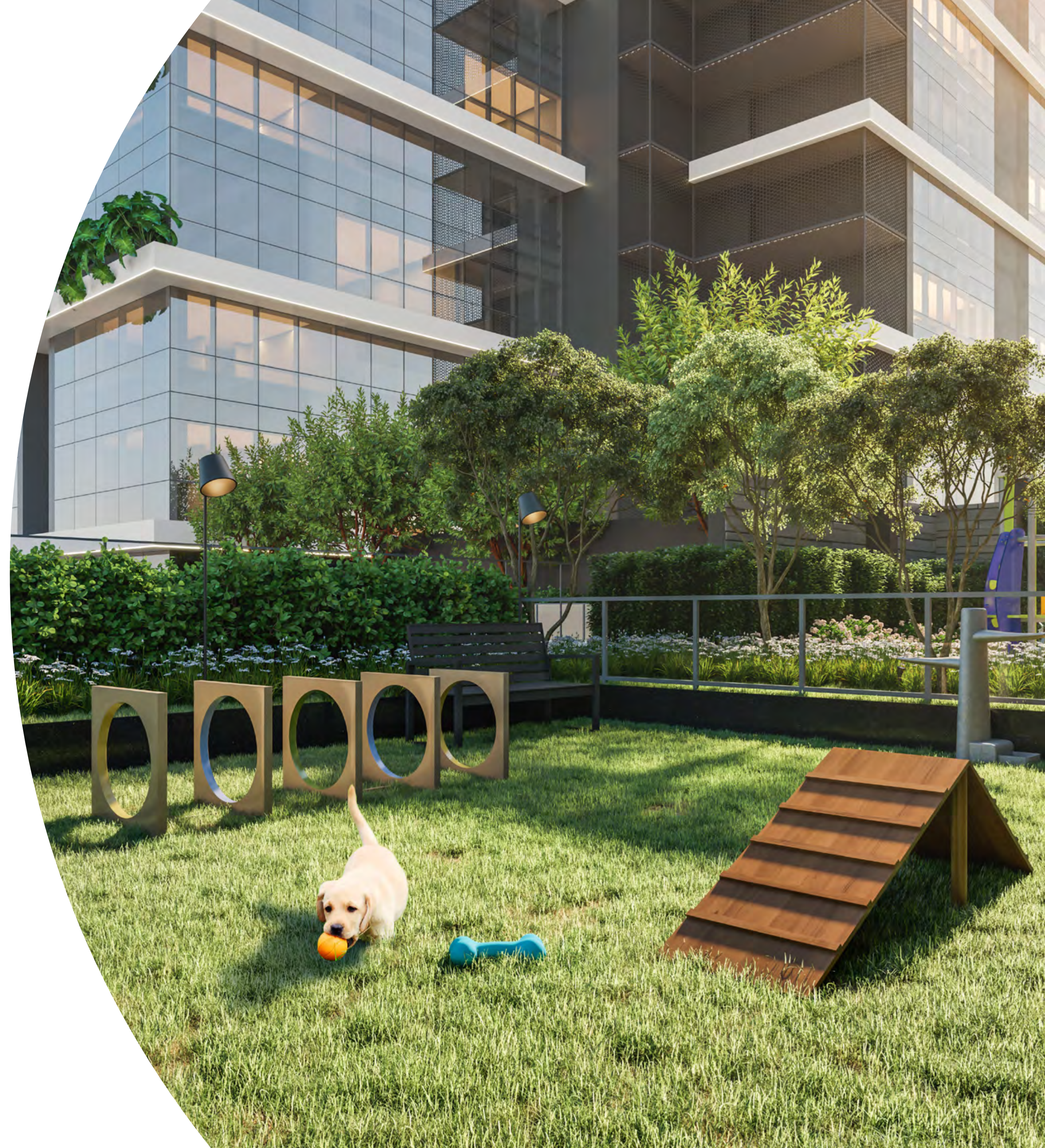
COMUNIDADE

# 01.

## CONSCIENTIZAÇÃO À SAÚDE E AO BEM-ESTAR

O baixo conhecimento em fatores de saúde tem sido associado ao menor uso de cuidados preventivos (por exemplo, vacinas contra a gripe) e má gestão de condições crônicas (por exemplo, pressão alta). Esses resultados adversos têm enormes implicações econômicas.

Para ajudar a abordar questões de saúde, pode-se criar materiais educativos que comuniquem informações sobre questões básicas, considerando a população a que os materiais se destinam.



Fornecer materiais educacionais facilmente acessíveis sobre diversos tópicos de saúde e bem-estar localmente relevantes, incluindo como um projeto buscará recursos WELL, ajuda os indivíduos a se envolverem em melhores comportamentos e apoiar a saúde, o bem-estar e o conforto de todos.

