

# Princípios do Design Humano-Consciente®

CONSTRUINDO ESPAÇOS ONDE TODOS POSSAM PROSPERAR





# Projetando para pessoas

Moldadas por idade, gênero, etnia e habilidades, as pessoas constituem um mundo multifacetado e interconectado. Cada vez mais, comunidades, organizações e empresas reconhecem que, para prosperar de forma verdadeira e duradoura, todos na sociedade precisam ter a oportunidade de florescer.

O design inclusivo está no centro do nosso trabalho. Chamamos essa abordagem de Tarkett Design Humano-Consciente®, e é por meio da qual reafirmamos nosso compromisso de desenvolver pisos que façam bem às pessoas e ao planeta.

Para cumprir essa missão, investimos continuamente em pesquisas com usuários e no desenvolvimento de produtos, buscando compreender como nossa diversidade humana influencia as experiências ao longo da vida – seja na educação, no ambiente de trabalho ou no cuidado com idosos.

Neste guia, exploramos o que é o design inclusivo, por que ele é essencial e como as múltiplas formas de perceber o mundo ao nosso redor devem orientar as escolhas de projeto.

Existem diversas manifestações da neurodiversidade, cujos sinais e sintomas podem variar – embora, em alguns casos, apresentem pontos em comum. O foco deste guia está no TDAH, no autismo e na demência. A prevalência desses neurotipos e o impacto positivo que ambientes bem projetados e inclusivos podem gerar na vida das pessoas são temas que nos motivaram profundamente a desenvolver este conteúdo.

“Fala-se muito sobre diversidade hoje em dia. Temos a tendência de pensar sobre isso em termos de coisas como diversidade racial, diversidade de gênero e diversidade étnica. Mas também é importante ter diversidade na forma como as pessoas pensam.”

*“Richard Thaler, ganhador do Prêmio Nobel de ‘economia comportamental’”*



# O que é 'design inclusivo'?

Ele celebra a rica diversidade das experiências humanas ao colocar as pessoas no centro do processo desde o início. Mas isso não significa projetar para o “menor denominador comum” ou limitar a criatividade – muito pelo contrário, como mostramos ao longo deste guia.

Com frequência, ao pensar em inclusão, associamos o conceito à ideia de igualdade: tratar todos da mesma forma e presumir que todos têm as mesmas oportunidades e condições.

No entanto, a realidade é diferente. Não partimos do mesmo ponto de partida, e por isso precisamos de soluções adaptadas às circunstâncias individuais, isso é equidade.

O design inclusivo rejeita a ideia de uma abordagem única para todos e reconhece que cada pessoa possui necessidades distintas.

## Todos por um

Construir espaços verdadeiramente inclusivos significa levar essas diferenças em consideração desde o princípio, promovendo pertencimento, acessibilidade e bem-estar para todos.

Isso significa envolver-se ativamente com diferentes grupos e indivíduos, ouvindo suas experiências e necessidades reais – e indo muito além dos estereótipos.

É um convite para explorar novas perspectivas e criar soluções mais criativas, eficazes e inclusivas para todos nós.

## O Design Council, anteriormente Comissão de Arquitetura e Ambiente Construído (CABE), destaca os seguintes princípios de design inclusivo:

1. Inclusivo – projetado para que todas as pessoas possam utilizá-lo com segurança, facilidade e dignidade.
2. Responsivo – considera o que as pessoas realmente dizem que precisam e desejam.
3. Flexível – permite diferentes formas de uso, adaptando-se às diversas necessidades e preferências.
4. Conveniente – fácil de usar, sem exigir esforço excessivo ou gerar segregação.
5. Acomodável – adequado para pessoas de todas as idades, gêneros, níveis de mobilidade, origens étnicas ou contextos de vida.
6. Acolhedor – livre de barreiras físicas, sensoriais ou cognitivas que possam excluir alguém.
7. Realista – oferece múltiplas soluções para equilibrar diferentes necessidades, reconhecendo que uma única abordagem pode não atender a todos igualmente.





“A diversidade é ser convidado para a festa, a inclusão é ser convidado para dançar.”

*Verña Myers,  
catalisadora da mudança cultural*

# Diversidade da mente

A diversidade humana se manifesta de tantas formas quanto existem pessoas. Cada um de nós possui uma combinação única de características, talentos e habilidades que moldam a maneira como percebemos e interagimos com o mundo ao nosso redor.

Entretanto, algumas dessas diferenças são reconhecidas como condições específicas e diagnosticáveis, especialmente quando os comportamentos não se alinham com aquilo que é considerado normativo.

Embora o estigma associado a um diagnóstico possa ser um desafio, ele também pode ser uma ferramenta importante para compreender dificuldades específicas e para projetar espaços que ofereçam o suporte necessário para superá-las.

## Neurodiversidade

Para descrever como alguns de nós percebem o mundo de maneira diferente, a socióloga Judy Singer introduziu o termo neurodiversidade.

Nick Walker, autor e educador (diagnosticado com autismo) explica: *“Neurodiversidade é a diversidade de cérebros e mentes humanas – a variação infinita no funcionamento neurocognitivo dentro de nossa espécie. Neurodiversidade é um fato biológico. Não é uma perspectiva, uma abordagem, uma crença, uma posição política ou um paradigma.”*

Assim, o conceito de **neurodiversidade** engloba diferentes neurotipos, que Judy Singer classifica em neurotípicos e neurodivergentes.

Pessoas com neurodiferenças incluem aquelas diagnosticadas com condições como transtorno do espectro autista (TEA), transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), dislexia, dispraxia, discalculia e síndrome de Tourette (TS).

## Reconhecimento mais amplo

A neurodiversidade, em seu sentido mais amplo, também abrange condições médicas, cognitivas e neurodegenerativas, como a demência.

Sue Paul, diretora da organização de vida sênior, Asbury Communities, explica: “Chamar a atenção para a neurodiversidade como ‘uma forma natural e valiosa de diversidade humana’ considera aqueles com demência como parte de uma sociedade que abraça outras diversidades também – étnica, de gênero, cultural. Não existe um tipo normal ou saudável de cérebro ou mente, ou um estilo certo de função neurocognitiva.”





## Diferentes neurotipos neurodivergentes

**TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade)** é uma condição neurodesenvolvimental caracterizada por desatenção, hiperatividade e impulsividade. Muitas pessoas com TDAH também enfrentam desafios na regulação emocional e nas habilidades de funcionamento executivo, como organização e planejamento.

