

Prefácio

A pandemia da covid-19 não veio senão intensificar um processo de mudança no domínio laboral que se estava a instalar progressivamente na sociedade. Na primavera de 2020, com o confinamento geral para conter o risco de contágio, muitos trabalhadores tiveram de levar o escritório para dentro de casa. Desde então, o teletrabalho passou a fazer parte da realidade de muitas empresas, nem que seja parcialmente, num regime híbrido e mais flexível.

A necessidade de trabalhar à distância obrigou muitos portugueses a adaptar um espaço em casa, num canto da sala ou da cozinha e, por vezes, partilhando esse espaço com outros familiares. Como referido neste guia, a falta de condições adequadas pode gerar problemas físicos e psicológicos, além de dificuldades de concentração e de produtividade.

Quaisquer que sejam as suas circunstâncias pessoais e familiares, este guia pretende ajudá-lo a reformular e melhor organizar o espaço de trabalho e as rotinas diárias. Começa com um conjunto de recomendações para acertar na escolha do mobiliário e nos equipamentos de tecnologia, mas também para manter uma postura correta ao computador. Aborda, a seguir, medidas que geram bem-estar, em termos de temperatura, luz, humidade e ruído, mas também ao nível da decoração.

Mas há outros aspetos a não descurar quando se está em teletrabalho, como sejam os seus direitos e deveres laborais, pelo que encontrará, adiante, um capítulo dedicado à legislação do teletrabalho. Além das medidas aprovadas em novembro de 2021, foram incluídas alterações legislativas adotadas mais recentemente, em maio de 2023, no âmbito da Agenda do Trabalho Digno. Por fim, o último capítulo inclui conselhos para melhor gerir o quotidiano e preservar a saúde psicológica e, assim, evitar situações de stress intenso e risco de *burnout*.

Os conselhos são válidos para quem está em teletrabalho, é certo, mas também para profissionais independentes, estudantes e todos quantos precisem de um cantinho agradável para se dedicar a uma atividade em casa. As vantagens ao nível da produtividade, mas também do bem-estar físico e psicológico, são inegáveis!

Índice

Introdução	9	Vidros duplos	48	Como alterar a perceção visual de um espaço	81	CAPÍTULO 6	
		Isolamento da casa	48	A que associamos as cores?	82	Cuidados psicológicos em teletrabalho	115
CAPÍTULO 1	13	CAPÍTULO 3		Levar a natureza para dentro do escritório	84	Para lá da ergonomia física	116
Ergonomia física		A importância da luz	51	Mais fácil com estas plantas	85	Orientações para melhor gerir o teletrabalho	118
A cadeira de trabalho	15	A luz natural como recurso gratuito	53	Materiais para criar um estilo natural	89	Riscos psicossociais do teletrabalho	122
O encosto	15	Tirar partido da luz natural	55			Conciliar o trabalho com a vida pessoal	123
O assento	18	Controlar o fator térmico	57			Evitar o isolamento	125
Os apoios para os braços	19	A luz artificial é uma grande aliada	57			Reduzir o stresse laboral	126
A base de apoio	20	Para um escritório bem iluminado	59			Identificar fatores que geram stresse	129
Outro tipo de assentos	20	Tipos de lâmpadas	60	CAPÍTULO 5		Benefícios e riscos do teletrabalho	100
		Luz intensa, difusa ou pontual	62	Regras e direitos em teletrabalho	97	Segurança, saúde e conforto em casa	102
Uma mesa para trabalhar nas melhores condições	21	Como escolher uma lâmpada	63			Os aspetos legais	103
		Como escolher o candeeiro	67			Acordo por escrito entre as partes	104
Os equipamentos informáticos	23	Conselhos para poupar energia	69			Com ou sem duração determinada	104
O monitor	23					Mesmos direitos e deveres para todos	105
O teclado	28	CAPÍTULO 4				Equipamentos e despesas pagas	106
O rato	30	Cores e plantas que geram bem-estar	73			Subsídios de alimentação e de transporte	107
		A cor do escritório	74			Seguro de acidentes de trabalho	107
Mais acessórios para o escritório	31	Combinação de cores	75			Cuidar de filhos até oito anos	108
Os documentos e os suportes para folhas	33	Combinação monocromática	77			Vítimas de violência doméstica	109
O apoio para os pés	34	Combinação de cores análogas	78			Direito à privacidade	110
Os cabos	35	Combinação de cores complementares	78			Controlo com limites	110
		Combinação complementar dividida	78			Proteção da esfera privada	111
CAPÍTULO 2	37					Como agir se estiver a ser “espiado”?	112
Ergonomia ambiental						Índice remissivo	139
O que é a ergonomia ambiental? Quais as vantagens?	38						
	39						
Condições ambientais que geram bem-estar	41						
Temperatura	42						
Humidade	43						
Ruído	46						