## NO BIOOS

É disponibilizado material educativo sobre assuntos relacionados à conscientização da saúde e bem-estar, além de comunicações periódicas para divulgação e engajamento dos programas ofertados.

## 02.

# PROJETO INTEGRADO

Envolver as partes interessadas desde o início do projeto cria a oportunidade de diálogo entre os principais tomadores de decisão, planejadores e ocupantes. Por meio desse diálogo, os projetos podem promover o desenvolvimento de uma visão coletiva que beneficie a mais ampla gama de constituintes.



Ao alcançar essa visão coletiva, os projetos identificam um conjunto comum de atividades e estratégias de comunicação para promover e manter a adesão e a ativação das partes interessadas. Orientar os ocupantes sobre como o projeto aderirá ao WELL ajuda os indivíduos a permanecerem engajados e capacitados para utilizarem todos os programas e políticas disponibilizados no BLOOS.

## NO BLOOS

Os projetos foram criados e alterados com o engajamento entre funcionários, gerentes, coordenadores, para que a saúde e o bem-estar de todos seja a prioridade. A missão do projeto é voltada para a saúde e bem-estar dos ocupantes.

## 03 .

# PESQUISA SOBRE O WELL

As pesquisas são uma ferramenta para entender e avaliar as percepções das pessoas sobre as condições ambientais internas, políticas de bem-estar e sua saúde e bem-estar. Elas rastreiam a experiência e a satisfação de uma pessoa com um espaço, fornecendo informações valiosas para o projeto sobre o que está funcionando bem e as áreas para melhoria.

Os gerentes do projeto podem usar os resultados da pesquisa para medir o progresso, identificar áreas prioritárias de mudança e implementar planos para tornar o espaço mais seguro, saudável e produtivo. Assim, devem ser estabelecidos padrões mínimos para a avaliação da experiência e autoavaliação da saúde e do bem-estar dos ocupantes do edifício.



## 04.

# BENEFÍCIOS E SERVIÇOS À SAÚDE

Os serviços básicos de saúde incluem cuidados primários essenciais e serviços preventivos, como atendimentos médicos, odontológicos, oftalmológicos, e de saúde mental, além de tratamento para uso de substâncias, exames preventivos, gerenciamento de doenças e avaliações biométricas. Assim, um dos objetivos do projeto é apoiar a saúde geral e o bem-estar dos indivíduos e suas famílias, por meio da adoção de políticas de saúde abrangentes.

## NO BIOOS

Os funcionários receberão um guia de saúde e bem-estar que aborda como acessar os serviços de saúde pública, quais são os direitos e deveres do indivíduo e os benefícios disponibilizados.

## 05.

# IMUNIDADE DOS OCUPANTES

A vacinação é a forma mais eficaz de prevenção da gripe sazonal e de outras doenças. A vacinação gratuita contra gripe, promovida ativamente no local de trabalho, é um método altamente eficaz para o aumento das taxas de vacinação e a redução de casos de gripe sazonal.

Além da gripe, outras imunizações essenciais são recomendadas com base em uma variedade de fatores, incluindo idade, estilo de vida e histórico médico. A promoção da imunização dos funcionários visa proteger a saúde geral e o bem-estar da comunidade em construção por meio da prevenção da gripe sazonal e de outros esforços de imunização.

## NO BIOOS

É implementada uma política de campanhas e incentivo à vacinação da Influenza. Os funcionários são incentivados a ficar em casa em caso de sintomas. Também são disponibilizados materiais educacionais sobre os benefícios de receber a vacina, bem como sobre práticas preventivas, como cobrir a boca ao tossir e lavar as mãos.

## 06.

# ACESSIBILIDADE E DESIGN UNIVERSAL

Mais de um bilhão de pessoas, ou cerca de 15% da população global, vivem com algum tipo de deficiência. Entre esta população, quase 200 milhões de indivíduos experimentam dificuldades para navegar e utilizar espaços internos e externos dos empreendimentos. Ainda assim, muitos ambientes não são projetados levando em consideração as pessoas com deficiência.



O design do ambiente construído é particularmente crítico para a saúde, a satisfação e a inclusão das pessoas com deficiência. Infelizmente, nem todos os países possuem padrões existentes ou robustos para o design acessível. O design pode ter um impacto profundo sobre quem é capaz de interagir com um espaço com facilidade, segurança e autonomia.

## NO BIOOS

A arquitetura do BIOOS prioriza a acessibilidade e a inclusão, com a adaptação dos ambientes físicos para responder às necessidades da longevidade, promovendo autonomia, segurança e senso de pertencimento.

Para garantir acesso, permanência e uso seguro e independente dos ambientes, foram incorporados detalhes arquitetônicos que ampliam a acessibilidade, como o recorte do piso alinhado ao tapete para eliminar desníveis, a definição de percursos acessíveis e sem obstáculos e a instalação de bancos próximos aos elevadores, oferecendo apoio a pessoas idosas ou com mobilidade reduzida.