**Autismo** é uma deficiência de desenvolvimento que afeta a forma como as pessoas se comunicam e interagem com o mundo ao seu redor. Pode afetar a comunicação social, o comportamento e os interesses ou hobbies de um indivíduo, moldando suas experiências de vida de maneira única.

**Dislexia** é uma diferença neurológica que dificulta o processamento e a memória de informações visuais e auditivas. Isso afeta as habilidades de leitura e escrita, mas também pode influenciar outras áreas, como organização e raciocínio lógico.

**Discalculia** é uma dificuldade específica e persistente no processamento e compreensão de números. Isso resulta em desafios em atividades como contagem, matemática mental básica, além de dificuldades para entender conceitos como hora e direção.

**Dispraxia** é um transtorno de coordenação do desenvolvimento que afeta a coordenação motora fina e/ou grossa. Também pode impactar a fala, além de causar dificuldades em áreas como memória, percepção e processamento sensorial.

**Síndrome de Tourette** é uma condição neurológica hereditária, caracterizada frequentemente por tiques, que são movimentos ou sons involuntários e incontroláveis. Esta condição é complexa e muitas pessoas com Tourette também apresentam outras características ou condições associadas, como problemas de atenção ou dificuldades de aprendizado.

## TDAH e Autismo

Sob a perspectiva das neurodiferenças, este guia foca especialmente no TDAH e no autismo, explorando como criar espaços que atendam às necessidades específicas comumente associadas a essas condições. É importante reconhecer que há sobreposições em como essas neurodivergências se manifestam e que muitas pessoas podem ter mais de um diagnóstico.

Do ponto de vista do design, utilizamos principalmente os conceitos de hipersensibilidade e hipossensibilidade para orientar nossas abordagens, uma vez que muitas pessoas com essas condições podem ser excessivamente ou insuficientemente estimuladas pelos ambientes em que estão inseridas.





Estima-se que uma em cada sete pessoas seja neurodivergente — muitas delas sem um diagnóstico formal.



## TDAH

O TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade) afeta aproximadamente 5% das crianças, sendo mais frequentemente diagnosticado em meninos. No entanto, com o aumento da **conscientização** sobre a condição, um número crescente de meninas e adultos também tem recebido o diagnóstico.

Embora cada pessoa seja única, o TDAH é geralmente caracterizado por dificuldades em manter a atenção, regular níveis de energia e movimento, além de apresentar comportamentos impulsivos.

Essas características podem ser desafiadoras, especialmente em ambientes que não oferecem suporte adequado. Por outro lado, em contextos de apoio, essas mesmas características podem se transformar em vantagens, favorecendo a motivação, o alto desempenho e a tomada de decisões ousadas.

## Autismo

Acredita-se que o autismo afete cerca de 1% das crianças<sup>1</sup>. Assim como ocorre com o TDAH, um número crescente de pessoas tem reconhecido que elas próprias ou entes queridos podem estar enfrentando desafios relacionados ao transtorno do espectro autista (TEA).

Embora as características do autismo variem significativamente de pessoa para pessoa, algumas dificuldades centrais devem estar presentes de forma persistente para que um diagnóstico formal seja considerado. Entre elas, destacam-se:

- > Dificuldades na comunicação e na interação social
- > Padrões restritos e repetitivos de comportamento, atividades ou interesses
- > Alterações no processamento sensorial

1 - Organização Mundial da Saúde, 23 de março de 2023





## Demência

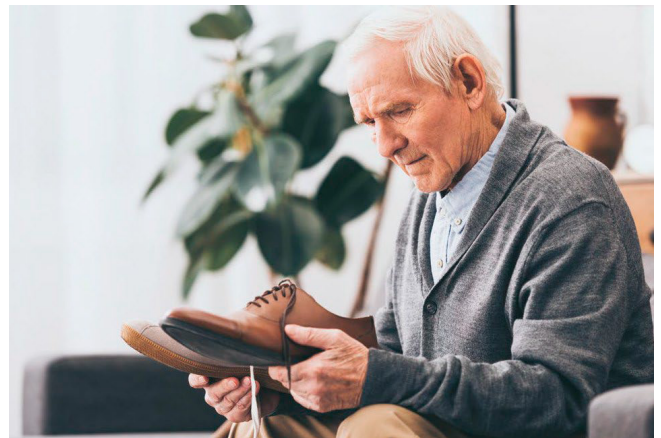
A demência representa um desafio crescente de saúde pública, afetando atualmente cerca de 50 milhões de pessoas em todo o mundo<sup>2</sup>. Trata-se de uma condição progressiva que compromete as funções cognitivas, sensoriais e emocionais, com impacto muitas vezes devastador tanto para quem a vivencia quanto para seus familiares e cuidadores.

Embora ainda não exista cura, há tratamentos e intervenções que podem ajudar a controlar os sintomas e melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

É nesse contexto que o design inclusivo se torna especialmente relevante. Ao compreender as particularidades da demência, é possível criar ambientes acolhedores e funcionais que favoreçam a autonomia, segurança e dignidade das pessoas – seja em instituições de longa permanência, como casas de repouso, ou em residências particulares.

**Estima-se que o número de adultos vivendo com demência em todo o mundo quase triplicará até 2050, alcançando 153 milhões de pessoas – um aumento significativo em relação a 2019<sup>3</sup>.**

**A doença de Alzheimer é o tipo mais comum de demência, sendo responsável por cerca de 50% a 60% dos casos.<sup>4</sup>**



<sup>2</sup> Organização Mundial da Saúde, 23 de março de 2023

<sup>3</sup> O estudo *Global Burden of Disease* foi publicado na revista médica *Lancet*, 06 de janeiro de 2022

<sup>4</sup> *Alzheimer's Disease International*

# Desafios específicos e necessidades individuais

---

Todos nós temos necessidades e preferências diferentes, que mudam ao longo da vida — da infância à velhice — conforme amadurecemos. Também somos impactados pelas circunstâncias do nosso dia a dia, o que influencia diretamente em como funcionamos em determinados momentos.

Essa variação tende a ser ainda mais acentuada quando há um diagnóstico, e muitas pessoas convivem com mais de um.

Por isso, é fundamental compreender os desafios amplos associados a diferentes neurotipos, mas também reconhecer as forças únicas e as necessidades individuais de cada pessoa.