Introdução

Apesar das inúmeras vantagens de se poder trabalhar em casa, como, por exemplo, poupar tempo nas deslocações e poder prestar uma maior assistência à família, este regime laboral pode comportar também um conjunto de riscos, sobretudo quando o local não está devidamente adaptado às tarefas que desempenhamos, e quando deixa de existir uma fronteira clara entre trabalho e vida pessoal e familiar.

Tendo em conta que muitos de nós poderão vir a precisar de continuar, parcial ou totalmente, num regime de teletrabalho, talvez seja altura de organizar melhor o seu escritório. Reunimos, por isso, todo um conjunto de conselhos práticos para tornar esse local tão agradável e confortável quanto possível. Os conselhos são válidos para quem está em teletrabalho, mas também para profissionais independentes, trabalhadores com atividades cujas tarefas sejam, parcialmente, desempenhadas em casa, como acontece, por exemplo, com professores e investigadores, mas também para reformados e para todos quantos precisem de um espaço para se dedicar a uma atividade em casa.

Ao escolher o local para exercer a sua atividade profissional, a primeira coisa a fazer é assegurar-se de que este é, do ponto de vista do espaço como do equipamento, tão funcional quanto possível. É também muito importante garantir que o seu local de trabalho é confortável, para evitar problemas de saúde associados a uma posição ou a condições de trabalho inadequadas. Donde a importância do capítulo 1, dedicado à ergonomia física. O trabalho à distância obriga o trabalhador a passar uma grande parte do tempo sentado, à frente de um ecrã, com um teclado e um rato. Por isso, uma análise ergonómica do espaço de trabalho é essencial para que este possa ser organizado adequadamente.

Teremos a oportunidade de falar não apenas das dimensões do local de trabalho, mas também de outros aspetos essenciais, como da mobília, da postura ideal do corpo, da necessidade de assegurar uma altura, inclinação e posicionamento corretos da mesa de trabalho, da cadeira, assim como dos vários suportes e principais acessórios informáticos necessários ao desempenho das suas funções: o monitor, o rato e o teclado. Uma vez adaptado o

equipamento informático às suas necessidades, pode ocupar-se também de outros acessórios que visam facilitar o trabalho diário, como os suportes para documentos e a arrumação dos cabos.

Mas há mais. Haverá que prestar atenção também aos fatores ambientais, procurando manter a temperatura, a humidade e o ruído dentro de níveis aceitáveis. O ramo da ergonomia ambiental, que exploramos no capítulo 2, ocupa-se especificamente do estudo das condições ambientais no local de trabalho, em termos de segurança, de eficiência e de conforto, e de como estas influenciam o desempenho do trabalhador. Reunimos vários conselhos para melhorar as condições ambientais do seu escritório em casa, como forma de criar bem-estar, reduzir o cansaço, aumentar a motivação e, conseqüentemente, a produtividade.

Para melhorar o espaço de trabalho, há ainda outros aspetos que intervêm no bem-estar, como a luminosidade. Quer se trate de luz artificial ou natural, a iluminação é fundamental para se criar uma boa atmosfera. No capítulo 3, dizemos-lhe qual o melhor sítio para a secretária, de modo a aproveitar o mais possível a luz



natural, qual o tipo de lâmpada mais adequado e, ainda, alguns cuidados para poupar energia.

