Certificação fitwel®

Saúde e bem-estar no ambiente construído para hospitais, clínicas, laboratórios e sênior housing.



Autor: Marcelo Nudel, Fundador e diretor da Ca2, Fitwel Ambassador

1ª Edição | Novembro 2026

ca2

A ciência aplicada à **arquitetura e construção civil**

SUSTENTABILIDADE | CONFORTO AMBIENTAL | ACÚSTICA | LUMINOTÉCNICA

Somos consultores e projetistas multidisciplinares nas áreas de conforto ambiental, sustentabilidade, acústica e luminotécnica, atuando na vertente científica da arquitetura e construção. Auxiliamos arquitetos, incorporadores, proprietários e construtores na concepção de edifícios e espaços urbanos com altos níveis de desempenho através de avançados métodos de análise e de nossa experiência internacional em projetos.

Utilizamos técnicas e cálculos computacionais aplicados por importantes escritórios de engenharia e consultoria do mundo para reduzir riscos e trazer assertividade aos resultados. Não trazemos apenas nossa expertise técnica aos projetos, mas também a sensibilidade da arquitetura, e assim somos capazes de compreender e influenciar o projeto arquitetônico, sempre respeitando a intenção e a criação do arquiteto.

10
ANOS DE MERCADO

4
DISCIPLINAS TÉCNICAS

500+
PROJETOS

12
ESTADOS COM PROJETOS Ca2

25
PROFISSIONAIS



Índice

1. Introdução 4

2. O que é Fitwel? 7

3. O business case do Fitwel 13

4. As principais estratégias 14

5. O processo de certificação 37

6. Conclusão 38

1. Introdução



A pandemia de Covid-19 que assolou o mundo em 2020 trouxe uma preocupação nunca antes vista com a qualidade ambiental e o conforto dos espaços construídos. Se vamos passar boa parte de nosso tempo dentro de edifícios, que eles possam nos oferecer boas condições de salubridade, segurança e bem-estar.

Essa preocupação ganha uma dimensão ainda maior quando falamos de hospitais, clínicas, laboratórios centros de diagnóstico e sênior housing. São ambientes frequentados por pessoas que, muitas vezes, já se encontram em condições de vulnerabilidade física ou emocional, além de profissionais submetidos a jornadas de trabalho intensas.

O sistema de certificação Fitwel busca justamente promover a saúde e o bem-estar físico e mental dos usuários destes espaços através de estratégias simples de projeto e operação, criando ambientes que estimulem hábitos saudáveis, reduzam o estresse e contribuam positivamente para a experiência de pacientes, acompanhantes e profissionais de saúde.

Para atingir esses objetivos não é necessário que se invista em tecnologias caras ou sofisticadas. O sistema é inteligente em sua simplicidade. Trazemos a seguir alguns exemplos que demonstram essa simplicidade através de algumas perguntas que podemos fazer ao planejar ou operar estes espaços...



Se uma sala de espera tivesse iluminação natural, vistas para jardins e assentos confortáveis, a experiência dos pacientes não seria melhor?

Serena del Mar Hospital. Cartagena, Colômbia



Se os profissionais de saúde tivessem acesso a espaços de descanso agradáveis e áreas de descompressão, não se sentiriam mais motivados ao longo de suas jornadas?

NYC Health + Hospitals. Nova York, Estados Unidos.



Se um hospital ou uma clínica oferecessem jardins acessíveis e caminhos agradáveis para caminhadas, não estimulariam melhores condições de bem-estar?

Spaulding Rehabilitation Hospital. Boston, Estados Unidos.



Se os quartos de internação oferecessem boas condições de conforto térmico, acústico e lumínico, não poderiam proporcionar uma experiência mais acolhedora aos pacientes?

Jacobs Medical Center. San Diego, Estados Unidos

Essas são apenas algumas das mais de 50 estratégias de projeto e operação contempladas pela certificação Fitwel.

Neste e-book, apresentamos as principais estratégias do sistema e suas possibilidades de aplicação em hospitais, clínicas, laboratórios, centros de diagnóstico, sênior housing e outros espaços destinados à saúde.

Não é objetivo cobrir aqui absolutamente todas as estratégias do sistema, nem apresentar detalhes de sua pontuação e documentação. O objetivo é permitir que o leitor entre em contato com o tema e imagine as possibilidades de aplicação prática em projetos reais.

Então, se podemos, com estratégias simples e inteligentes, oferecer espaços que contribuam diretamente para a saúde e o bem-estar das pessoas, por que não?

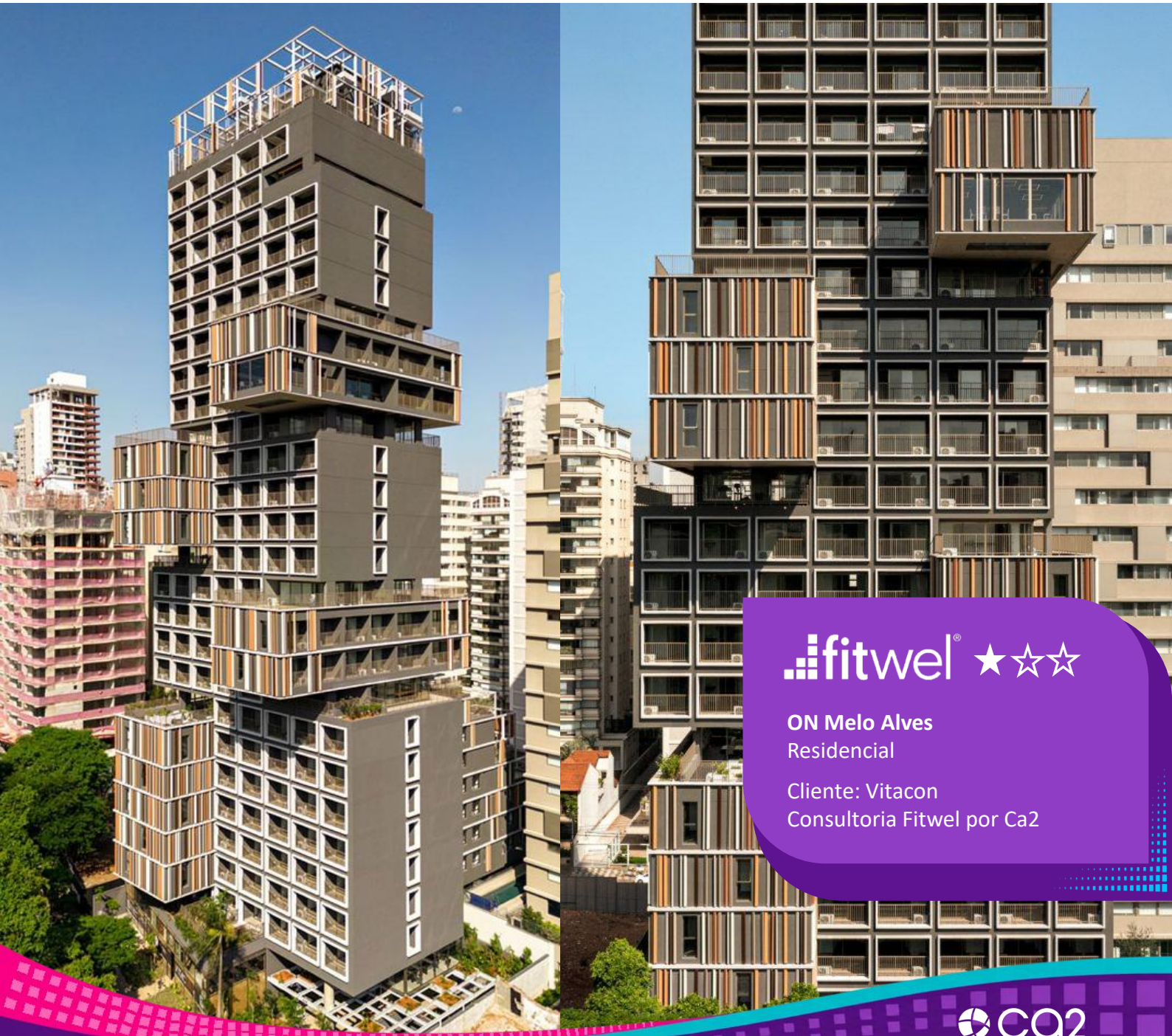


Se as escadas dos edifícios fossem como essas, você não evitaria o uso do elevador, pelo menos algumas vezes por semana?

2. O que é Fitwel?

O **Fitwel** é o principal sistema de certificação do mundo que visa a concepção de edifícios e comunidades de forma a promover a **saúde e o bem-estar de usuários.**

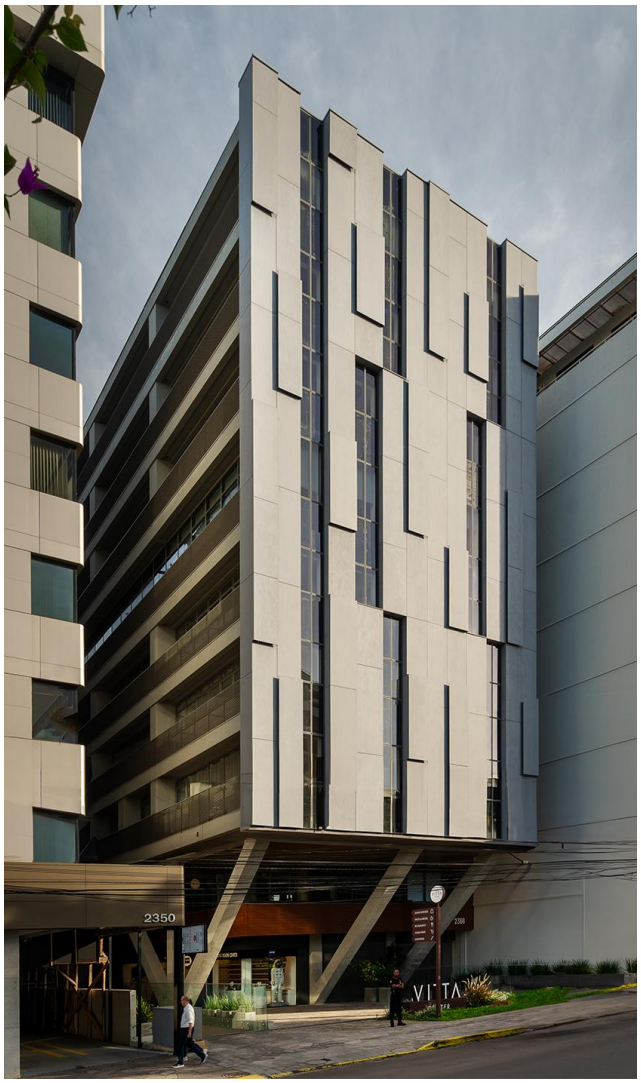
A certificação adota uma abordagem holística da saúde e usa um sistema interconectado de design e estratégias operacionais para abordar uma ampla gama de comportamentos e riscos à saúde. Presente em mais de 180 países, o **Fitwel** já dá sinais de tração no Brasil, com incorporadores e proprietários já aplicando essa ferramenta em diversos tipos de edifícios e espaços construídos.