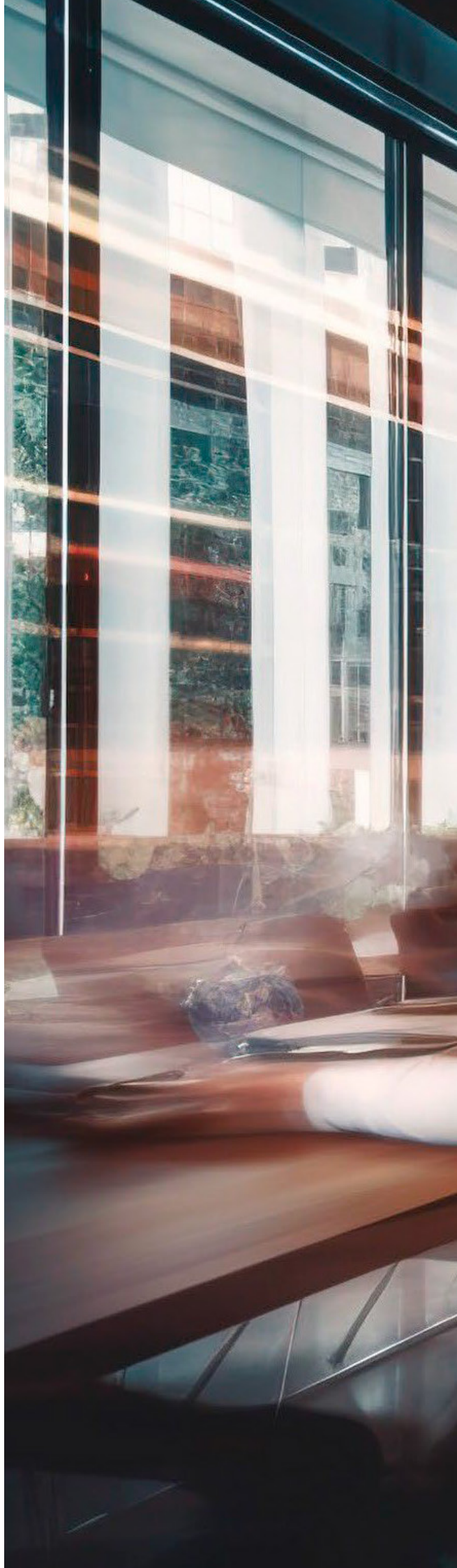
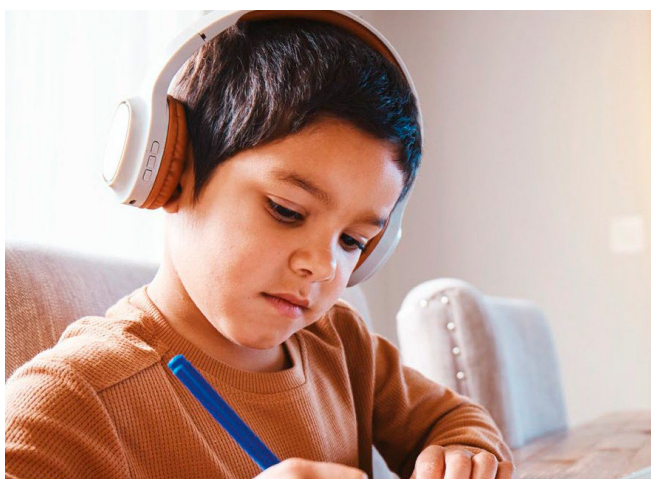
## Considerações importantes


A seção a seguir descreve alguns dos principais desafios enfrentados por indivíduos com TDAH, autismo e demência ao tentar navegar em um mundo que, em grande parte, é projetado com base nas necessidades de pessoas neurotípicas.

Embora essas condições e neurotipos sejam distintos, existem características em comum que podem tornar os ambientes cotidianos especialmente desafiadores para essas pessoas.

Entre os principais aspectos, destacam-se:

1. **Processamento sensorial:** como percebemos e reagimos a estímulos sensoriais do dia a dia, como sons, cheiros, luzes e texturas.
2. **Funcionamento executivo:** o quanto estamos aptos a planejar, organizar, iniciar e concluir tarefas.
3. **Regulação emocional:** a forma como lidamos com nossos sentimentos e respondemos emocionalmente a diferentes situações.





“ Muitas vezes, a pessoa neurodivergente é percebida como tendo baixo desempenho. O feedback geralmente se concentra no que o indivíduo precisa fazer para melhorar, em vez de considerar os fatores ambientais que podem estar limitando sua capacidade de ter sucesso”

*Helen Needham, Fundadora da Me.Decoded*

# 1. Processamento sensorial

Somos expostos a cerca de 11 milhões de bits de informação sensorial por segundo, mas conseguimos processar conscientemente apenas cerca de 50. A forma como lidamos com essas impressões sensoriais é um dos fatores que moldam nossa constituição individual.

Muitas pessoas com autismo e TDAH apresentam hipersensibilidade ou hipossensibilidade a estímulos do ambiente, como sons, cheiros, luzes, imagens e texturas.

Essas sensibilidades podem afetar significativamente a vida cotidiana – desde o conforto físico até a capacidade de concentração ou interação social.

Para algumas pessoas, essa resposta sensorial pode variar de acordo com o tipo de estímulo: elas podem ser “hipo” para certos sentidos e “hiper” para outros. Assim como em muitos aspectos da neurodiversidade, há uma ampla gama de variações em intensidade e manifestação.

Por isso, pode ser mais útil pensar em cada pessoa como tendo uma tendência a ser mais ‘hiper’ ou ‘hipo’ sensível, em vez de colocá-la rigidamente em um dos extremos dessa escala.

“Sou mais sensível ao toque. Até a adolescência, eu não conseguia usar jeans ou suéteres de lã. Na verdade, essa é a hipersensibilidade mais comum que observei entre pessoas autistas – muitas delas não gostam de ser tocadas.”

*Guillaume Alemany, autor e palestrante (diagnosticado com autismo)*

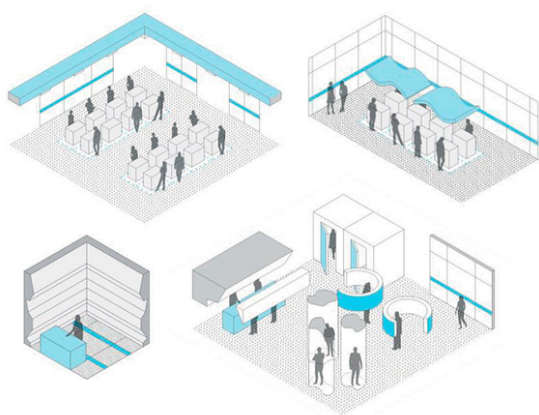


## Hipersensível

Ser hipersensível significa superprocessar a entrada sensorial, o que pode gerar distrações e angústia, resultando em uma sensação de sobrecarga.