Depois de analisarmos a iluminação, abordamos, no capítulo 4, as propriedades das cores e dos elementos naturais, enquanto fatores ambientais adicionais que interferem na nossa percepção do espaço de trabalho e que ajudam a torná-lo mais atrativo: qual o papel das cores, qual a sua influência sobre o espaço, em que medida contribuem para uma sensação de conforto e de amplitude, etc. O mesmo é válido para as plantas e outros elementos decorativos naturais.

A par das adaptações em casa, por vezes, significativas, tanto do ponto de vista do equipamento propriamente dito, como do ambiente envolvente, abordamos outro aspeto muito importante do teletrabalho: a sua regulamentação. Em que consiste? Quem pode optar por esta modalidade? Mantém-se o subsídio de refeição? Quem financia a aquisição do equipamento? O que acontece se tiver um acidente enquanto está a trabalhar em casa? Estas são algumas das questões frequentes que suscitam dúvidas e às quais respondemos no capítulo 5.

Finalmente, no capítulo 6, focamos os aspetos psicológicos do teletrabalho. Este regime laboral não se resume à transferência do local de trabalho do escritório para a casa. É bem mais do que isso. Requer uma adaptação do espaço que, em casa, se destina ao trabalho, exige que se disponha de material e meios tecnológicos adequados e de um ambiente confortável. Além disso, exige uma adaptação nas rotinas do trabalhador, como aprender a “desligar”, a organizar o tempo e a conciliar a vida profissional e pessoal, entre outros aspetos. Neste último capítulo, encontrará um conjunto de conselhos para reduzir os riscos reais associados ao trabalho à distância, como o isolamento, as eventuais dificuldades de organização e concentração e um possível aumento do stresse laboral e conseqüente risco de *burnout*.

Resumindo, este guia prático visa fornecer todas as ferramentas necessárias para quem exerce a sua atividade profissional em casa. Além de conselhos práticos para tornar o espaço de trabalho confortável e propício à concentração, explora um conjunto de recomendações para melhorar a organização das rotinas e encontrar um bom equilíbrio entre o trabalho e a vida privada, contribuindo para se ser mais produtivo, saudável e feliz.

CAPÍTULO 1

ERGONOMIA FÍSICA



Quem trabalha em casa passa a maior parte do tempo sentado à frente de um ecrã, a utilizar um teclado e um rato. É especialmente importante analisar os aspetos ergonómicos do escritório, para que este possa ser corretamente concebido e desenvolvido. Neste capítulo, além do mobiliário mais adequado, abordaremos as condições necessárias para se trabalhar confortavelmente.



Independentemente de dispor de um escritório individual ou de se instalar num cantinho da sala, do quarto ou de qualquer outra divisão da casa, é fundamental que o adapte às suas necessidades e que este seja confortável e saudável.

É importante considerar as dimensões do espaço de trabalho, mas também a postura que se deve adotar durante a execução das tarefas, a par de um conjunto de aspetos ambientais, que abordaremos nos capítulos 2, 3 e 4, a partir da página 37.

Quando estamos sentados, temos de procurar manter uma postura correta, desde a cabeça até às pernas, passando pelos braços e as mãos, para evitar desequilíbrios suscetíveis de desencadear distúrbios. Para tal, há que regular adequadamente a altura, a inclinação e a posição de todos os elementos do posto de

trabalho, como a secretária, a cadeira, o monitor e os suportes para os documentos, entre outros.

Analisemos, então, cada um destes equipamentos e vejamos como acertar na escolha e melhor combiná-los para assegurar uma postura correta.

A cadeira de trabalho

Concentremo-nos, numa primeira fase, na cadeira de trabalho, uma vez que se trata do elemento que mais pode contribuir para evitar dores de costas, sejam elas lombares ou cervicais.