A origem

O Fitwel foi desenvolvido pelo **Center for Disease Control and Prevention (CDC) e pelo General Services Administration (GSA),** ambos dos Estados Unidos, que observaram que a infraestrutura das edificações têm potencial enorme de promover e apoiar a melhoria na **saúde e bem-estar** das populações que vivem em cidades, através de estratégias simples de projeto e governança.

O **Fitwel** é a evolução de um **guia de boas práticas de projeto para saúde e bem-estar** (Active Design Guidelines) criado pelo **Center for Active Design (CfAD)** dos Estados Unidos e aplicado a empreendimentos piloto pelo prefeito Bloomberg na cidade de Nova York em 2012. Dessa iniciativa surge a certificação Fitwel, que é hoje operado mundialmente pelo **Center for Active Design.**







Fachadas ativas contribuem com a pontuação Fitwel

Centro de Saúde Vita Center, Santa Maria -RS



Fonte: [Center for Active Design]

A certificação Fitwel tem como base a busca por 7 objetivos:

1. Impacto positivo na saúde da comunidade
2. Redução na morbidade e absenteísmo
3. Apoiar a equidade social de populações vulneráveis
4. Instilar sentimentos de bem-estar
5. Fornecer opções de alimentos saudáveis
6. Promover a segurança dos ocupantes
7. Aumentar a atividade física

Tipologias certificadas

- Edifícios corporativos multiusuários
- Edifícios corporativos monousuários
- Interiores Corporativos
- Edifícios residenciais

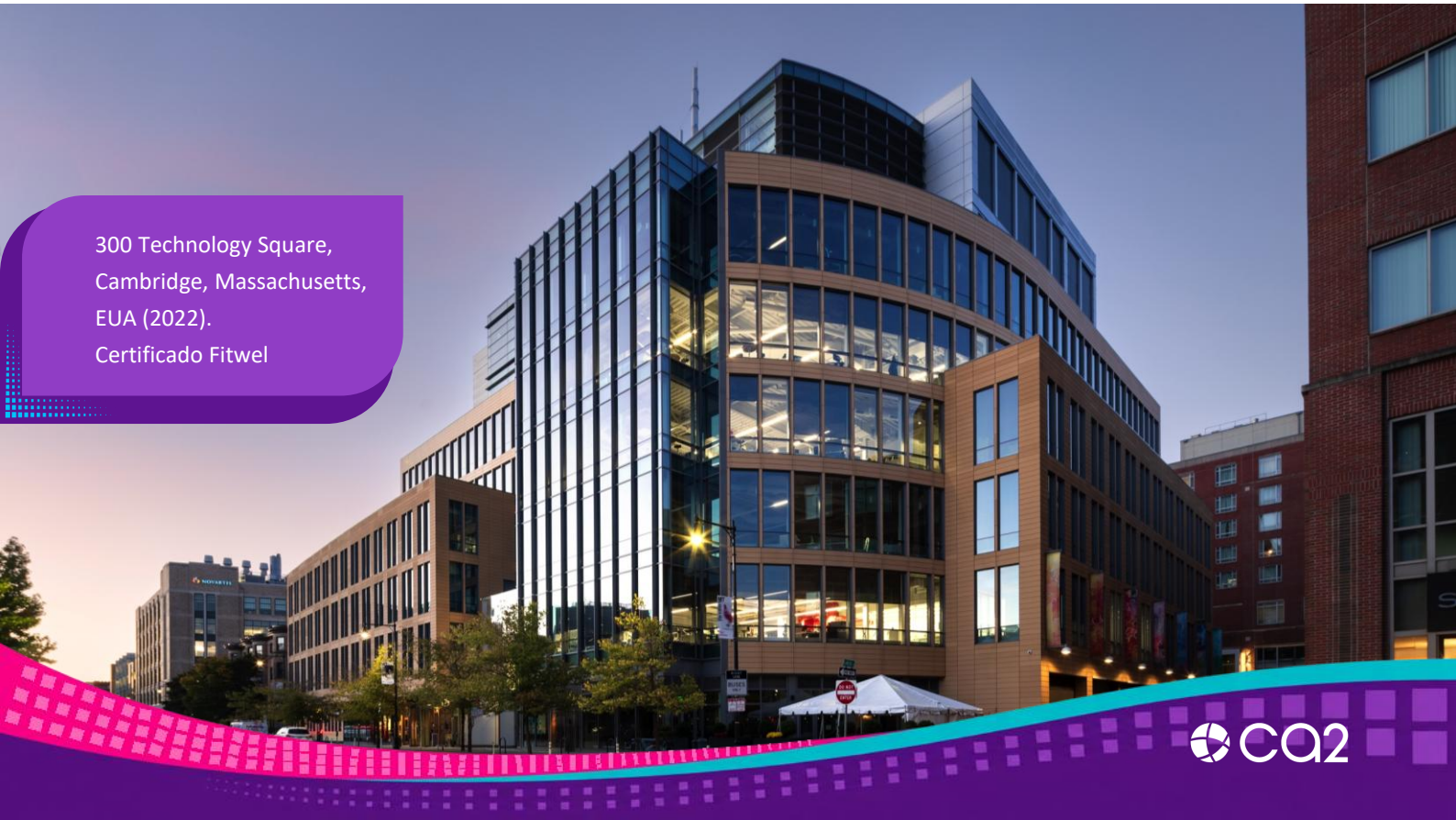
- Senior Housing
- Edifícios e espaços de varejo
- Empreendimentos de uso misto
- Empreendimentos de saúde*

*E os hospitais, clínicas e laboratórios?

O Fitwel não apresenta, em seu catálogo atual de scorecards, uma tipologia independente denominada Healthcare Facility. A possibilidade de certificação deve ser avaliada conforme o enquadramento do edifício ou espaço na matriz de aplicabilidade do sistema. Isso não impede a aplicação de estratégias Fitwel em ambientes de saúde.

Fitwel Life Science Scorecard

O Fitwel Life Science Scorecard é uma ferramenta desenvolvida especificamente para edifícios laboratoriais e instalações de pesquisa científica, considerando aspectos particulares desses ambientes. Sua primeira aplicação ocorreu em 2022, no edifício 300 Technology Square, em Cambridge, nos Estados Unidos. A modalidade foi desenvolvido especificamente para o edifício e sua aplicação em outros empreendimentos depende de confirmação de elegibilidade junto à Fitwel.



300 Technology Square, Cambridge, Massachusetts, EUA (2022).
Certificado Fitwel

Classificação e modalidades de certificação

O **Fitwel** é um sistema baseado em pontos sem pré-requisitos, permitindo que você decida onde gostaria de concentrar seus esforços para melhorar o bem-estar em cada propriedade individual. Quanto maior a pontuação, maior é o nível de certificação, podendo atingir 1, 2 ou 3 estrelas.

Existem 2 modalidades de certificação:

Design Certification

Aplica-se a espaços novos que estão em fase de projeto ou em construção (ou seja, que ainda não estão ocupados)

Built Certification

Aplica-se a espaços cuja construção já foi finalizada (recentemente ou não) e que já estão ocupados;



O ***Design Certificate*** tem validade de 3 anos. Após esse período, caso se deseje manter a certificação, o empreendimento, já em fase de ocupação e operação, deverá passar pelo processo de *Built Certification*.

Da mesma forma, empreendimentos construídos e em funcionamento que obtêm o ***Built Certificate*** devem ser submetidos a uma nova auditoria a cada 3 anos para manter o status de certificado.

Em projetos de espaços de saúde, a decisão de buscar apenas o *Design Certificate* pode estar relacionada à divisão de responsabilidades entre quem desenvolve o edifício e quem será responsável por sua operação. Em hospitais e clínicas, por exemplo, o empreendedor pode não ser o mesmo grupo que administra os serviços de saúde e mantém o edifício em funcionamento.

Nesses casos, o empreendedor assegura que a infraestrutura física foi concebida para atender às estratégias da certificação e pode fornecer orientações de boas práticas, manuais de operação e recomendações para o uso adequado dos espaços e equipamentos. Dessa forma, mesmo que o operador decida não renovar a certificação, o empreendimento terá as condições físicas e as informações necessárias para buscar a certificação Built futuramente, caso haja interesse.



A proximidade com amenidades diversas, como obras de arte, academia ao ar livre, bike share e outros, contribui com a pontuação Fitwel





3. O business case do Fitwel

O Fitwel contribui para demonstrar que ambientes mais saudáveis também geram valor para os negócios.

Estudos e pesquisas apontam benefícios associados à presença da natureza, à iluminação natural e ao bem-estar dos profissionais de saúde, além de uma crescente demanda por edifícios que priorizam a saúde de seus ocupantes.



8,7%

de redução no tempo de internação a cada aumento de uma categoria de visibilidade da natureza.

85.021

pacientes analisados. Aqueles em leitos próximos às janelas apresentaram menor tempo de internação do que os próximos às portas.

58,7%

das 92 salas avaliadas em 23 unidades de atenção primária não apresentaram iluminação adequada.

45,6%

dos profissionais de saúde relataram burnout frequentemente ou muito frequentemente, em 2022.

47% / 32%

dos enfermeiros e médicos, respectivamente, apresentaram níveis elevados de burnout.

