



## RESPOSTAS DO QUIZ DE CONSTRUÇÕES SUSTENTÁVEIS

**O design do seu ambiente de trabalho pode melhorar a qualidade do seu trabalho?**

- a) Falso
- b) Verdadeiro

Resposta: B

Estudos demonstram que luz, ventilação, controle de HVAC melhorados podem melhorar a produtividade de trabalhadores em milhões de reais por ano e diminuir a ocorrência da chamada síndrome da edificação doente. Essas pesquisas apontam que inclusive a aparência da edificação pode tornar trabalhadores mais felizes e produtivos.

**O que é a síndrome da Edificação doente?**

- a) Quando pessoas se tornam imediatamente doentes ao entrar em uma edificação.
- b) Quando várias pessoas desenvolvem a mesma doença e compartilham o mesmo ambiente/edificação.
- c) Quando pessoas não se sentem bem de saúde e isso normalmente é relacionado ao tempo em que passam dentro de um certo ambiente/edificação.
- d) Nenhuma das respostas acima

Resposta: C

O termo define o adoecimento de pessoas devido a exposição contínua a certo ambiente/edificação por múltiplas razões, foi primeiro usado em 1986. A pessoa adoece ou passa a apresentar sintomas de doenças após serem expostas por um determinado tempo a certo ambiente que provoca nela reações devido aos agentes químicos, físicos ou biológicos desta edificação.

**Qual dos sintomas listados abaixo não são relacionados a Síndrome da Edificação Doente?**

- a) Ansiedade.
- b) Demência.
- c) Super sensibilidade ao cheiro.

- d) Depressão.
- e) Câncer.
- f) Problemas respiratórios. (Asma)
- g) Dor de cabeça crônica
- h) Irritação dos Olhos

Resposta: B

A lista de sintomas que podem se manifestar em uma pessoa exposta por longas horas a um ambiente dito “doente” pode ser extensa e não se resume aos citados neste quis. Design, Qualidade do Ambiente Interno e Seleção de materiais aplicados em uma edificação devem ser levados com extrema seriedade por profissionais qualificados.

**Quando a Agencia de Proteção Ambiental Americana usa o termo GREEN BUILDING ela define esse tipo de construção ou renovação como:**

- a) Eficiente em relação ao tempo de construção.
- b) Eficiente em relação ao custo da construção.
- c) Eficiente em relação aos recursos utilizados na construção.
- d) Todas as alternativas anteriores.

Resposta: C

A construção, demolição e/ou renovação de um projeto deve ser saudável ao meio ambiente e eficiente quanto aos recursos empregados nesta.

**Por que é mais difícil para proprietários de residências construir verde do que para corporações e empreendimentos de grande porte?**

- a) Porque custa caro e não há financiamentos direcionados a esse público.
- b) Porque eles não concordam com todos os termos da construção verde como as corporações fazem.
- c) Porque muitos desconhecem o que é construir verde.

Resposta: A

Normalmente empreendimentos maiores e corporações possuem os fundos necessário para investir na construção verde, além de facilmente conseguirem financiamentos para o desenvolvimento deste tipo de projeto.

**Quais dos itens listados abaixo podem deixar cidades mais verdes e sustentáveis?**

- a) Telhados Verdes
- b) Conectar condomínios e áreas residenciais a parques
- c) Hortas urbanas

d) Todas as alternativas acima

Resposta: D

Designers e arquitetos de todo o mundo estão empenhados em trazer o verde de volta às selvas de pedra, o que pode também ser denominado como Design Biofílico. Em algumas cidades do mundo, isso já até se tornou parte da legislação local para que o empreendimento receba a aprovação no departamento de desenvolvimento.

**Por que certos tipos de madeira, por exemplo madeiras de lei, não são os preferidos da construção sustentável?**

- a) Nova lei não permite.
- b) O tempo de maturação para corte.
- c) Não possuem qualidade.

Resposta: B

Madeiras de lei levam em torno de 30 a 50 anos para estarem prontas para o corte, enquanto o Eucalipto leva em média entre 8 e 10 anos. Com isso, o Eucalipto pode ser considerado rapidamente renovável no meio ambiente.

**Quanto tempo leva para que o bambu se regenere na natureza?**

- a) Entre 1 a 2 anos.
- b) Entre 2 a 4 anos.
- c) Entre 4 a 6 anos.
- d) Entre 6 a 8 anos.

Resposta: C

O bambu demora entre 4 a 6 anos e pode ser considerado um material rapidamente renovável, além de laminados para piso, móveis e acabamentos internos, o bambu é muito utilizado em estruturas arquitetônicas em países como China, Índia, Indonésia, Singapura, África, e diversos países na América Central e do Sul. O bambu é considerado um elemento extremamente resistente à tensão, até comparado a barras de ferro.

**Quando testado os impactos de uma edificação sustentável bem ventilada em humanos, qual foi a porcentagem de melhora nas funções cognitivas dos usuários?**

- a) 101%
- b) 200%
- c) 56%.
- d) 38%

Resposta: A

Uma ventilação que possui uma má circulação de ar e temperatura desregulada pode afetar nossas respostas cognitivas. Durante o teste foi registrado maior índice durante situações de crise e stress no ambiente, uso de informações e assimilação de estratégias. Sua empresa pode estar perdendo potencial de QI e efetividade.

**Como uma edificação bem iluminada e que possui acesso a luz natural e vistas de qualidade para o exterior da edificação podem melhorar a saúde dos usuários?**

- a) Incentiva pessoas a querer sair mais vezes da edificação e não ficarem confinadas.
- b) Ajuda a melhorar os ritmos circadianos das pessoas e até promovem noites melhores dormidas e descansadas.
- c) Melhora o humor das pessoas que estão convivendo no ambiente.
- d) Aumenta a quantidade de luz do sol absorvida pela pele.

Resposta: B

Ainda que todas as respostas de forma ou outra também estejam corretas parcialmente. Estudos confirmam que o maior dos impactos que uma edificação bem iluminada pode exercer sobre a saúde humana é fazer com que elas durmam melhor ajudando a fortalecer o ritmo do seu ciclo circadiano e ajudando os a reconectar com natureza durante o dia.

Gostou da sua avaliação?

# O PRÓXIMO PASSO

[Assistir nosso treinamento gratuito](#)