Do ponto de vista funcional, uma cadeira deve permitir uma posição correta quando se está a trabalhar. Além disso, deve suportar bem o peso e os movimentos do utilizador.

Em termos ergonómicos, deve ser concebida de modo a assegurar uma postura adequada, sem esquecer o conforto.

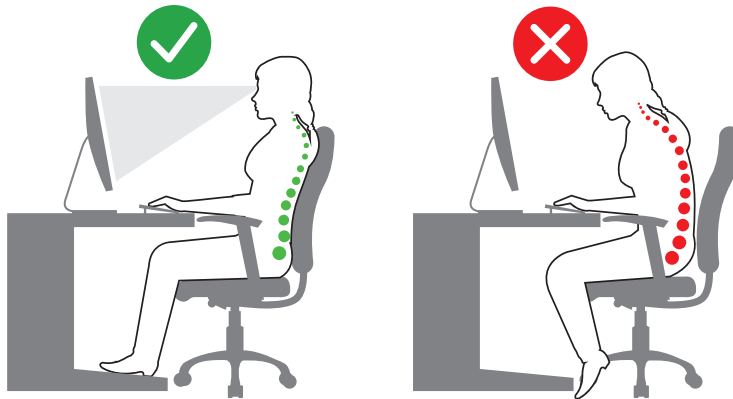
Deve também ser feita de materiais transpiráveis e flexíveis. Existem inúmeros materiais que reúnem estas condições e permitem que a pele das costas “respire” de forma natural, sendo por isso simultaneamente mais confortáveis e saudáveis.

Vejamos, de seguida, os diferentes elementos que compõem uma cadeira e quais devem ser as suas características ideais.

O encosto

A principal função do encosto de uma cadeira de escritório é manter a coluna vertebral numa postura que proporcione um apoio correto às vértebras lombares. Ao contrário do que se possa pensar, a postura totalmente vertical não é a mais adequada. A maioria dos trabalhadores tem, aliás, tendência a inclinar-se, de forma





O encosto da cadeira de escritório deve permitir uma ligeira inclinação para trás e incluir um apoio lombar, para diminuir a pressão sobre os discos intervertebrais e evitar, assim, dores nas costas.

inconsciente, para trás, pois essa postura alivia a pressão sobre as vértebras. Vários estudos realizados na Suécia confirmam que a inclinação do corpo para trás (até 120°) diminui, efetivamente, a pressão sobre os discos intervertebrais e facilita a atividade estática da musculatura dorsal.

O encosto da cadeira deve, por isso, permitir essa ligeira inclinação para trás, para que o apoio lombar seja ideal, tanto mais que a maior parte das lesões ocorre precisamente nessa zona das costas.

As cadeiras cujo apoio das costas é totalmente reto não são aconselháveis para quem passa muitas horas sentado a trabalhar. O apoio lombar deve ter uma certa curvatura, com a forma de uma almofada com uma espessura de 10 a 20 centímetros, para se adaptar bem à parte inferior das costas.

Há ainda algumas cadeiras que permitem regular a inclinação do encosto em função das preferências de cada um e, também, do peso do utilizador. De uma maneira geral, é aconselhável que os modelos permitam uma regulação entre 2° para a frente e 14° para trás e que disponham de um mecanismo para bloquear a posição escolhida.

Na loja, verificará que o encosto das cadeiras de escritório apresenta alturas distintas. Claro que a escolha deve ser feita em função das preferências de cada um, mas, a par das questões estéticas, não convém que a altura do encosto seja inferior a 50 centímetros.

Os encostos mais altos permitem um apoio total das costas, possibilitando um maior relaxamento dos músculos. Por outro lado, reduzem a fadiga quando se está a realizar outro tipo de atividade que não escrever no teclado, como, por exemplo, ler um texto no ecrã, analisar um documento ou participar numa videochamada.

É, de resto, também importante que o encosto seja regulável para que se possa apoiar a cabeça.