94%

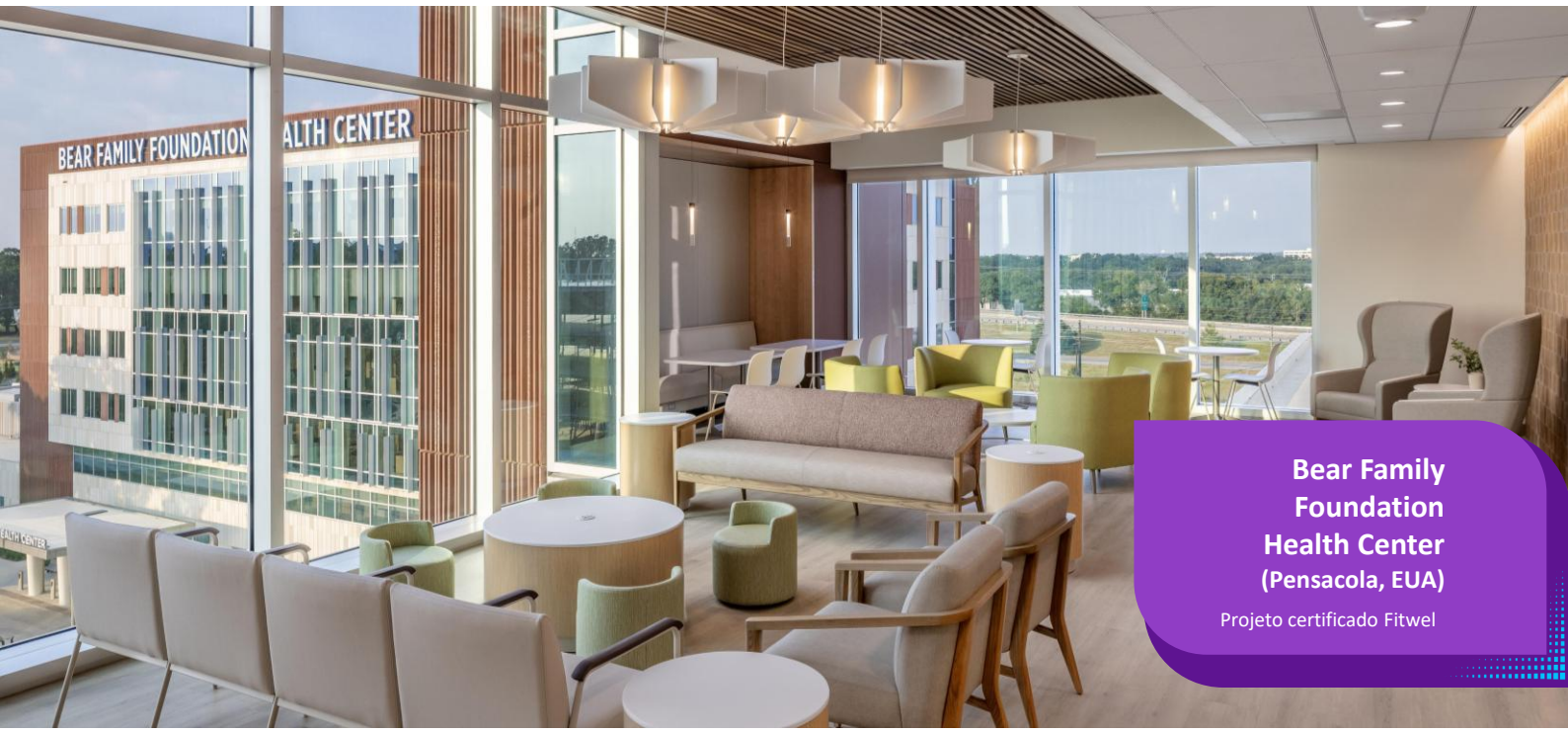
dos respondentes identificaram os inquilinos como o principal grupo impulsionador da demanda por edifícios saudáveis.

Fontes bibliográficas

1. HALL, R. et al. Impact of nature visibility on length of stay in the intermediate care unit. *BMJ Leader*, 2025.
2. PARK, M. Y. et al. The effects of natural daylight on length of hospital stay. *Environmental Health Insights*, v. 12, 2018.
3. CEZAR-VAZ, M. R. et al. The working environment in primary healthcare outpatient facilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 21, n. 7, 2024. 4. NIGAM, J. A. S. et al. Vital signs: health worker-perceived working conditions and symptoms of poor mental health. *MMWR*, v. 72, n. 44, p. 1197–1205, 2023.
5. AIKEN, L. H. et al. Physician and nurse well-being and preferred interventions to address burnout in hospital practice. *JAMA Health Forum*, v. 4, n. 7, 2023. DOI: 10.1001/jamahealthforum.2023.1809.
6. UNEP FI; CENTER FOR ACTIVE DESIGN; BENTALLGREENOAK. *A new investor consensus: the rising demand for healthy buildings*. 2021.

ca2

4. As principais estratégias



Bear Family Foundation Health Center (Pensacola, EUA)

Projeto certificado Fitwel

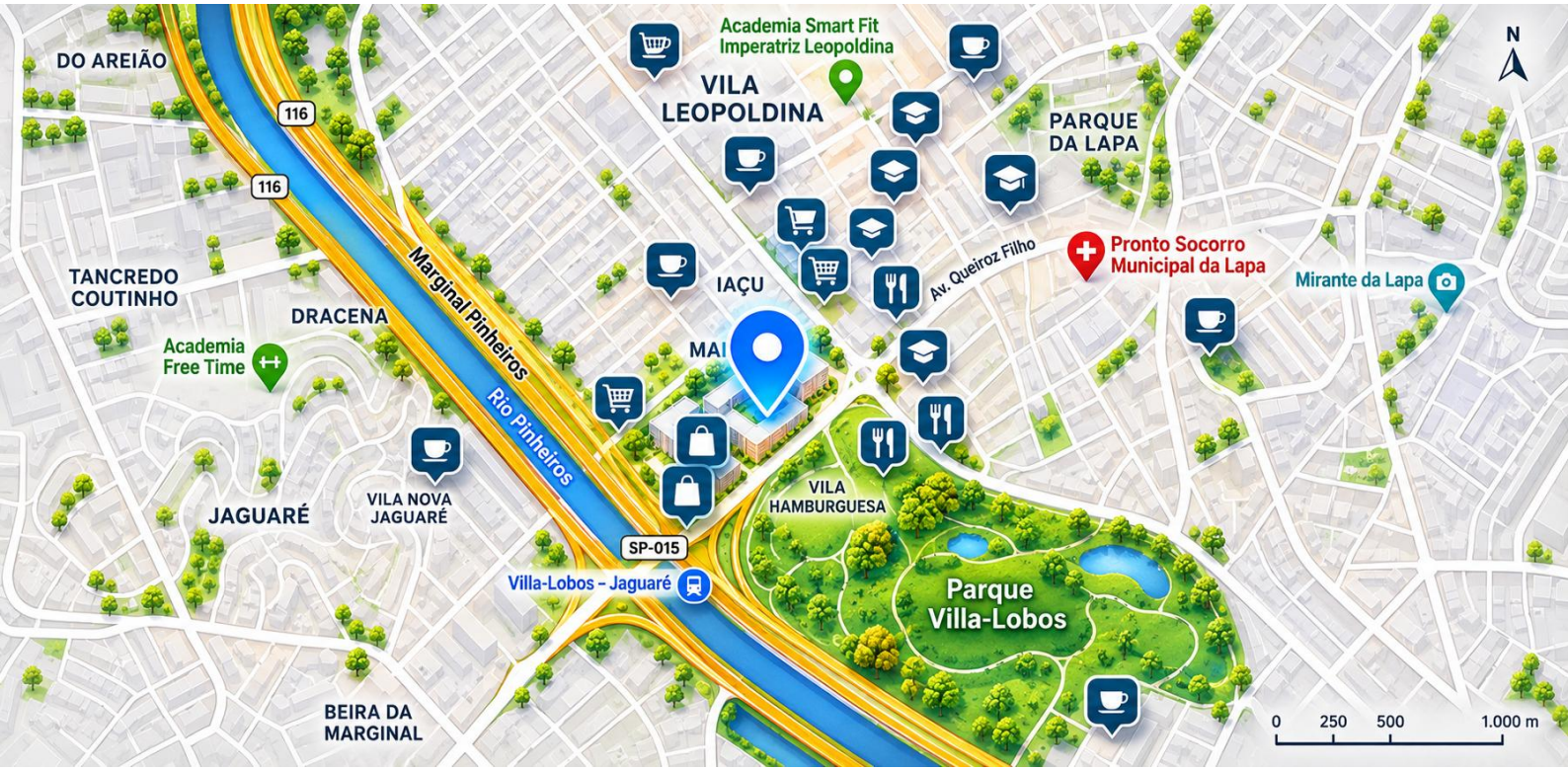
Apresentaremos a partir de agora algumas das principais estratégias que fazem parte da certificação Fitwel. Considerando a essência da ferramenta, muitas dessas estratégias podem ser aplicadas a diferentes tipologias de edifícios, inclusive hospitais, clínicas, laboratórios e centros de diagnóstico ou sênior housing. Outras ganham características específicas quando aplicadas aos ambientes de saúde.

Dessa forma, focaremos aqui nas possibilidades de aplicação das estratégias Fitwel nesses empreendimentos, considerando as necessidades de pacientes, acompanhantes, visitantes e profissionais de saúde. Apresentaremos também algumas estratégias complementares de projeto que, embora não representem necessariamente requisitos específicos do Fitwel, podem contribuir para ambientes de saúde mais acolhedores e saudáveis.

1. LOCALIZAÇÃO, ACESSO E MOBILIDADE
2. ENTRADAS, RECEPÇÃO E SALAS DE ESPERA
3. ESPAÇOS ABERTOS E CONTATO COM A NATUREZA
4. CIRCULAÇÕES, ESCADAS E DESLOCAMENTOS ATIVOS
5. QUALIDADE AMBIENTAL INTERNA
6. CONSULTÓRIOS, SALAS DE ATENDIMENTO E DIAGNÓSTICO
7. INTERNAÇÃO, RECUPERAÇÃO E PERMANÊNCIA
8. ESPAÇOS DE TRABALHO E DESCANSO DAS EQUIPES
9. ESPAÇOS COMPARTILHADOS E CONVIVÊNCIA
10. SUPRIMENTO DE ÁGUA E HIDRATAÇÃO
11. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
12. SEGURANÇA, ORIENTAÇÃO E SITUAÇÕES DE EMERGÊNCIA

Localização

O passeio pelas categorias de certificação se inicia em sua macro localização. Essa categoria de estratégias premia projetos localizados em bairros com multiplicidade de usos, onde seja possível realizar a maioria das atividades diárias à pé, estimulando assim a atividade física dos usuários.



Alguns serviços específicos são listados pelo **Fitwel,** e devem se localizar a uma distância máxima da entrada principal do edifício percorrida a pé.



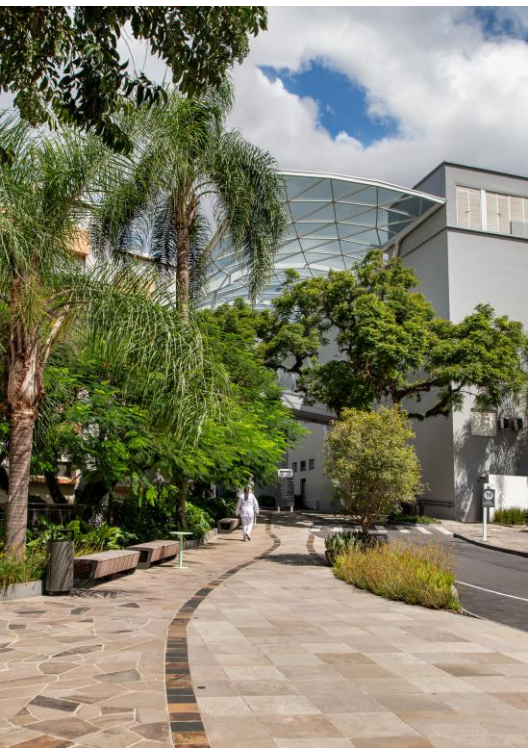
São eles: Cafés, restaurantes e mercearias; serviços financeiro (banco, caixas eletrônicos); academia, instalações esportivas e centro de recreação); parada de transporte público (incluindo ponto de ônibus , estação de VLT , estação de trem , terminal de balsas , estação de metrô); farmácias e equipamentos médico (consultórios, centro cirúrgico, hospital, centro médico geral); escola ou creches; comércio (shopping center, comércio de rua).