Em um estudo colaborativo recente realizado pela Tarkett e HOK, intitulado \**"Sensory Processing, Neurodiversity and Workplace Design"*\*<sup>5</sup>, participantes neurodivergentes destacaram que distrações sonoras e visuais eram as mais desafiadoras. Para muitos, os escritórios de plano aberto são particularmente difíceis, pois há constante movimentação de colegas, digitação e conversas ao redor.

Além disso, desordem nas mesas, cheiros variados e uma mistura de texturas, cores e padrões espalhados pelo ambiente podem contribuir significativamente para um espaço altamente distrativo.



## Hipossensível

Hipossensibilidade, por outro lado, ocorre quando o cérebro processa muito pouca informação sensorial. Isso significa que a pessoa precisa de mais estímulos para funcionar bem.

Por exemplo, quem é hipossensível pode ter dificuldade em identificar de onde vem um som ou distinguir onde os objetos começam e terminam, especialmente em ambientes com muitos padrões visuais ou desorganização.

No estudo *"Sensory Processing, Neurodiversity and Workplace Design"*, os entrevistados também mencionaram dificuldades com o sentido proprioceptivo, que é essencial para o desempenho motor. Esse sentido, menos conhecido, nos ajuda a coordenar nossos movimentos e perceber a posição do corpo no espaço, permitindo que nos movamos sem esbarrar em objetos ou pessoas.



## NEUROTÍPICO

### Hipersensível

Pessoas com hipersensibilidade sensorial geralmente preferem ambientes com estímulos controlados e evitam locais com excessos sensoriais, como luzes fortes, multidões, aromas desconhecidos, texturas irritantes ou mudanças de temperatura. Elas tendem a se sentir mais confortáveis em espaços que proporcionam as seguintes características:

- Menos estímulos sensoriais
- Padrões simples e orgânicos
- Cores neutras e claras
- Espaços limpos e organizados
- Pouco ou nenhum ruído de fundo
- Limites claros de espaço pessoal

### Hipossensível

Pessoas com hipossensibilidade sensorial podem ter dificuldade em perceber detalhes sensoriais agudos em um ambiente, e precisam de mais estímulos sensoriais para processar informações de forma eficaz. Elas geralmente preferem ambientes com as seguintes características:

- Mais estímulos sensoriais
- Camadas de texturas e planos
- Cores saturadas e contrastantes
- Alto interesse visual
- Conversas de fundo e/ou música
- Espaço para se mover e se expressar fisicamente



## Idade e mudanças nas percepções

À medida que envelhecemos, nossos sentidos sofrem mudanças e tendem a se tornar menos sensíveis. A audição, o olfato, e a sensibilidade ao toque e à temperatura geralmente se deterioram. Além disso, alterações no paladar e no olfato podem reduzir o apetite, enquanto a perda auditiva torna mais difícil acompanhar conversas.

Os olhos também passam a ter mais dificuldade em alternar entre objetos próximos e distantes, além de se tornarem menos sensíveis a detalhes e cores. Isso pode tornar nosso mundo mais monocromático, exigindo tons mais saturados e contrastantes para que possamos ver claramente.

## Iluminando

Se a demência estiver presente – e dependendo do tipo e estágio da doença – o declínio sensorial pode ser ainda mais pronunciado, afetando significativamente a qualidade de vida.

De fato, o aspecto mais importante ao projetar espaços amigáveis à demência é o uso adequado do contraste, pois ele impacta diretamente como o indivíduo percebe e interage com o ambiente.

Um valor de refletância de luz é utilizado para calcular a quantidade de contraste entre dois materiais, medindo a luz que é refletida ou absorvida pela superfície.

No contexto do piso, um contraste maior entre duas superfícies de piso pode ser percebido como uma mudança de nível por uma pessoa com demência. Esse contraste pode, então, criar um obstáculo ao impedir que o indivíduo trafegue com segurança.

### Valor de Refletância de Luz (LRV)

O Valor de Refletância de Luz (LRV) mede a quantidade de luz que é refletida ou absorvida por uma superfície. Em termos simples, o LRV indica a porcentagem de luz que uma determinada cor reflete ou absorve.

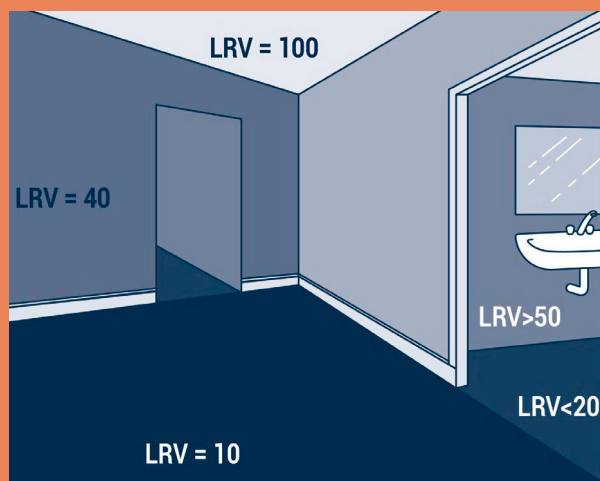
Essa medida é feita em uma escala de 0 a 100:

- 0 representa o preto puro, que absorve toda a luz.
- 100 representa o branco puro, que reflete toda a luz.

A diferença entre dois valores de LRV indica o nível de contraste entre as superfícies – o que é crucial para acessibilidade e percepção espacial, especialmente para pessoas com limitações cognitivas ou sensoriais.

Materiais como pisos, tintas e a maioria dos tecidos vêm com uma classificação LRV, que pode (e deve) ser considerada no design de ambientes inclusivos.

Embora condições como autismo, TDAH e demência sejam diferentes entre si, elas compartilham algumas características que podem tornar os ambientes cotidianos desafiadores – sendo o contraste visual um dos fatores críticos para melhorar a navegação, segurança e conforto.