## 07.

# ACOMODAÇÕES SANITÁRIAS

Banheiros inclusivos podem atender às necessidades de todos os indivíduos, promovendo a igualdade de gênero e atendendo a diferentes necessidades de saúde. Dessa forma, cuidadores de crianças pequenas, idosos ou outras pessoas que necessitam de assistência conseguem, com mais frequência, ter acesso a instalações que apoiem suas necessidades.

Estima-se que pelo menos um quarto de todas as mulheres adultas esteja menstruando a qualquer momento. O risco de infecções é reduzido quando meninas e mulheres têm acesso a materiais sanitários seguros e acessíveis para administrar sua menstruação. Garantir o acesso aos produtos de higiene pessoal diminui os riscos de saúde em mulheres.

As instalações sanitárias sem distinção de gênero oferecem banheiros seguros e confortáveis para indivíduos de todas as identidades de gênero, promovendo a equidade e integração na comunidade.



## NO BLOOS

Todos os banheiros são equipados com lixeira, papel-toalha, sabonete sem fragrância e absorventes, e é disponibilizada uma caixa para descarte de material perfurocortante para pessoas que necessitam.

## 08.

## PREPARO PARA EMERGÊNCIAS

Ao se preocupar com a prevenção e preparação, edifícios e comunidades podem apoiar a segurança coletiva, a resiliência e o bem-estar durante situações de risco. Adultos mais velhos, pessoas com deficiência, mulheres grávidas e crianças podem ter necessidades especiais durante uma emergência e são particularmente vulneráveis em caso de desastre. Os planos de gerenciamento de emergência ajudam a otimizar a comunicação, minimizar a confusão e melhorar a coordenação do pessoal durante esses eventos.

O estabelecimento de um plano de gestão de emergências eficaz requer a conscientização das condições locais e perigos potenciais, a compreensão das necessidades dos grupos vulneráveis e a construção de capacidades de resposta.

Manter um banco de dados de equipamentos e suprimentos, um sistema de notificação e recursos prontamente acessíveis, como kits de primeiros socorros e desfibriladores, contribui para aumentar as taxas de sobrevivência.

## NO BIOOS

Há um plano de emergência que descreve as diretrizes a serem seguidas em casos emergenciais, incluindo acidentes de trabalho em altura, problemas com eletricidade, acidentes de trânsito, animais peçonhentos e terrorismo.

## 09.

# ACESSO E ENGAJAMENTO COM A COMUNIDADE

A falta de espaços de convivência e de oportunidades de interação social pode reduzir o senso de pertencimento, enfraquecer vínculos sociais e limitar o engajamento comunitário.

Nesse sentido, a oferta de espaços públicos acessíveis e programações que incentivem encontros e atividades coletivas promove a integração entre os membros da comunidade e fortalece redes de apoio, criando ambientes acolhedores e de bem-estar social para toda a comunidade.

## NO BIOOS

O pavimento térreo integra um mall com nove lojas e amplos ambientes de permanência, funcionando como uma extensão do espaço público que incentiva o comércio, a circulação e a interação social.

Ao aproximar serviços e áreas de convivência, o empreendimento contribui para a construção de uma comunidade ativa e acolhedora. Isso amplia as oportunidades de interação e o acesso a espaços confortáveis e de bem-estar coletivo. A presença constante de pessoas, aliada à boa iluminação e à diversidade de usos, promove a sensação de segurança para todos os que circulam pelo entorno.



INOVAÇÃO

## 01.

### WELL AP

A credencial WELL Accredited Professional (WELL AP) denota experiência em WELL e um compromisso com o avanço da saúde e do bem-estar humano em edifícios e comunidades. A presença de um WELL AP na equipe pode beneficiar os esforços de planejamento e execução, facilitando o processo de inscrição e certificação do WELL.



## 02.

### CERTIFICAÇÃO DE CONSTRUÇÃO SUSTENTÁVEL

O WELL se alinha com os principais sistemas de classificação de edifícios verdes e reconhece projetos que equilibram o compromisso com a sustentabilidade ambiental e com a saúde humana. As políticas que reduzem o impacto ambiental dos edifícios contribuem para o avanço da saúde humana na escala do edifício e da comunidade.

O próprio ambiente pode promover e reforçar a saúde, oferecendo ar fresco, água limpa, alimentos acessíveis e espaços verdes para atividade física e conexão social. Ao equilibrar considerações de sustentabilidade e saúde humana, tanto as pessoas quanto o planeta podem prosperar. Este crédito reconhece projetos certificados de acordo com os principais sistemas de classificação de edifícios sustentáveis.

## NO BIOOS

O projeto recebe as certificações WELL em todo o empreendimento, LEED no BIOOS Health e GBC no BIOOS Home.