Caso pretenda um conforto ainda maior, opte por um modelo com um pequeno apoio para a cabeça, ideal para aliviar a tensão ao nível das vértebras cervicais, no pescoço.

A largura ideal do encosto dependerá também essencialmente da preferência de cada um, podendo optar-se entre um encosto padrão, com uma largura compreendida entre os 30 e os 35 centímetros, e um que disponha de um mecanismo de regulação que permita ajustar o apoio da zona lombar.



O encosto da cadeira deve ter, pelo menos, 50 centímetros de altura, para um apoio total das costas. Se possível, escolha um modelo com um apoio regulável para a cabeça e, assim, garanta um maior relaxamento muscular durante as pausas ou quando não estiver a usar o teclado.

Tipos de lâmpadas

Escolher a lâmpada certa nem sempre é uma tarefa fácil perante a diversidade de modelos que se encontram à venda. Há de todos os tamanhos e feitios, com várias potências e tonalidades de luz (sobre este assunto, veja a imagem da página 64). Mas, antes de tudo, é necessário escolher o tipo de lâmpada. Vejamos as vantagens e os inconvenientes das várias tecnologias.



Lâmpadas incandescentes

As lâmpadas incandescentes, ou de filamento, gozaram, durante muitos anos, de grande popularidade pelo seu baixo custo de aquisição. O seu fabrico é proibido desde 2018. Funcionam graças a um filamento, por onde passa a corrente elétrica, e que transforma a energia elétrica em energia térmica e luminosa. Estas lâmpadas consomem muita energia e apresentam um tempo de vida útil de cerca de 1000 horas e uma excelente reprodução da cor.

Lâmpadas fluorescentes

As lâmpadas fluorescentes podem ter o formato de um tubo de vidro linear com vários comprimentos, sendo designadas por lâmpadas fluorescentes tubulares. Existem modelos com outros formatos (circulares, por exemplo), sendo, nestes casos, designadas de lâmpadas fluorescentes de geometria diversa.

Em qualquer dos casos, estas lâmpadas têm um tubo de vidro que contém no interior uma pequena quantidade de gás que produz luz quando é submetido a uma descarga elétrica entre os dois eletrodos. Para funcionarem, estas lâmpadas precisam de um equipamento auxiliar (um arrancador e um condensador) que, no entanto, pode estar já integrado nas lâmpadas. Existem modelos fluorescentes de várias tonalidades: os tons quentes criam uma atmosfera agradável e não apresentam as flutuações de intensidade desagradáveis das luzes brancas e frias.



Lâmpadas de halogéneo

Os focos e as lâmpadas de halogéneo também são proibidos desde setembro de 2018. Funcionam como as lâmpadas incandescentes, mas incluem um composto de halogéneo que melhora a eficiência e a vida útil das lâmpadas até 2000 a 3000 horas. Além disso, proporcionam uma luz de muito boa qualidade. Existem lâmpadas de halogéneo de baixo consumo que garantem a mesma qualidade de iluminação com uma durabilidade superior, de cerca de 5000 horas, e que permitem poupar até 40% nos consumos de eletricidade.



Lâmpadas de baixo consumo (LBC)

São lâmpadas fluorescentes compactas cujos tubos fluorescentes são de tamanho reduzido e podem ter vários formatos. Apresentam a vantagem de ser compatíveis com os casquilhos tradicionais que acolhiam as antigas lâmpadas incandescentes. Consomem 80% menos energia e duram oito a dez vezes mais tempo do que as velhas lâmpadas incandescentes.



Lâmpadas LED

São dispositivos semicondutores (diodo) que transformam a corrente elétrica diretamente em luz. Como não têm filamento, o seu tempo de vida é muito mais longo, chegando às 45 000 horas. Consomem até 80% menos do que as lâmpadas incandescentes convencionais. São hoje a melhor opção para a iluminação. Eis as principais vantagens:

- são mais eficientes. Consomem dez vezes menos do que uma lâmpada incandescente para produzir o mesmo fluxo luminoso;
- têm um tempo de vida muito superior, até cinco vezes mais do que as de halogéneo;
- não produzem calor, ao contrário das incandescentes;
- acendem-se logo, ao contrário dos tubos fluorescentes;
- são estáveis e silenciosas.