## 2. Funcionamento executivo

---

Esse conjunto de habilidades é frequentemente chamado de “sistema de gerenciamento do cérebro”, pois envolve capacidades fundamentais como planejamento, gestão da atenção, reflexão sobre as próprias ações e compreensão do ambiente ao redor.

Dificuldades com a função executiva são comuns em pessoas que pensam e aprendem de forma diferente, já que atenção e memória são componentes essenciais para manter o foco, organizar tarefas e seguir rotinas.

Embora a perda de memória de curto prazo seja frequentemente associada à demência, dificuldades de memória também afetam muitas pessoas com TDAH.

Essas dificuldades podem prejudicar a comunicação, já que encontrar as palavras certas ou organizar os pensamentos torna-se um desafio. Isso, por sua vez, impacta a capacidade de concentração e torna as atividades do dia a dia mais difíceis de realizar.

### Claro e familiar

A maioria das pessoas enfrenta dificuldades ocasionais para lidar com normas sociais e profissionais. No entanto, para quem possui algum diagnóstico, isso pode representar um desafio diário.

Por exemplo, muitas pessoas com autismo têm dificuldade para interpretar pistas verbais e não verbais e para “decodificar” o ambiente ao seu redor. Da mesma forma, pessoas com dislexia podem ter dificuldade para acompanhar conversas rápidas, especialmente em ambientes com muitos estímulos.

Esses desafios tornam ainda mais importante o desenho de espaços com sinais visuais claros e objetivos. Ambientes com áreas bem definidas e funções visivelmente identificáveis ajudam a reduzir a carga cognitiva exigida para se orientar e interagir com o espaço.

No caso de pessoas com demência, é fundamental criar ambientes que pareçam familiares. Isso pode ser alcançado por meio de móveis, objetos e acabamentos reconhecíveis, que reforcem a sensação de segurança e conforto, promovendo bem-estar e autonomia.



# 3. Regulação emocional

Todos nós temos dias em que nos sentimos menos capazes de lidar com os desafios da vida. À medida que amadurecemos, geralmente desenvolvemos maior habilidade para administrar nossas emoções, mas muitas pessoas com neurodivergências podem continuar enfrentando dificuldades emocionais de maneira mais intensa e persistente.

Quem vive com uma neurodivergência pode sentir as mesmas emoções que qualquer outra pessoa, porém em intensidades diferentes – mais fortes ou mais suaves do que o habitual. Além disso, essas emoções podem durar mais tempo e ser desencadeadas com mais facilidade, interferindo significativamente na rotina e na qualidade de vida.

## Lidando com um diagnóstico

Receber um diagnóstico também influencia profundamente como nos sentimos e nos comportamos. Embora possa trazer alívio por ajudar a entender o que nos diferencia, o diagnóstico pode ser, ao mesmo tempo, desestabilizador e emocionalmente desafiador.

Muitas pessoas se preocupam com o estigma social associado a determinadas condições. No caso de doenças degenerativas, como a demência, o impacto pode ser ainda mais intenso – tanto para quem recebe o diagnóstico quanto para seus familiares e cuidadores.

A demência afeta não apenas a memória e a cognição, mas também os sentimentos e a forma como a pessoa se expressa. É comum que indivíduos tenham dificuldade para comunicar suas emoções, apresentem reações intensas, mudanças rápidas de humor, irritabilidade ou até mesmo episódios de agressividade, o que pode ser mal interpretado se não houver compreensão do quadro.

Um exemplo poderoso dessa experiência é o trabalho do artista americano William Utermohlen, que viveu no Reino Unido. Após ser diagnosticado com Alzheimer, ele registrou em uma série de autorretratos, ao longo de cinco anos, as emoções profundas e os efeitos progressivos da doença. Essa série, comovente e impactante, ainda é utilizada como material de aprendizado para estudantes de medicina, por retratar com sensibilidade a angústia e o tormento vividos por quem enfrenta essa condição por dentro.



“O estigma e o medo da divulgação para o indivíduo são grandes barreiras para fazer ajustes no trabalho e os gerentes de linha estão mal equipados – ou sentem que não sabem o suficiente e temem errar.”

*Respondente da pesquisa Birkbeck<sup>2</sup>*



Autorretratos do artista William Utermohlen enquanto ele passa pelos estágios do Alzheimer.



# Considerações práticas de design

---



# Projetando para a vida

---

Projetar para todos e, ao mesmo tempo, acomodar diferenças individuais pode parecer desafiador. Trata-se de encontrar um equilíbrio entre inclusão e funcionalidade, fazendo escolhas conscientes e informadas.

Um bom ponto de partida é reconhecer que há muita sobreposição entre as necessidades de pessoas neurotípicas e neurodivergentes. Em vez de focar exclusivamente nas preferências de um grupo em detrimento de outro, o objetivo deve ser usar o conhecimento atual para atender a uma gama mais ampla de necessidades humanas. À medida que evoluímos em conhecimento e mentalidade, o mundo ao nosso redor também deve evoluir em termos de design e acessibilidade.

Com esse princípio em mente, a próxima seção apresenta as principais considerações para o planejamento de espaços e a especificação de materiais em três contextos fundamentais:

educação, ambiente de trabalho e cuidados com idosos.

Começamos explorando os recursos que aprimoram o ambiente para pessoas com características sensoriais de hipersensibilidade ou hipossensibilidade, com foco especial no piso.

Também há uma seção dedicada à demência, que destaca os cuidados necessários no gerenciamento dessa condição progressiva — buscando preservar a qualidade de vida, garantir privacidade e, ao mesmo tempo, promover inclusão social.

Em ambas as abordagens, fazemos uma distinção clara entre os espaços mais movimentados e abertos, e aqueles ambientes suplementares, destinados a momentos de maior tranquilidade, foco ou retirada sensorial.

Lembrando que, de modo geral, as prioridades em cada instância são criar ambientes:

**Para pessoas hipersensíveis:  
ambientes controlados, calmos e ordenados**

**Para pessoas hipossensíveis:  
espaços claramente definidos, altamente estimulantes e  
visualmente organizados.**

**Para pessoas com demência:  
ambientes tranquilos, familiares e controlados**

## Compreensão por meio da pesquisa

Reconhecendo que as diferenças em nossas habilidades de processamento sensorial ainda são um desafio frequentemente negligenciado, a Tarkett colaborou recentemente em um estudo de pesquisa convidando a comunidade neurodivergente a compartilhar suas experiências vividas.

O projeto gerou um conjunto de recomendações de design que, embora focadas no ambiente de trabalho, podem ser adaptadas e aplicadas a outros contextos, como ambientes comerciais, escolas, universidades e centros comunitários.