Acesso ao edifício

O acesso ao edifício é um aspecto importante para a saúde e o bem-estar de pacientes, acompanhantes, visitantes e profissionais. A certificação Fitwel valoriza estratégias que incentivam a mobilidade ativa e facilitam o acesso ao empreendimento por diferentes meios de transporte.

São valorizados projetos que oferecem:

- Bicicletários para pacientes, visitantes e profissionais de saúde.
- Estações de bicicletas compartilhadas dentro ou nas proximidades do empreendimento.
- Chuveiros e vestiários, especialmente como apoio aos profissionais que utilizam a bicicleta no deslocamento diário.
- Transporte público e pontos de parada com condições adequadas ao conforto





Santa Casa de Misericórdia, Porto Alegre (RS)

A qualidade e a infraestrutura das calçadas no entorno são igualmente importantes. São valorizados percursos:

- Universalmente acessíveis;
- Bem iluminados e seguros;
- Com bancos, arborização, arte pública e outras comodidades, como parklets.
- Acesso e desembarque de pacientes

Nos espaços de saúde, merece atenção especial a área de chegada ao edifício. Embarques e desembarques bem planejados facilitam o acesso de pacientes, acompanhantes e visitantes, especialmente idosos, pessoas com deficiência e indivíduos com limitações temporárias ou permanentes de mobilidade.

Espaços abertos

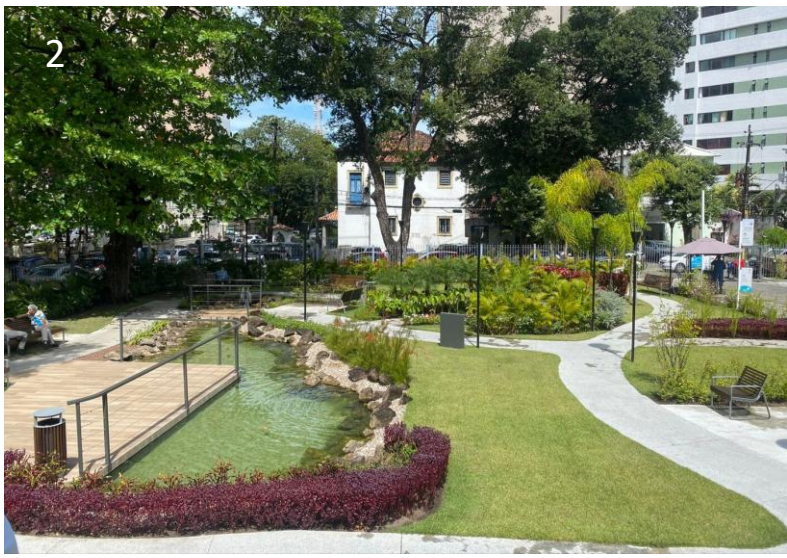
A certificação passa agora pelos espaços abertos e seus benefícios para a saúde e o bem-estar dos usuários dos edifícios. Esses espaços podem estar localizados dentro dos limites do empreendimento ou em áreas públicas existentes nas proximidades. São valorizados projetos próximos a parques ou praças de acesso gratuito para pacientes, acompanhantes, visitantes e profissionais de saúde, ou instalações no local que contenham:

- Mobiliário urbano: bancos, mesas e áreas de descanso.
- Instalações artísticas: obras e elementos que valorizam a experiência dos usuários.
- Elementos com água: espelhos d'água, chafarizes e similares.
- Caminhos para pedestres: percursos que favorecem caminhadas e circulação ao ar livre.

Jardins restaurativos

Em hospitais, clínicas e sênior housing, a presença de jardins e áreas verdes oferece oportunidades de contato com a natureza, contemplação e descanso. Quando planejados para esse fim, esses espaços podem contribuir para uma experiência mais acolhedora para pacientes e acompanhantes, além de oferecer locais de pausa e descompressão para os profissionais de saúde.







Jardins restaurativos
1. Boston Children´s Hospital, EUA
2. Clínica Florence em Recife
3. Hospital Alemão Oswaldo Cruz, São Paulo

Áreas de atividade física:

Hospitais e outros espaços de saúde podem oferecer áreas externas destinadas à atividade física e ao movimento, com equipamentos de ginástica ao ar livre, barras, espaços para alongamento e percursos para caminhada. Quando disponíveis, esses espaços podem beneficiar especialmente os profissionais de saúde, acompanhantes e usuários da comunidade.

Alimentação saudável:

A proximidade de feiras livres e mercados de produtores locais é valorizada pela certificação. Também podem ser consideradas hortas implantadas nos limites do empreendimento ou hortas comunitárias próximas, desde que sejam gratuitas e acessíveis aos usuários.

Ambientes livres de fumaça:

Uma política operacional que proíba o fumo em todas as áreas externas sob responsabilidade do empreendimento contribui para a promoção de ambientes mais saudáveis, protegendo pacientes, acompanhantes, visitantes e profissionais.







A horta na cobertura do Boston Medical Center (EUA) fornece alimentos frescos aos pacientes

Térreo e entradas principais

O pavimento térreo e as entradas principais desempenham um papel importante na integração dos espaços de saúde com a comunidade. A presença de comércios e serviços acessíveis ao público no embasamento pode tornar o entorno mais ativo, acolhedor e seguro.

Fachadas ativas e serviços

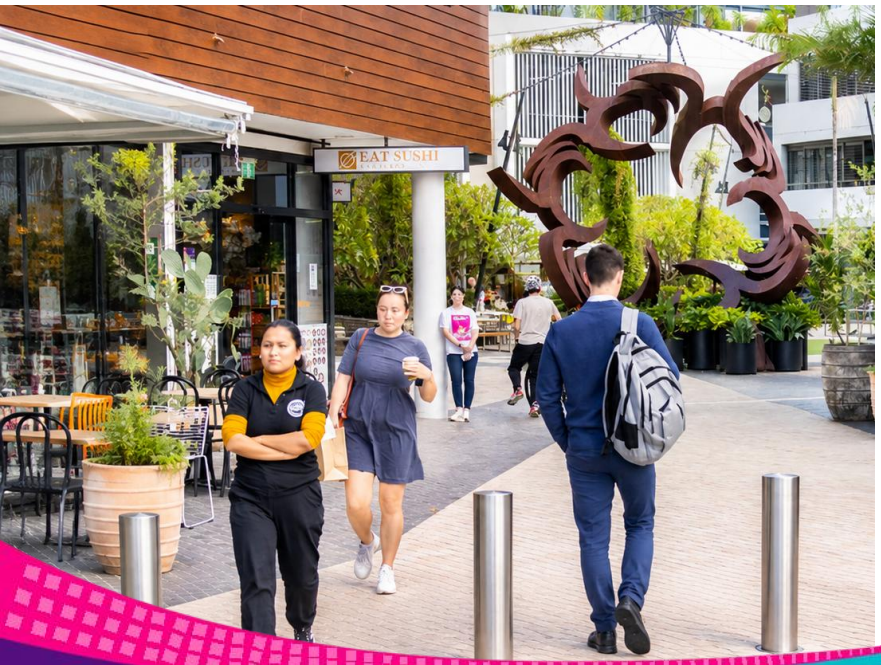
Hospitais, clínicas e centros de diagnóstico podem incorporar espaços como:

- Cafés e restaurantes;
- Farmácias e lojas de conveniência;
- Livrarias e pequenos comércios;
- Serviços de apoio acessíveis à comunidade.

Além de oferecer comodidades a pacientes, acompanhantes e profissionais de saúde, esses usos ajudam a evitar fachadas pouco ativas e a aproximar o empreendimento da vida urbana, favorecem a circulação de pedestres, a interação social e o senso de pertencimento da comunidade local.



Cammeray Health Centre, Sydney Austrália





Sinalização de serviços e comodidades locais

Outra estratégia valorizada pela certificação é a instalação de sinalização permanente, física ou digital, que apresente os serviços e as comodidades existentes nas proximidades do empreendimento. Essa informação deve ser acessível aos usuários e destacar opções localizadas a até 800 metros de distância da entrada principal, como:

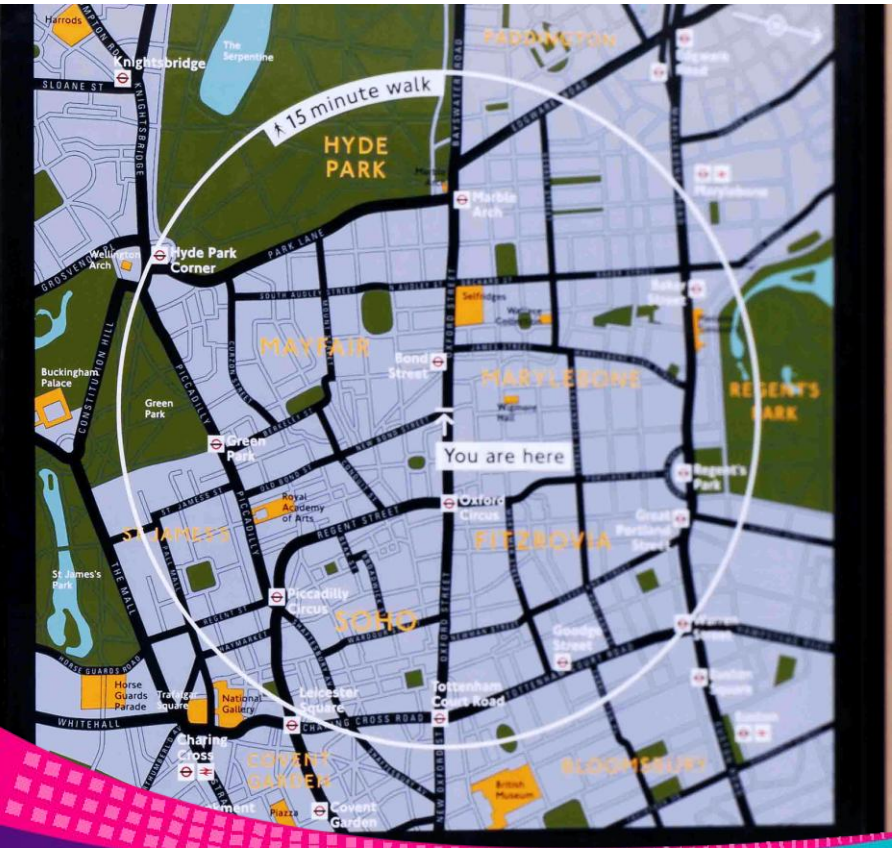
- Espaços públicos: parques, praças e áreas de lazer;
- Mobilidade ativa: trilhas para caminhada e ciclovias;
- Equipamentos comunitários: centros comunitários e bibliotecas;
- Serviços de saúde: hospitais, clínicas e centros médicos;
- Comércio e alimentação: restaurantes e feiras livres.