Para calcular a vida útil de uma lâmpada LED, é necessário ter alguns aspetos em conta, como o tempo em que fica acesa, mas também outros fatores, como a frequência com que ligamos e desligamos a luz (ciclos ON/OFF).

	Tempo médio de vida por tipo de lâmpada			
	Sempre acesa	8 horas por dia	4 horas por dia	2 horas por dia
INCANDESCENTE 1000 horas	40 dias	4 meses	8 meses	16 meses
FLUORESCENTE 6000 horas	8 meses	2 anos	4 anos	8 anos
HALOGÉNEO 3000 horas	4 meses	1 ano	2 anos	4 anos
BAIXO CONSUMO 10 000 horas	12 meses	3,5 anos	7 anos	14 anos
LED 15 000 horas	20 meses	5 anos	10 anos	20,5 anos

NO LIXO NÃO, NO PONTO ELECTRÃO

No fim de vida, não coloque as lâmpadas no vidro nem no lixo. As fluorescentes compactas incluem mercúrio e as LED contêm muitos componentes metálicos nocivos para o ambiente. Para a sua correta reciclagem, entregue-as na loja onde adquirir novas ou nos contentores para resíduos elétricos ou eletrónicos (os chamados pontos electrão).



Luz intensa, difusa ou pontual

A quantidade de luz que incide sobre um objeto a partir de uma lâmpada refletora depende sobretudo do seu ângulo de abertura. Ao fazer incidir um foco de luz sobre um objeto e não sobre todo o espaço, fazemos com que este objeto seja realçado.

Existem duas variáveis a ter em conta para escolher o ângulo de abertura: o tamanho do objeto que se pretende iluminar e a distância que existe entre este e a fonte de iluminação. Quanto maior for o objeto, maior terá de ser o ângulo que iremos precisar para o iluminar; mas quanto maior for a distância entre o objeto e a fonte de luz, menor será o ângulo necessário para o iluminar.

O tipo de candeeiro ou o abajur que escolher terá assim influência na quantidade de luz emitida, devido ao seu maior ou menor diâmetro de abertura. Fará com que a luz seja emitida de forma mais direta e intensa ou, pelo contrário, de forma mais geral e difusa.

Numa linguagem mais comercial, utiliza-se, habitualmente, os conceitos *flood* e *spot* . O primeiro designa feixes de luz com ângulos superiores a 25°; o segundo usa-se para ângulos inferiores 20°.

• **Spot:** luz pontual, com um ângulo fechado, muito direcionada e intensa. Este tipo de fonte de luz é o mais adequado para iluminar a área de trabalho e garantir uma perfeita visualização do teclado e dos documentos, por exemplo. Para evitar eventuais reflexos no ecrã do computador, basta alterar a direção ou a altura do foco.



• **Flood:** usa-se para a iluminação geral da habitação. Serve para nos orientarmos e vermos os objetos à nossa volta. Este tipo de iluminação deve ser suave, gerar poucas sombras e diferenças de brilho. Requer fontes de luz amplas, com ângulos abertos, e uniformes, que permitam que a luz se espalhe de forma mais difusa e abrangente. É este tipo de iluminação que se usa habitualmente num escritório ou numa sala, através de candeeiros de teto ou com um conjunto de *spots* que iluminem todo o ambiente.



• **Wide flood:** trata-se de um conjunto de lâmpadas para iluminar uma área maior, mas de forma mais dispersa. Esta solução cria uma atmosfera relaxada e tranquila. Existem, por exemplo, “luminárias de parede”: são *kits* de luzes para distribuir a iluminação ao longo de paredes ou soalhos.



Como escolher uma lâmpada

A potência, a intensidade e a cor ou a temperatura da luz, o tipo de casquilho e o tempo de vida são algumas informações que constam da embalagem das lâmpadas. Vejamos o significado de cada uma dessas informações.