47% dos participantes se identificaram como mais hipersensíveis, enquanto 22% se consideraram hipossensíveis.

Isso sugere a necessidade de enfatizar a criação de ambientes hiperadequados, complementados por áreas mais ativas que atendam às necessidades daqueles que buscam maior estimulação.



# Planejamento do espaço: colmeias de atividade

Áreas Comuns | Espaços Compartilhados | Plano Aberto

Há uma crescente necessidade de reunir grupos maiores de pessoas em diversos ambientes, como andares de escritórios, salas de aula movimentadas, auditórios barulhentos, salões comunitários e qualquer local com alto tráfego, o que pode resultar em maiores interrupções. Atender de maneira cuidadosa os pensadores neurodiversos nesses ambientes exige estratégias de design que equilibrem hipersensibilidades e hipossensibilidades, garantindo, ao mesmo tempo, um apelo mais amplo.

## Atributos de espaço para pessoas hipersensíveis

Permitem que as pessoas se “desconectem” e encontrem foco em áreas de maior fluxo de pedestres



## Atributos de espaço para pessoas hipossensíveis

Permitem liberdade de movimento às pessoas com perturbação mínima ao ambiente mais amplo



	HIPERSENSÍVEL	HIPOSENSÍVEL
<b>Considerações espaciais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seja claro sobre a função e o uso de cada espaço: socializar, colaborar, comer, trabalhar. Por exemplo, uma área de alimentação designada, longe de outras atividades, “sem trabalho/estudo” neste espaço</li> <li>• Utilize diferentes tipos de piso, variação na altura do teto ou diferentes estilos de mobiliário para ajudar a distinguir uma área da outra</li> <li>• Em ambientes de trabalho e aprendizagem, evite a troca frequente de mesas – espaços pessoais são mais adequados para indivíduos hiper e hipossensíveis</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forneça caminhos de circulação que desencorajem a permanência, pois isso pode ser uma distração</li> <li>• Ofereça acesso a espaços em áreas de menor tráfego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crie espaços semi-fechados ou abertos para mais interação e estimulação</li> </ul>
<b>Organização</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use um armazenamento inteligente para facilitar a localização de itens e manter as áreas organizadas</li> </ul>	
<b>Flexibilidade &amp; escolha</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Projetar uma área adaptável para atender às necessidades individuais, que podem mudar no dia a dia ou ao longo do tempo. Por exemplo, permitindo que os usuários ajustem as configurações do ambiente e dos móveis</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ofereça opções para permanecer em pé ou sentado em áreas de alto tráfego ou de costas para a sala, pois isso pode ser uma distração ou causar desconforto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crie áreas que permitam ritmo e movimento</li> <li>• Considere a capacidade de auto-selecionar o nível de ruído de fundo ou música</li> <li>• Ofereça opções de móveis que permitam movimento, como assentos que balançam</li> </ul>
<b>Orientação clara e simples</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incorpore marcadores visuais e imagens simples para facilitar a navegação no espaço</li> <li>• Evite desordem e excesso de informações</li> </ul>	
<b>Iluminação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximize a luz natural e proporcione acesso às vistas externas</li> <li>• Ofereça iluminação de tarefa ajustável</li> </ul>	

# Planejamento do espaço: zonas para regulamentação

## Áreas De Separação | Espaços Tranquilos | Centros De Estimulação

Complementar as principais áreas de congregação com “zonas” dedicadas para necessidades diferentes e mutáveis é uma excelente estratégia para permitir que as pessoas tenham tempo e espaço para se autorregular. Essas zonas funcionam como refúgios sensoriais, oferecendo ambientes personalizados para atender a uma variedade de necessidades ao longo do dia. Por exemplo, podem ser áreas tranquilas para reflexão, locais para tempo livre, leitura, movimento ou até para trabalho profundo, dependendo do cenário e das preferências individuais.

	HIPERSENSÍVEL	HIPOSENSÍVEL
<b>Considerações espaciais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oferecer escolha é uma estratégia essencial para criar ambientes inclusivos e adaptáveis, permitindo que os usuários ajustem o nível de estimulação conforme suas necessidades individuais. Isso pode ser feito por meio da criação de espaços diferenciados, que proporcionem diferentes níveis de estímulo, como áreas para movimento, colaboração e relaxamento.</li> <li>• Garanta que haja caminhos de circulação para desencorajar a permanência</li> <li>• Ofereça tetos rebaixados e espaços fechados ou semi-fechados para criar uma sensação relaxante e mais íntima</li> <li>• Ofereça espaços fechados ou semi-fechados que estejam “fora do caminho comum” e limitem as distrações audiovisuais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forneça espaços de alta estimulação</li> <li>• Permita movimento e interação prática</li> <li>• Considere áreas para rabiscar e desenhar</li> </ul>
<b>Flexibilidade &amp; escolha</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Considere assentos ergonômicos e estações ajustáveis que forneçam controle sobre o espaço</li> <li>• Introduza elementos de hospitalidade para fornecer conforto –permitindo que as pessoas se sentem ou relaxem por um tempo</li> </ul>	
<b>Iluminação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembre-se de que janelas voltadas para o norte oferecem luz natural constante ao longo do ano, com uma distribuição uniforme da luz solar, minimizando o brilho</li> <li>• Sempre que possível, proporcione acesso à luz natural, vistas externas e áreas ao ar livre. Evite o uso de luzes fluorescentes; prefira iluminação LED de qualidade, que é mais confortável aos olhos e energeticamente eficiente</li> <li>• Garanta que os sistemas de iluminação contem com dimmers, permitindo o ajuste da intensidade e do brilho. Considere o uso de iluminação biodinâmica ou Iluminação Centrada no Ser Humano (HCL), que simula o ciclo natural da luz do dia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ofereça opções de iluminação ajustável, permitindo ambientes mais claros ou mais acolhedores, conforme a necessidade da atividade realizada</li> </ul>
<b>Soluções de som</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Considere a implementação de soluções acústicas eficazes para reduzir distrações</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Considere a possibilidade de permitir ao usuário selecionar o som de fundo, promovendo maior conforto sensorial</li> </ul>

## Estratégias de design para espaços hipersensíveis

Criar espaços pessoais  
e aconchegantes  
para foco silencioso e  
restauração



## Estratégias de design para espaços hipossensíveis

Criar espaços ativos que  
fornecem bastante  
estimulação

“Preciso ser capaz de me mexer e  
me concentrar.”