Em hospitais, clínicas e outros espaços de saúde, essa sinalização pode facilitar a orientação de pacientes, acompanhantes, visitantes e profissionais, além de estimular o uso dos serviços e espaços disponíveis no entorno.











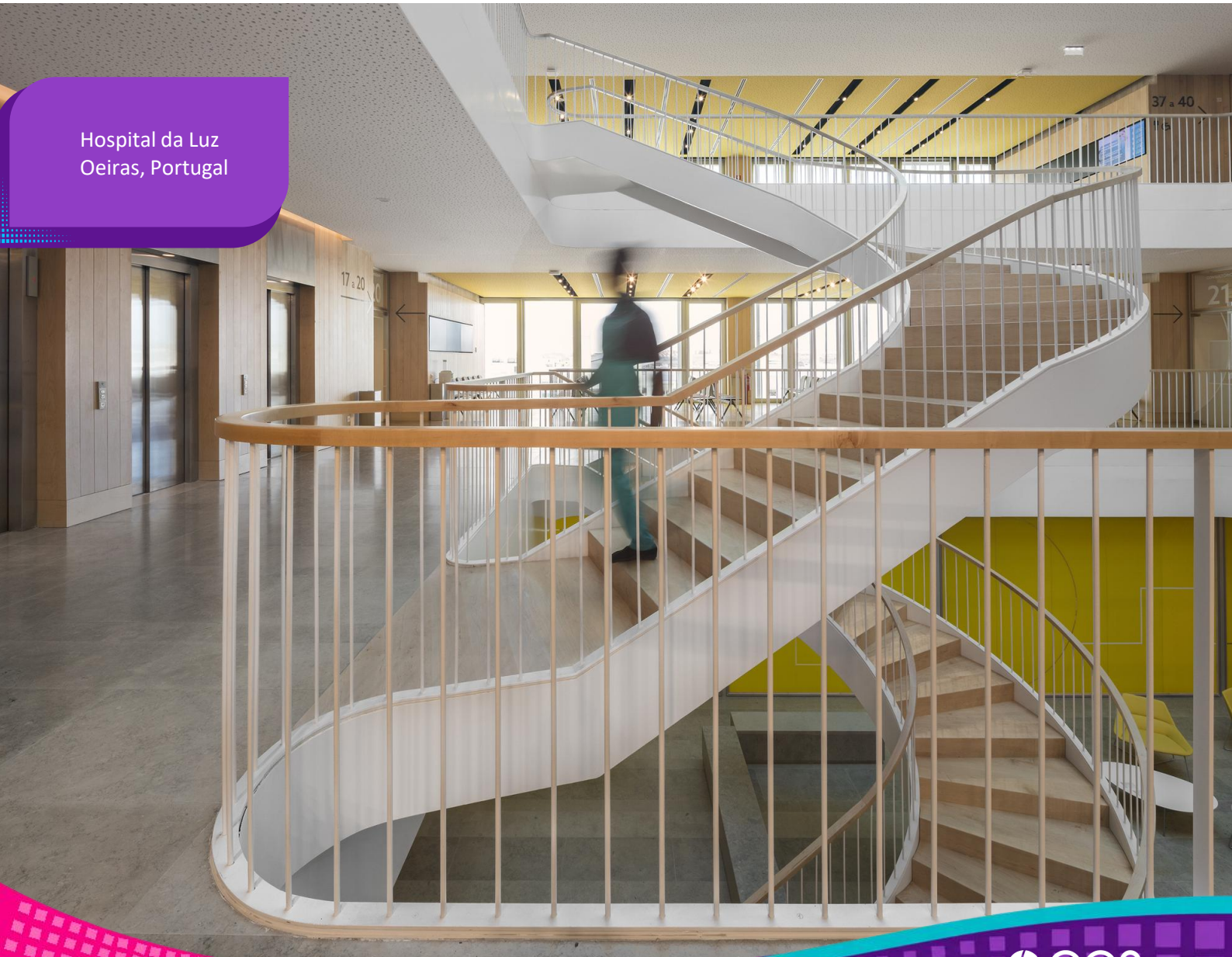
Escadas

Em hospitais, clínicas e outros espaços de saúde, as escadas podem desempenhar um papel importante na promoção da atividade física entre pacientes, acompanhantes, visitantes e profissionais. A certificação Fitwel busca incentivar a escolha das escadas em vez dos elevadores, tornando esse percurso mais visível, acessível, seguro e agradável.

Para isso, o projeto deve considerar não apenas a localização das escadas, mas também sua qualidade espacial e os elementos que estimulam seu uso cotidiano.

Visibilidade e integração com o lobby

Sempre que possível, as escadas devem ser facilmente identificadas a partir dos acessos principais e dos espaços de circulação. Em edifícios menores, clínicas e centros médicos, por exemplo, escadas abertas ou envolvidas por painéis de vidro podem favorecer sua visibilidade e integração com o ambiente.



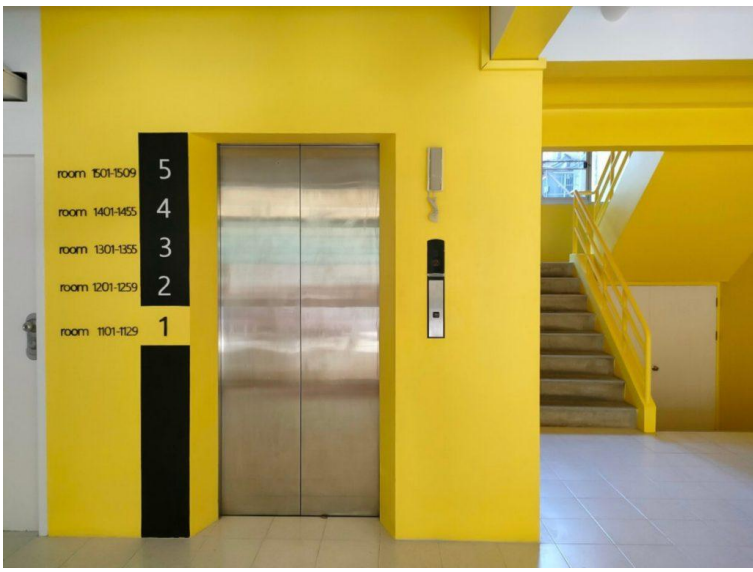
Hospital da Luz
Oeiras, Portugal

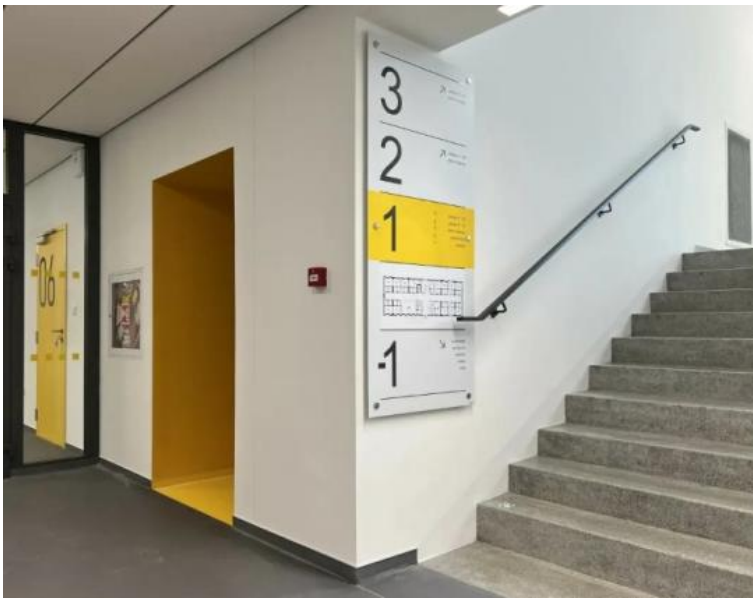
Visibilidade e localização

A posição das escadas também influencia sua utilização. O Fitwel valoriza projetos nos quais, a partir do lobby de entrada, o acesso às escadas seja tão ou mais visível que o acesso aos elevadores.

Em edifícios de saúde, essa estratégia pode estimular profissionais, acompanhantes e visitantes a incorporar pequenos deslocamentos ativos à rotina, sempre que as condições físicas permitirem. É importante, entretanto, preservar a acessibilidade e garantir que os elevadores continuem atendendo adequadamente pacientes com mobilidade reduzida e pessoas que necessitam de macas ou equipamentos assistenciais.