• **Nível de iluminação ou iluminância (lux):** este dado indica a quantidade de luz que é irradiada em relação à superfície sobre a qual incide. Mede-se em lux. Para que possa ter uma ideia do significado desta medida, veja abaixo a ilustração com diferentes condições de iluminação e o respetivo nível de iluminância.

Condições de iluminação					
Dia de verão soalheiro	Dia de inverno grisalho	Noite com lua cheia	Iluminação de escritório	Estrada iluminada	Sala de aulas
60 000 a 100 000 lux	3000 lux	0,25 lux	300 a 1000 lux	15 lux	500 lux

RÓTULO DA LÂMPADA À LUPA

PARA ACERTAR NA LÂMPADA QUE LHE CONVÉM, IMPORTA DECIFRAR O RÓTULO. VERIFIQUE SE É EFICIENTE, COMPARANDO A ETIQUETA ENERGÉTICA.



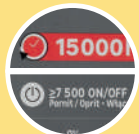
Casquilho de rosca larga
(E27) ou fina (E14) em função do candeeiro.



Potência (em watts)
e equivalência com a potência das antigas incandescentes (75 W).



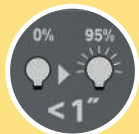
Cor da luz (em Kelvin)
indica se a luz é quente, neutra ou fria. 2100 K corresponde a uma cor quente; 4000 K a uma cor mais branca e fria.



Tempo de vida em horas e ciclos ON/OFF
15 000 horas equivale a cerca de 10 anos, se a luz ficar acesa 4 horas por dia. Pode ser ligada e desligada mais de 7500 vezes.



Fluxo luminoso (em lúmenes)
revela a intensidade real da luz. Quanto mais elevado o valor, mais a luz será intensa: 100 a 300 lúmenes é indicado para espaços pequenos; para espaço maiores, opte por fluxos superiores a 800 lúmenes, como neste caso.



Tempo de arranque inferior a 1 segundo
nas lâmpadas LED e de halogéneo, podendo alegar serem *Instant full light*, o que não sucedia nas antigas economizadoras que demoravam a arrancar.



Ângulo do feixe luminoso
indica o ângulo do feixe da luz. Os ângulos abertos (como este) são mais indicados para o teto; para iluminar um quadro ou secretária, opte por um ângulo mais fechado (por exemplo, 35°).

Etiqueta energética
permite identificar a classe energética das lâmpadas e optar pelas mais economizadoras. Em setembro de 2021, a escala foi alterada e é mais simples de interpretar: varia entre A (mais eficiente) e G (menos eficiente). A etiqueta ostenta também o consumo de energia em kWh por 1000 horas de utilização e um código QR para informações adicionais.



• **Potência (W) e fluxo luminoso (lúmenes):** o valor em watts (W) indica a potência de uma lâmpada, mas a emissão real da luz designa-se por fluxo luminoso e mede-se em lúmenes, dado este que encontrará na embalagem das lâmpadas. Quanto mais lúmenes tiver uma lâmpada, mais a luz emitida será intensa. Também é possível regular a potência de uma lâmpada através de interruptores dotados de reguladores ou *dimmers*. Este equipamento permite emitir mais ou menos luz. Contudo, para que funcione corretamente, a lâmpada deve ser compatível: terá de usar lâmpadas reguláveis, compatíveis com um dispositivo *dimmer*. Verifique essa informação na embalagem das lâmpadas.

• **Temperatura da cor da luz (K):** a luz pode ser quente, neutra ou fria. O rótulo das lâmpadas indica essa informação, complementando-a com a unidade de medida, em Kelvin (K):

- 2100 K = corresponde à luz emitida pelas lâmpadas antigas;
- 2700 K = é o valor típico de uma luz quente;
- 3000 K = luz quente;
- 4000 K = luz branca neutra;
- 6000 K = luz fria;
- 6500 K = luz muito fria.