*Participante do estudo Tarkett/HOK7*

# Escolha de materiais: superfícies e acabamentos especialmente considerados

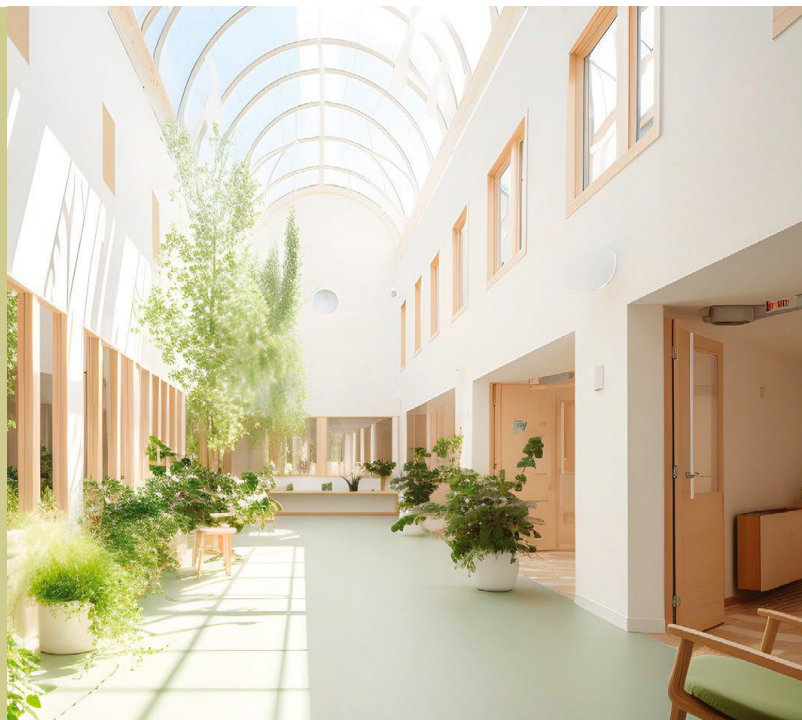
Configurações Confortáveis | Espaços Psicologicamente e Fisicamente Seguros

Em espaços comuns mais movimentados e em áreas projetadas para usos específicos, a escolha dos materiais desempenha um papel fundamental na criação do ambiente adequado e no nível apropriado de estímulo.

O piso, em particular, pode ser um elemento crucial, pois influencia diversos aspectos do desempenho do espaço – desde fatores evidentes, como estilo e conforto, até aspectos como acústica, sinalização e até mesmo a percepção de segurança, que é extremamente importante.

## Estratégias de design para espaços hipersensíveis

Piso para um santuário tranquilizador



## Estratégias de design para espaços hipossensíveis

Piso para um cenário mais revigorante

## HIPERSENSÍVEL

## HIPOSSENSÍVEL

### Soluções de som

- Selecione materiais acústicos que absorvem o som para reduzir o ruído, como painéis acústicos, móveis e pisos especializados

### Espaços claramente definidos e sinalização

- Utilize materiais para definir e delinear diferentes espaços – mudanças no piso podem ajudar a identificar a transição entre zonas ou tipos de ambientes
- Use a codificação de cores para facilitar a navegação e orientação no espaço

### Superfícies

- Considere produtos fáceis de manter, que contribuam para a previsibilidade e ajudem a criar uma sensação de limpeza e ordem
- Opte por superfícies de piso foscas ou de baixo brilho para evitar reflexos que aumentam o caos visual e geram desafios adicionais no processamento sensorial
- Escolha um piso que proporcione facilidade no deslizamento de cadeiras com rodízios, sem comprometer o conforto ao caminhar sobre ele
- Introduza diversas superfícies para o compartilhamento e exploração de informações, como quadros de marcadores, espaços para arte e áreas para exibir inspirações criativas, de forma acessível e bem organizada
- Forneça acesso a elementos táteis e camadas de texturas. Isso pode ser facilmente integrado ao piso, ajudando a suavizar a acústica e adicionar interesse visual e sensorial

### Cores, padrões e texturas

- Considere tons suaves, que causam menos sobrecarga sensorial em comparação com cores vibrantes
- Lembre-se de que padrões simples e discretos ajudam a reduzir a distração e o ruído visual – formas orgânicas e sem movimento são mais eficazes. Isso também se aplica aos móveis, onde formas curvas tendem a ser mais adequadas
- Use pops de cores saturadas e contrastantes, sem áreas dedicadas, para criar pontos de interesse visual. Tons vívidos, como o laranja, por exemplo, podem incentivar a criatividade
- Considere o uso de padrões geométricos para aumentar a estimulação visual, mas tenha cuidado para garantir que o efeito geral não seja excessivamente intenso

# Projetando para o cuidado à demência

Áreas Comuns | Espaços Pessoais | 'Segurança Em Primeiro Lugar' Superfícies e Acabamentos

Embora muitos dos princípios do design neurodivergente se apliquem naturalmente à prestação de cuidados a idosos, há considerações espaciais e materiais específicas para gerenciar com sucesso os sintomas de Alzheimer e demência. Com foco em como superfícies e acabamentos podem apoiar a criação de ambientes seguros, familiares e terapêuticos, apresentamos algumas diretrizes gerais para ajudar a fazer escolhas informadas de materiais.



## Planejamento de espaço em áreas comuns

Aproveitando os benefícios da interação social de forma mais segura

- A acústica é fundamental, pois o ruído de fundo tende a parecer mais intenso e pode prejudicar a orientação, aumentando o risco de quedas
- Nossos olhos tornam-se menos sensíveis a detalhes e cores, ficando mais propensos ao brilho. Portanto, iluminação uniforme é preferível, assim como evitar superfícies duras e brilhantes, que podem parecer escorregadias e molhadas
- Garanta que haja uma diferença mínima de 30 pontos LRV entre paredes e pisos, proporcionando um contraste visual adequado
- O contraste também pode ser obtido utilizando padrões multitonais em pisos e tecidos, criando distinções visuais eficazes
- Consideração cuidadosa de piso antiderrapante para incentivar movimentos seguros e mais confiantes
- Materiais que ajudam a melhorar a qualidade do ar são essenciais, pois muitas pessoas idosas têm maior prevalência de dificuldades respiratórias
- Escolha padrões tradicionais e familiares, misturando diferentes designs e cores para criar combinações favoráveis à demência, evitando elementos muito movimentados, escuros ou com contrastes excessivamente altos
- Espaços para descansar, ler e socializar são essenciais para o bem-estar, proporcionando momentos de conforto e interação

Em uma casa de repouso, frequentemente, pessoas com e sem demência convivem no mesmo ambiente.