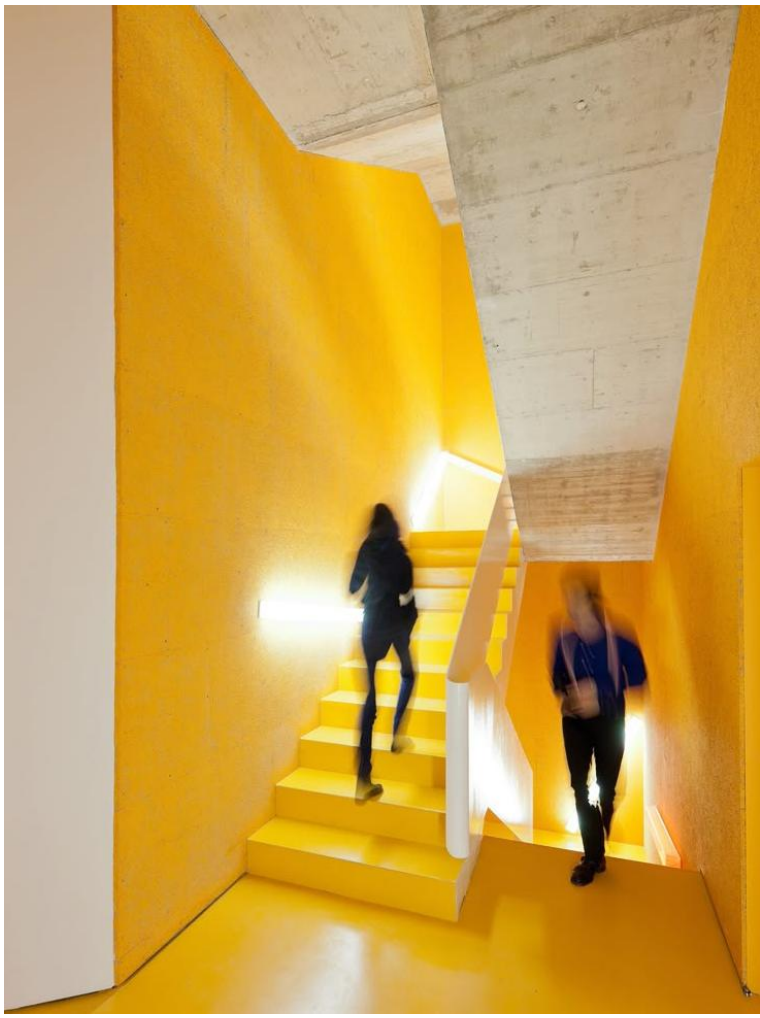


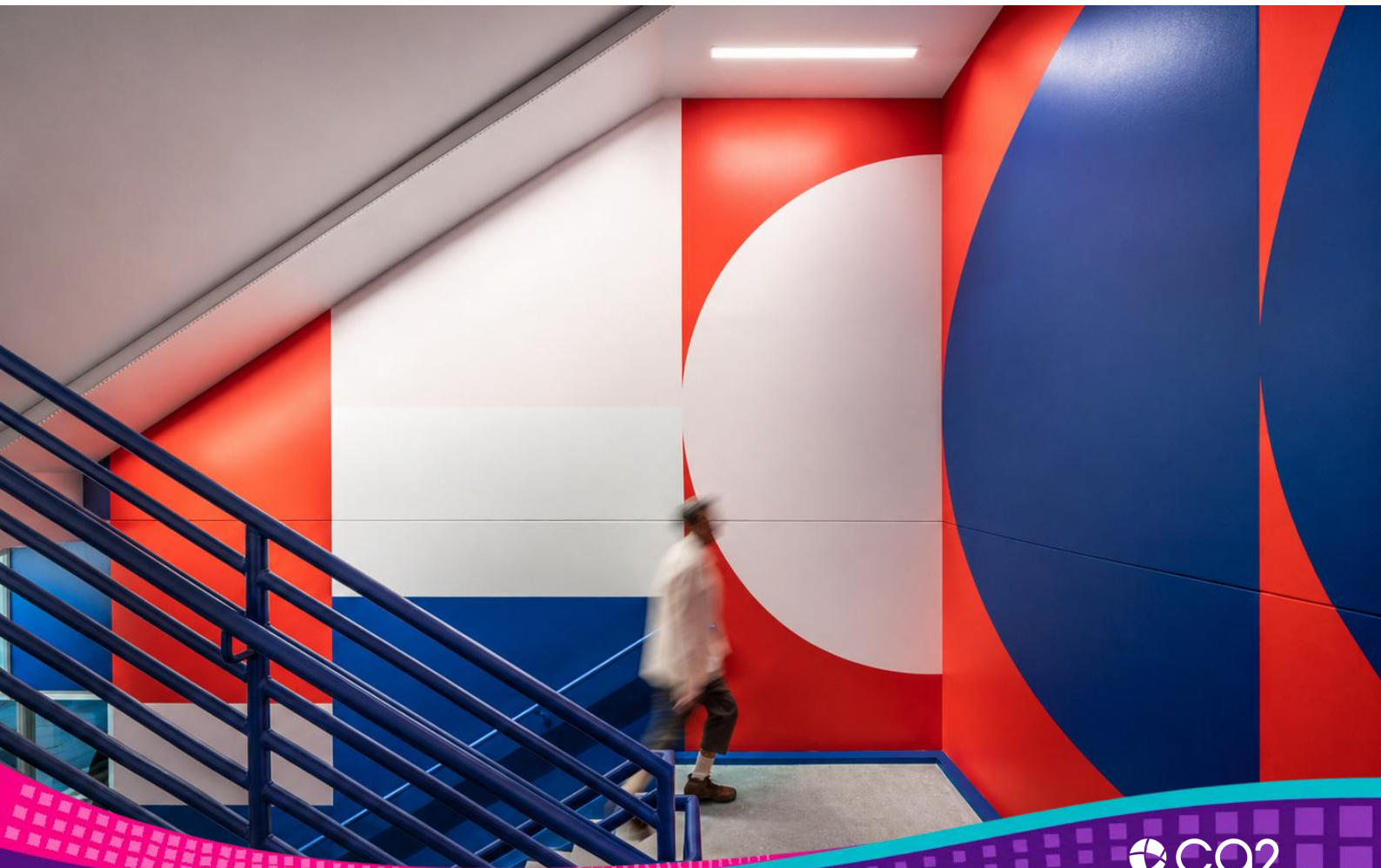


Design estimulante

O estímulo ao uso das escadas passa pela atenção ao seu design, transformando-as em espaços mais interessantes e agradáveis, e não apenas em áreas de circulação e passagem. O objetivo é torná-las mais convidativas e incentivar seu uso pelos ocupantes do edifício. Para isso, o Fitwel valoriza diferentes elementos de projeto, entre eles:

- Sinalização e cores: elementos visuais que facilitem a orientação e tornem as escadas mais convidativas;
- Comunicação visual: recursos que estimulem a atividade física e o uso das escadas;
- Obras de arte e pinturas criativas: intervenções que tornem o ambiente mais interessante;
- Iluminação criativa: soluções que valorizem o espaço e proporcionem uma experiência mais agradável;
- Mensagens motivacionais: frases curtas e elementos gráficos relacionados à saúde e ao movimento, que incentivem a incorporação de pequenas doses de atividade física à rotina.







Hospital da Luz
Oeiras, Portugal



Design e comunicação visual que convidam ao uso das escadas e estimulám a prática de exercícios

ca2



Comunicação visual para estímulo ao uso das escadas do Hospital Alemão Oswaldo Cruz em São Paulo



(Imagem gerada por IA)

Qualidade ambiental interna

A qualidade do ambiente interno tem impacto direto na saúde, no conforto e no bem-estar dos usuários. Em hospitais, clínicas, laboratórios, centros de diagnóstico e sênior housing, esse cuidado é ainda mais importante, pois esses espaços recebem pacientes em diferentes condições de vulnerabilidade, acompanhantes e profissionais submetidos a jornadas intensas.

A certificação Fitwel valoriza estratégias que contribuem para a melhoria da qualidade ambiental interna, especialmente por meio da redução de poluentes e da promoção do conforto acústico e lumínico.

Redução de poluentes e produtos tóxicos

- A escolha dos materiais e produtos utilizados na construção e na operação dos espaços deve considerar seus possíveis impactos à saúde. Entre os cuidados importantes estão:
- Amianto: evitar materiais que contenham amianto, cujo uso é proibido no Brasil.
- Chumbo: evitar produtos e revestimentos que contenham chumbo.
- Compostos orgânicos voláteis (VOCs): priorizar tintas, vernizes, selantes, adesivos e outros produtos com baixas emissões de VOCs, reduzindo a exposição dos usuários a esses compostos.
- Armazenamento de produtos químicos: quando houver depósitos de produtos químicos, prever ventilação dedicada, natural ou mecânica, conforme as características dos produtos armazenados.



(Imagem gerada por IA)

Uma série de medidas podem também ser adotadas durante a operação dos empreendimentos visando a melhoria da qualidade e salubridade do ambiente interno. Recomendações de práticas como testes periódicos da qualidade do ar ou gestão contra pragas e pestes podem ser incorporados nos Manuais de operação e manutenção instruindo os operadores quanto à tais práticas.

Por fim, e não menos importante, a certificação observa a qualidade acústica dos espaços. No que tange ao controle de ruídos proveniente do exterior, a certificação estimula a implementação de estratégias de isolamento acústico que limitam o ruído causado por tráfego de veículos, trânsito de pessoas, ou outros fatores externos.



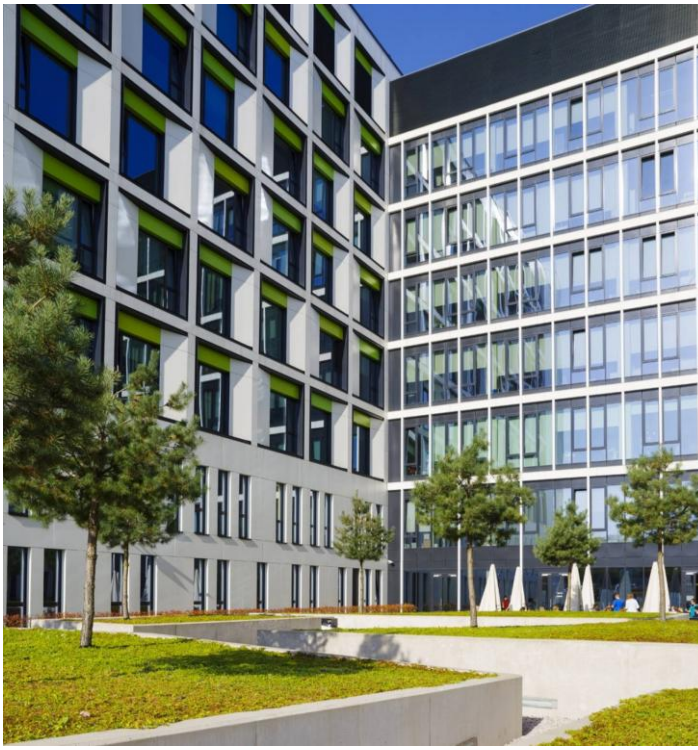
Conforto acústico

O controle do ruído é especialmente relevante em hospitais e clínicas, onde o excesso de estímulos sonoros pode prejudicar o descanso dos pacientes, aumentar o estresse e interferir na concentração dos profissionais. Entre as medidas que podem ser adotadas para controle de ruídos externos, valorizadas pelo Fitwel estão:

- Implantação e orientação dos ambientes: posicionar quartos de internação, consultórios e áreas de permanência longe de fontes externas de ruído, sempre que possível.
- Áreas verdes e espaços de transição: utilizar jardins e áreas para pedestres como elementos de separação entre fontes de ruído e os ambientes internos.
- Esquadrias e vedações: especificar janelas e portas com desempenho adequado de isolamento acústico.
- Materiais isolantes: utilizar soluções construtivas que reduzam a transmissão sonora por paredes, fachadas e janelas.



Hospital infantil de Vasóvia, Polônia.
Quartos de internação voltados para pátios internos



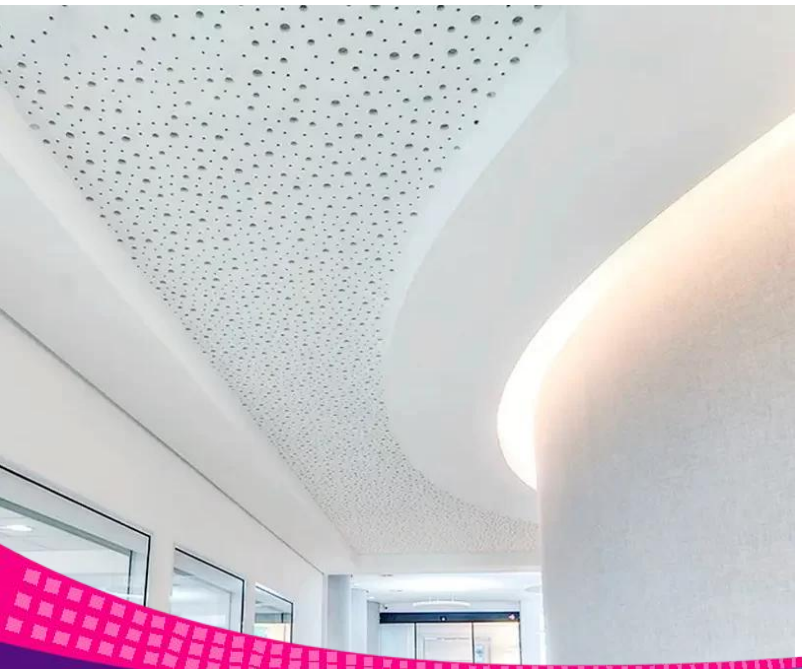


(ESQ) Vidros duplos (insulados) e caixilhos com isolamento acústico: sistema composto por duas lâminas de vidro separadas por uma câmara de ar ou gás, integradas a caixilhos com perfis e vedações especiais. Essa solução reduz a transmissão de ruídos externos para os ambientes internos, contribuindo para o conforto acústico e o bem-estar dos pacientes e profissionais de saúde.

