



ELEMENTAR HUB: EQUILÍBRIO ENTRE PRODUTIVIDADE E BEM-ESTAR

ELEMENTAR HUB: BALANCE BETWEEN PRODUCTIVITY AND WELL-BEING

Adrielly Ferreira Monteiro Castro¹

Gabriel Luciano Vilela¹

Sara Christina Duarte Silva¹

Vitória Freitas Carvalho Coutinho¹

Yasmim Horn de Oliveira¹

Fábio Longhi²

Estamos aqui para apresentar o Elementar Hub, uma solução inovadora que transformará seu estresse nos serviços e estudos em motivação para gerenciar seu tempo e desempenho. Você já passou pela experiência de passar horas sentado em sua casa, com barulhos externos e problemas com a sua internet, sem conseguir concentrar-se e ter eficiência em sua ocupação. Esse entrave se repete diariamente na vida de diversas pessoas, sendo elas estudantes ou trabalhadores, acarretando em estresse, ansiedade, dores de cabeça e problemas com a concentração. Nossa proposta é acabar com essa frustração e desordem, trazendo lazer, ambientação e tecnologia para otimizar o seu aprendizado e/ou serviço. O Elementar Hub é um projeto voltado para aqueles que buscam um ambiente alternativo para estudar e trabalhar, projetado para maximizar o bem-estar e a produtividade. O espaço conta com salas individuais e compartilhadas, com isolamento acústico e iluminação ajustável, além da integração com áreas verdes, iluminação natural e espaços ao ar livre, promovendo um ambiente mais acolhedor, reduzindo os níveis de estresse e proporcionando uma conexão mais equilibrada entre trabalho e qualidade de vida. Além disso, há salas de descanso e relaxamento, onde os usuários podem recuperar a energia por meio de aromaterapia, massagens relaxantes e um ambiente sensorial. Nosso diferencial é a cafeteria, que oferece um cardápio voltado ao bem-estar, evitando produtos ultraprocessados e priorizando alimentos que favorecem a concentração e o equilíbrio emocional. Com isso, esperamos impulsionar a produtividade e a concentração, reduzir o estresse e a ansiedade, e atrair um público diverso, tornando nosso espaço uma solução inovadora para as demandas do cotidiano. Para validar a necessidade dessa

¹ Estudantes da Disciplina de Empreendedorismo e Inovação UNIFIMES; E-mail correspondente: adriellyfmc@academico.unifimes.edu.br

² Professor e Orientador UNIFIMES



solução, aplicamos um questionário a um grupo de 35 pessoas, e os resultados foram promissores: 33 demonstraram que sofrem\sofreram algum tipo de ansiedade durante momentos de estudo\trabalho, 32 confirmaram o potencial do ambiente de influenciar na produtividade do estudo\trabalho, 100% explicitaram que se sentem mais calmos e menos ansiosos quando em contato maior com a natureza, e 33 afirmaram que possuem interesse no ambiente Elementar Hub. Os impactos vão além de reduzir os estressores, estamos falando de um ambiente natural, com alimentos selecionados, que irão aumentar seus níveis de dopamina e serotonina. Nossa visão é transformar o Elementar Hub em referência para uma rotina mais equilibrada, onde produtividade e bem-estar caminham juntos. Queremos oferecer um espaço que reduza o estresse, estimule a concentração e incentive hábitos saudáveis, tornando o dia a dia mais fluido e eficiente. Estamos prontos para redefinir seu estilo de vida.

Palavras-chave: Estresse. Bem-estar. Equilíbrio. Natureza.

Keywords: Stress. Well-being. Balance. Nature.