O principal desafio é criar um design que promova o bem-estar de todos os moradores, atendendo às necessidades específicas de cada um.



### Planejamento de espaço em áreas pessoais

Criando uma sensação de lar longe de casa

- Escolha designs e texturas tradicionais que promovam uma sensação de familiaridade e conforto
- Inclua o máximo possível de móveis pessoais e selecione obras de arte e artefatos que representem a época em que a pessoa era mais ativa
- Mantenha os estofados e revestimentos de piso simples, utilizando padrões e efeitos de materiais discretos, que não sobrecarreguem o ambiente
- Têxteis quentes e autênticos podem ser utilizados para trazer calma e aconchego ao espaço





Through Their Eyes é uma plataforma de empatia em realidade virtual imersiva que permite ver um espaço através dos olhos de alguém que vive com demência.

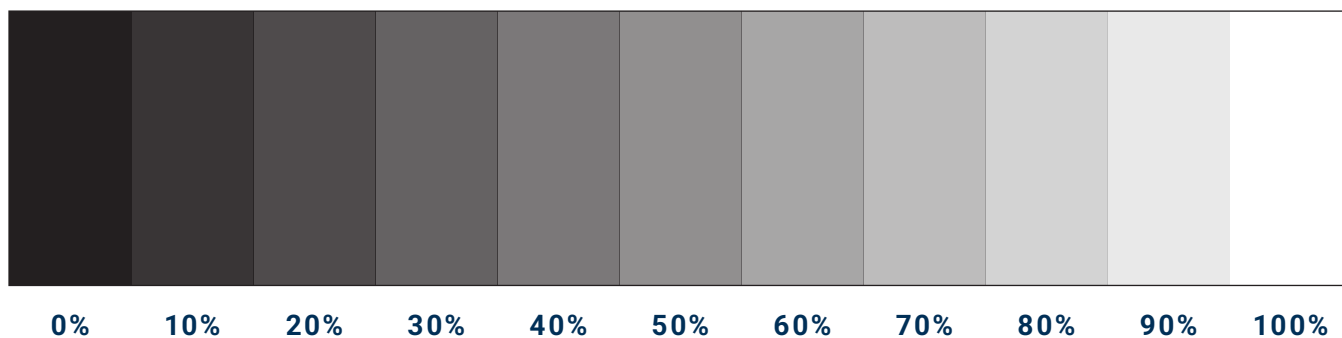
## Recomendações LRV – comece avaliando o contraste e sua colocação, depois pense na cor.

Diferença de ponto LRV de 0-10: Um contraste imperceptível, que não pode ser facilmente visto. Este tipo de contraste é útil para incentivar o movimento de um espaço para outro, como na transição do quarto para o banheiro.

Diferença de ponto LRV de 30+: Um contraste facilmente visível. Ideal para zoneamento, destacando a separação entre piso e parede, ou para evitar movimentos perigosos e prevenir ferimentos.

O Valor de Refletância de Luz (LRV) de uma cor mede a quantidade de luz visível e utilizável refletida ou absorvida por uma superfície. Em resumo, o LRV indica a porcentagem de luz que uma cor reflete.

### ESCALA LRV\*



\*Escala LRV - Light Reflectance Value



# Conclusão

## Dê um descanso de 5 minutos

Neste guia, exploramos como o design pode apoiar indivíduos que percebem e interagem com o mundo de maneira única.

Focando em três características principais – processamento sensorial, funcionamento executivo e regulação emocional –, identificamos desafios comuns e soluções práticas para promover ambientes mais inclusivos e acessíveis.

## Existem cinco critérios essenciais para a criação de espaços inclusivos:

1. Mantenha a simplicidade – um espaço, uma função
2. Ofereça espaços de separação – áreas para recalibrar e refocar
3. Forneça instruções claras – espaços de fácil navegação
4. Torne-o familiar – para promover uma sensação de segurança
- 5 -Personalize ao máximo possível – com acessórios ajustáveis

## Tarkett Design Humano-Consciente®

### O design inclusivo é um convite para explorar novas possibilidades

Existe um equívoco comum de que, ao projetar para todos, estamos, na verdade, projetando para ninguém. A ideia de design inclusivo, muitas vezes, é vista como uma limitação à criatividade, ao simplificar e reduzir os esquemas até o ponto em que perdem sua profundidade. No entanto, acreditamos que, ao aprender, explorar e incorporar ideias que talvez não teríamos considerado de outra forma, podemos criar espaços mais interessantes, inspiradores e acolhedores.

Neste guia, destacamos as principais considerações para projetar ambientes com foco em hipersensibilidades, hipossensibilidades e demência. Embora existam muitos detalhes a serem considerados, estamos apenas começando a explorar esse vasto campo. Afinal, estamos todos em constante evolução: nossos humores, mentalidades e situações mudam ao longo do tempo. No entanto, nossos arredores desempenham um papel vital em nos ajudar a atingir nosso potencial máximo. Os ambientes devem ser projetados para

oferecer escolhas, com espaços claramente definidos e equilibrados. É essencial que as pessoas tenham espaço para criar, colaborar, refletir e se acalmar. Ao considerar de forma deliberada um conjunto mais diversificado de necessidades, podemos abraçar tanto o que nos torna únicos quanto o que nos conecta – criando edifícios projetados para nutrir, e não para isolar.

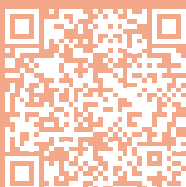
O design inclusivo é, portanto, um convite para a reflexão e para a transformação do nosso entendimento sobre o ambiente em que vivemos.





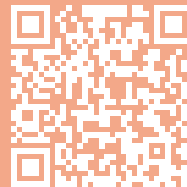
Confira nossas  
soluções para a  
área de saúde:

[tarkett.com](https://tarkett.com)



Conozca nuestras  
soluciones para el  
sector salud:

[tarkettlatam.com](https://tarkettlatam.com)



Av. Getúlio Vargas, 2185 - Jardim Califórnia - Jacareí/SP - CEP: 12305-010 - 0800 011 91 22

9399350329 - Tiragem: 1000 - Maio / 2026