Para reduzir a transmissão e a propagação de sons dentro do edifício, podem ser adotadas estratégias como:

- Materiais de absorção sonora: aplicação de forros, painéis e revestimentos acústicos em ambientes com elevada reverberação.
- Isolamento entre ambientes: especificação de paredes, portas e vedações com desempenho acústico adequado.
- Controle de vibrações: utilização de soluções para reduzir ruídos transmitidos por equipamentos e instalações.
- Instalações prediais: previsão de silenciadores e outros dispositivos de controle de ruído em dutos de ar-condicionado e tubulações hidráulicas.



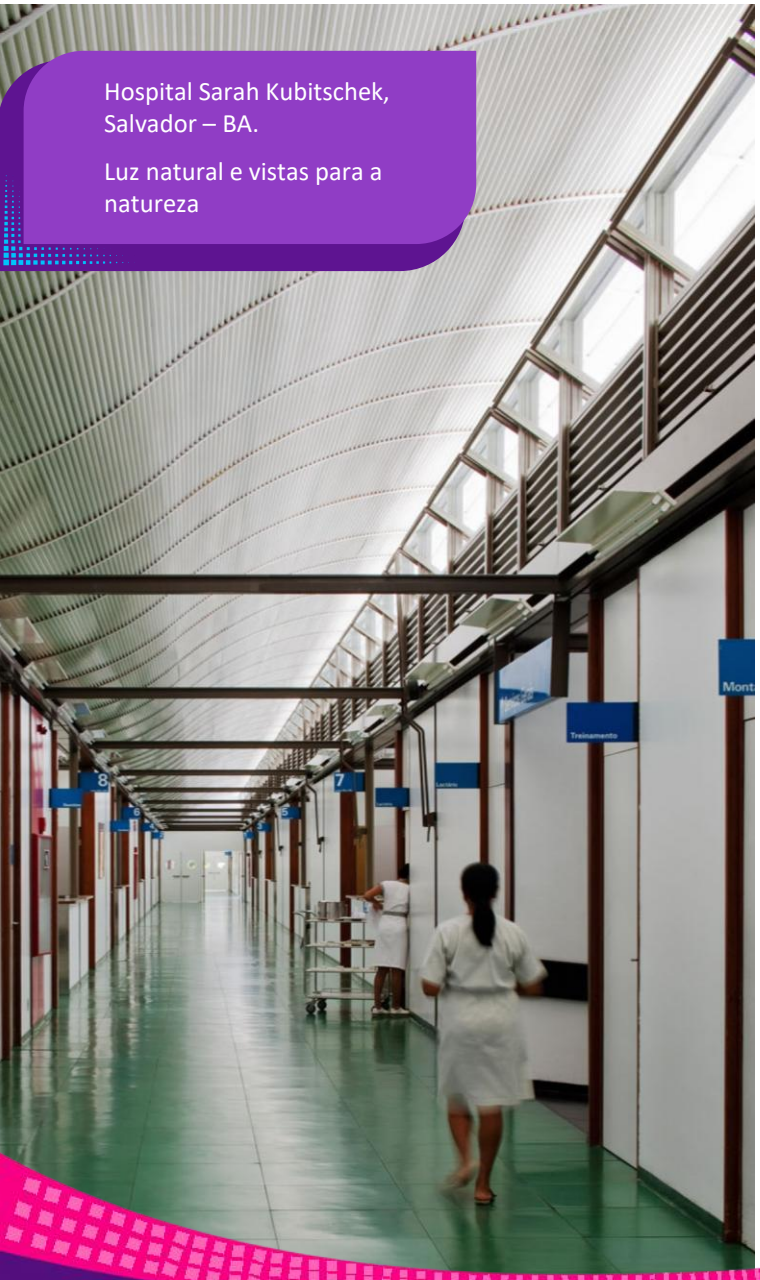




Ambientes de atendimento, internação e trabalho

A qualidade ambiental dos ambientes internos é especialmente importante em hospitais, clínicas, laboratórios, centros de diagnóstico e sênior housing. A iluminação natural é um dos primeiros aspectos observados, pois contribui para o conforto visual e para uma experiência mais agradável de pacientes, acompanhantes e profissionais de saúde.

- Iluminação natural e vistas para a natureza
- O acesso à luz natural e às vistas externas é valorizado pelo Fitwel. Sempre que possível, consultórios, salas de atendimento, quartos de internação e ambientes de trabalho devem oferecer:
- Iluminação natural: aproveitamento da luz do dia nos ambientes ocupados.
- Vistas para a natureza: contato visual com árvores, vegetação, jardins ou corpos d'água.
- Elementos naturais próximos: integração com jardins internos, pátios e áreas verdes do próprio empreendimento ou do entorno.



Hospital Sarah Kubitschek, Salvador – BA.

Luz natural e vistas para a natureza



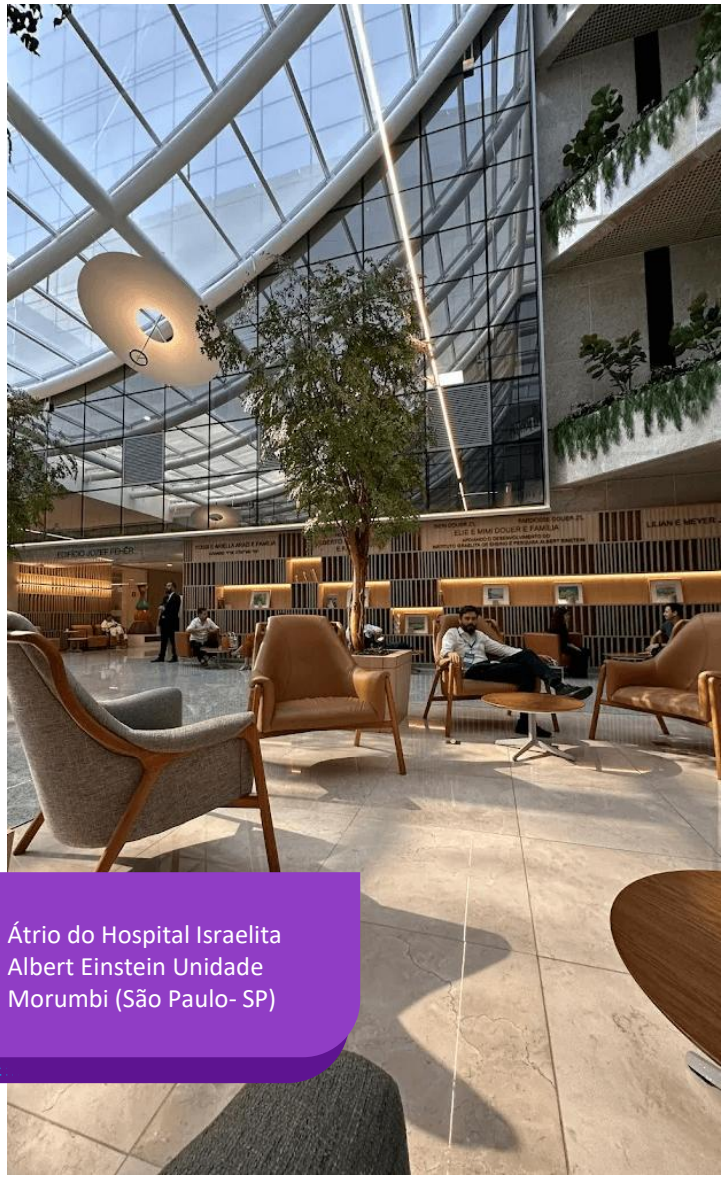


Controle da radiação solar e ventilação natural

Para proporcionar maior controle sobre a entrada de luz e calor, o Fitwel valoriza a instalação de dispositivos de sombreamento ajustáveis, que permitem aos usuários adaptar as condições ambientais às suas necessidades. Entre as soluções possíveis estão persianas internas e cortinas, venezianas, Brises-soleil externos fixos ou móveis.

Esses recursos podem contribuir para o conforto térmico e visual, reduzindo o desconforto causado pela radiação solar direta e pelo ofuscamento.

A possibilidade de abertura de janelas pelos ocupantes é importante também para favorecer a ventilação e a renovação natural do ar, quando compatível com os requisitos de controle ambiental e operação do espaço de saúde.



Átrio do Hospital Israelita Albert Einstein Unidade Morumbi (São Paulo- SP)





Espaços compartilhados

Nos espaços de saúde, os ambientes compartilhados desempenham um papel importante na promoção do bem-estar de pacientes, acompanhantes, visitantes e profissionais. A certificação Fitwel valoriza estratégias que favorecem a ventilação natural, as vistas para a natureza e a criação de espaços que estimulem hábitos saudáveis, o convívio social e a redução do estresse.

Espaços de atividade física e bem-estar

Hospitais, clínicas e senior Housing podem incorporar ambientes destinados à atividade física e ao cuidado com a saúde dos profissionais. Esses espaços podem variar desde salas simples, com equipamentos móveis para alongamento, yoga e pilates, até academias equipadas com esteiras, pesos e bicicletas ergométricas.







(Imagens geradas por IA)

Espaços de convivência e descompressão

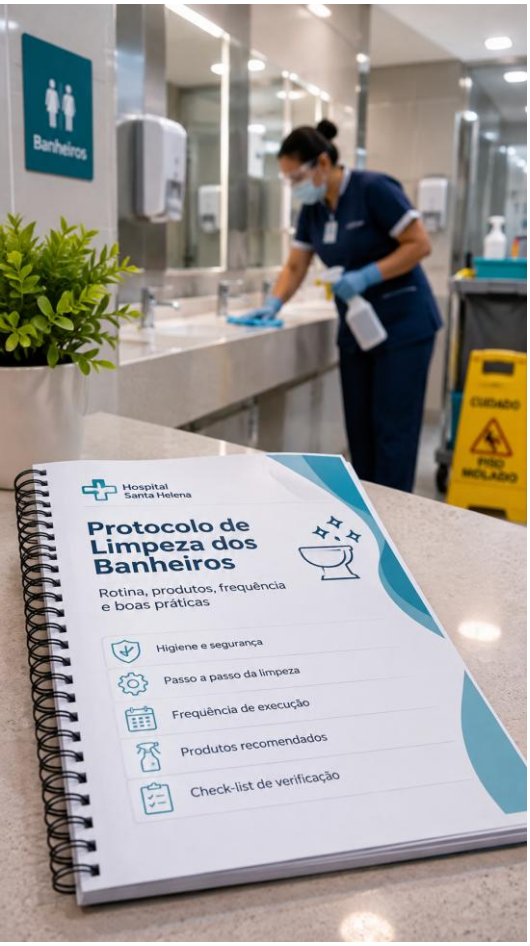
A existência de áreas de descanso e convivência é especialmente relevante em empreendimentos de saúde, onde pacientes, acompanhantes e equipes podem permanecer por longos períodos. Copas de funcionários, lounges e espaços de descompressão oferecem oportunidades para pausas durante a jornada de trabalho e momentos de interação social.

Salas silenciosas e ambientes multiuso

A certificação também valoriza a existência de salas privativas e silenciosas, que podem ser utilizadas para momentos de concentração, descanso e redução do estresse. Salas multiuso, por sua vez, permitem a realização de atividades voltadas ao bem-estar físico e mental, como meditação, exercícios de mindfulness, ginástica laboral e programas de promoção da saúde.

Higiene e apoio aos profissionais

A comunicação visual em espaços compartilhados também merece atenção. Sinalizações que reforcem a importância da higiene das mãos e outras práticas saudáveis contribuem para disseminar informações e incentivar comportamentos positivos entre os usuários.







(Imagens geradas por IA)

Salas de lactação

A previsão de salas privativas destinadas à amamentação e à extração de leite materno é outra estratégia importante, especialmente para apoiar profissionais que retornam ao trabalho após a licença-maternidade. Esses ambientes devem oferecer privacidade, conforto e condições adequadas de uso.

Água potável e hidratação

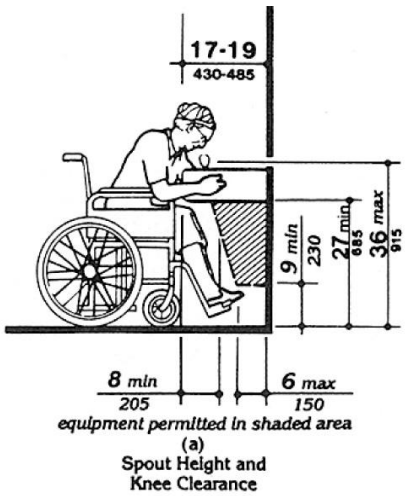
Sabemos que a ingestão adequada de água é fundamental para a manutenção da saúde. Mas, durante a rotina de trabalho, atendimento ou permanência em um hospital ou clínica, é comum que pacientes, acompanhantes e profissionais se esqueçam de se hidratar. Oferecer opções abundantes e acessíveis de água potável nos espaços de saúde facilita esse hábito e reforça a importância da hidratação ao longo do dia.

Pontos de água potável

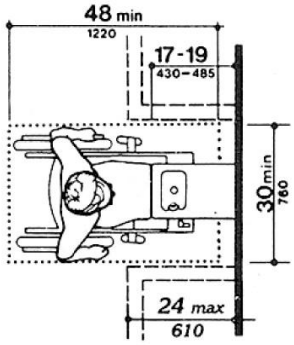
O Fitwel estimula a distribuição de pontos de água potável em locais de fácil acesso e circulação, especialmente nas principais áreas comuns, recepções, salas de espera, espaços de convivência e áreas de descanso dos profissionais.



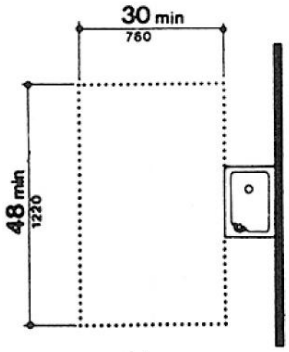




(a)
Spout Height and
Knee Clearance



(b)
Clear Floor Space



(c)
Free-Standing
Fountain or Cooler

Sempre que possível, esses pontos devem permitir o enchimento de garrafas reutilizáveis, incentivando o consumo regular de água e reduzindo a necessidade de recipientes descartáveis.

Em hospitais, clínicas e centros de diagnóstico, é importante considerar também a localização desses equipamentos, de modo que pacientes, acompanhantes, visitantes e equipes possam utilizá-los com facilidade, sem interferir nos fluxos assistenciais e nos protocolos de higiene e controle sanitário.

Lanchonetes e vending machines

O Fitwel valoriza estratégias que facilitem o acesso a alimentos saudáveis em hospitais, clínicas, laboratórios e centros de diagnóstico, beneficiando pacientes, acompanhantes, visitantes e profissionais.

Lanchonetes, cafeterias e refeitórios

Quando houver oferta de refeições no empreendimento, são valorizadas opções que atendam a critérios nutricionais saudáveis, acompanhadas da disponibilização gratuita de água potável.



(Imagem gerada por IA)

Vending machines

A instalação de máquinas automáticas com alimentos e bebidas saudáveis também é estimulada, facilitando o acesso a lanches rápidos ao longo do dia.

Recomendações práticas

- Oferecer frutas, castanhas, sanduíches e outras opções equilibradas.
- Posicionar os equipamentos próximos às áreas de convivência e descanso.
- Garantir disponibilidade em diferentes horários.
- Manter condições adequadas de higiene, conservação e reposição dos alimentos.

Situações de emergência

Por fim, mas não menos importante, o Fitwel também valoriza estratégias voltadas à segurança dos ocupantes dos edifícios. Em hospitais, clínicas, laboratórios, centros de diagnóstico e sênior housing, esse cuidado merece atenção especial, considerando a diversidade de usuários e a presença de pacientes que podem apresentar limitações de mobilidade ou necessitar de assistência para se deslocar.

A certificação estimula a adoção de planos de ação para situações emergenciais, sistemas sonoros de comunicação para alertar e orientar os ocupantes e a instalação de desfibriladores externos automáticos (DEA), disponíveis para uso por profissionais qualificados.

Nos espaços de saúde, é importante que os planos de emergência considerem também a evacuação e a assistência a pacientes acamados, idosos e pessoas com deficiência, além da orientação de acompanhantes, visitantes e equipes de trabalho.

Essas estratégias devem estar integradas aos protocolos de segurança e emergência próprios de cada estabelecimento, contribuindo para uma resposta mais organizada e segura em situações críticas.



(Imagem gerada por IA)

5. O processo de certificação

O processo de certificação Fitwel é composto por etapas que orientam o empreendimento desde a avaliação inicial até a obtenção do certificado. Cada fase envolve atividades específicas para identificar oportunidades, definir estratégias, acompanhar sua implementação e comprovar o atendimento aos critérios da certificação. O percurso pode variar conforme a modalidade escolhida: Fitwel Design, voltada aos projetos, ou Fitwel Built, direcionada aos edifícios em operação.



Avaliação das características do empreendimento, dos projetos disponíveis ou das condições atuais de operação. Identificação das estratégias Fitwel aplicáveis e análise do potencial de pontuação e certificação.

Definição das estratégias que serão adotadas, considerando as características do empreendimento, sua viabilidade técnica e operacional e o nível de certificação pretendido. Estabelecimento de prioridades e responsabilidades para sua implementação.

Desenvolvimento e aplicação das estratégias selecionadas, de acordo com a modalidade de certificação:

Fitwel Design: incorporação das estratégias aos projetos de arquitetura, engenharia e especificações técnicas.

Fitwel Built: implantação das estratégias na operação, incluindo práticas, políticas e procedimentos de gestão do empreendimento.

Organização das evidências necessárias para comprovar o atendimento aos critérios selecionados. Preparação dos registros, relatórios, políticas, imagens e demais documentos exigidos para submissão à avaliação Fitwel.

Submissão da documentação para avaliação pelo Fitwel. Após a análise e aprovação dos critérios atendidos, é emitido o certificado, com a respectiva classificação do empreendimento.

6. Conclusão

Nossa experiência em projetos Fitwel vem demonstrando que a essência desse sistema de certificação, ainda que simples, é bastante valiosa à quem se beneficia de sua aplicação.

Para atingir a certificação, como o leitor pode observar, não é necessário que se invista em tecnologias caras ou sofisticadas. O sistema é inteligente em sua simplicidade ainda que seja baseado em sólidas evidências científicas.

Tivemos por objetivo aqui fazer com que o leitor imaginasse as possibilidades de aplicação prática do Fitwel em seus projetos, em sua prática profissional. E se obtivemos sucesso, é possível que você esteja agora refletindo sobre como levar esses conceitos à empresa em que trabalha, em como testá-los em um edifício ou espaço real.

Se obtivemos sucesso, você deve estar pensando agora: se podemos, com estratégias simples e inteligentes, oferecer espaços de saúde que beneficiam diretamente a vida dos usuários, e ainda se apropriar merecidamente da poderosa estratégia de marketing que uma certificação internacional oferece, porque não?

Acreditamos que todos aqueles que desejam abordar a **saúde e o bem estar no ambiente construído** de maneira estruturada e estabelecer um engajamento nesse sentido com seus funcionários e clientes, deveriam dar uma olhada mais profunda no que o Fitwel tem a oferecer.

Obrigado por ler.

Equipe Ca2



(Imagem gerada por IA)

Conheça também:

Certificação EDGE

Sustentabilidade com reconhecimento internacional, adaptada à realidade do mercado imobiliário nacional.

Baixe **aqui**



A FERRAMENTA
Como funciona e como aplicá-la no seu projeto.

AS ESTRATÉGIAS
Soluções técnicas por tipologia e clima brasileiro.

A OBRA
Do projeto à implementação.

QUANTO CUSTA
Investimentos, retornos e casos reais.

PARA REFLETIR
Tendências e oportunidades para o mercado.

ca2

A CIÊNCIA APLICADA À ARQUITETURA E CONSTRUÇÃO CIVIL

SUSTENTABILIDADE | CONFORTO AMBIENTAL | ACÚSTICA | LIGHTING DESIGN

Somos consultores e projetistas multidisciplinares atuando na vertente científica da arquitetura. Auxiliamos arquitetos, incorporadores e construtores na concepção de edifícios com altos níveis de desempenho através de avançados métodos de análise e de nossa experiência internacional em projetos.

Atuamos nas seguintes disciplinas técnicas: Consultoria em Conforto Térmico; Consultoria em Conforto Lumínico; Consultoria e Projeto de Acústica; Consultoria e Projeto de Luminotécnica; Consultoria em certificações (LEED, GBC, EDGE, Fitwel); Consultoria e simulações para Norma de Desempenho.

Ca2 Consultores

Av. Queiroz Filho, 1560
Torre Rouxinol – sala 13, Vila Hamburguesa
São Paulo, SP – Brasil 05319-000
Tel. +55 (11) 2309 6720
projetos@ca-2.com
www.ca-2.com