

Revista

# HEALTHY HOME

Boas práticas para uma Arquitetura Saudável

n° 1

Edição 2025.01

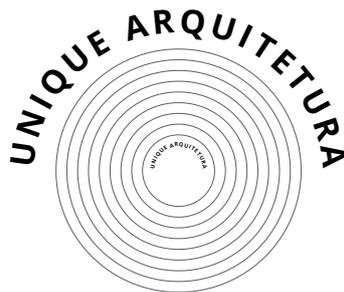
O critério ambiental da

# Luz



Por Arquiteta Ursula Denecke  
@arquitetaursula  
@uniquearquiteturasaudavel

# SOBRE



Arquitetura Saudável e  
Terapia de Ambientes

por Arquiteta Ursula Denecke 

**Arquiteta**, graduada pela UFF em 2010, especialista em **Terapia de Ambientes** desde 2012, sendo uma das consultoras recomendadas pela Mestre em Feng Shui Aline Mendes - FSRC BR.

Certificou-se como **HBC PRO** (Healthy Building Certificate) em 2014.

E tornou-se **Mestre em Ciência e Tecnologias Ambientais** pela UERJ em 2023, onde dissertou sobre **Arquitetura Saudável**.

**Coordena** a realização das consultorias e dos projetos desenvolvidos pela **Unique** desde 2021.



A **Unique** desenvolve Consultorias e Projetos em **Arquitetura Saudável** e **Terapia de Ambientes**, realizados e coordenados pela **Arquiteta Ursula Denecke** com participação de profissionais em estreita conformidade com os princípios da Empresa, no entendimento de que cada cliente e seus espaços tem especificidades **únicas** valorizando a importante simbiose entre eles.

A Unique compreende assim os espaços construídos através dos conceitos do **Healthy Building**, do **Feng Shui**, da **Geobiologia**, e da **Reprogramação Energética**.

A Unique procura se manter no estado da arte da Arquitetura Saudável e da Terapia de Ambientes, combinando diversos saberes afins, compartilhando conhecimentos, experiências e reflexões críticas junto aos profissionais e ao público em geral, na perspectiva de contribuir para a melhoria da **Qualidade de Vida** das pessoas através de seus ambientes de moradia e trabalho.



# PALAVRA DA AUTORA

*“À medida em que a busca por um estilo de vida mais saudável e sustentável ganha destaque nos últimos anos, a percepção da interação entre o homem e seu espaço também aumentou com esse olhar.*

*Muitos são os fatores ambientais que interferem a vida dos seres humanos, mas sem dúvida a luz é um dos primordiais.*

*Dessa forma, essa edição da Revista Healthy Home quer oferecer a você leitor um panorama dessa interação. Espero que possa ser uma leitura agradável e que te ajude a melhorar algo no espaço em que você habita.”*

*Ursula Denecke*

# ÍNDICE



**Uma janela para a saúde e o bem-estar: Os benefícios da iluminação natural**

1

**Iluminação artificial: Benefícios da escolha adequada para dentro de casa**

4

**A dança entre luz e sombra: Explorando o equilíbrio entre o claro e o escuro em casa**

8



# UMA JANELA PARA A SAÚDE E O BEM-ESTAR: OS BENEFÍCIOS DA ILUMINAÇÃO NATURAL

No que compete ao critério ambiental da luz, a iluminação natural emerge como uma jóia oculta, capaz de transformar não apenas a estética, mas também a saúde e o bem-estar das pessoas que habitam os espaços.

Evidências científicas e experiências práticas convergem para destacar os benefícios dessa fonte de luz gratuita que vem da natureza: a luz do sol.

A luz natural é um poderoso regulador do nosso relógio biológico, influenciando diretamente os ritmos circadianos que afetam o funcionamento do corpo humano.



**AMBIENTES BEM ILUMINADOS  
NATURALMENTE TÊM SIDO ASSOCIADOS  
A UM AUMENTO NA PRODUTIVIDADE E  
CONCENTRAÇÃO.**

Estudos demonstraram que a exposição regular à luz natural está associada a níveis mais elevados de energia, humor positivo e até mesmo a redução dos sintomas de depressão. Além disso, deixar a luz natural entrar pelas janelas, propicia conexão visual com o mundo natural fora dos espaços fechados, criando uma sensação de serenidade e tranquilidade.

Ambientes bem iluminados naturalmente têm sido associados a um aumento na produtividade e concentração. Trabalhar ou estudar em espaços inundados de luz natural pode melhorar a clareza mental, reduzir a fadiga ocular e até mesmo diminuir a sonolência durante o dia.

Além dos benefícios para saúde e bem-estar, a iluminação natural também pode transformar esteticamente um espaço, realçando cores, texturas e detalhes de forma única.



**A LUZ NATURAL É UM PODEROSO REGULADOR DO NOSSO RELÓGIO BIOLÓGICO, INFLUENCIANDO DIRETAMENTE OS RITMOS CIRCADIANOS QUE AFETAM O FUNCIONAMENTO DO CORPO HUMANO.**

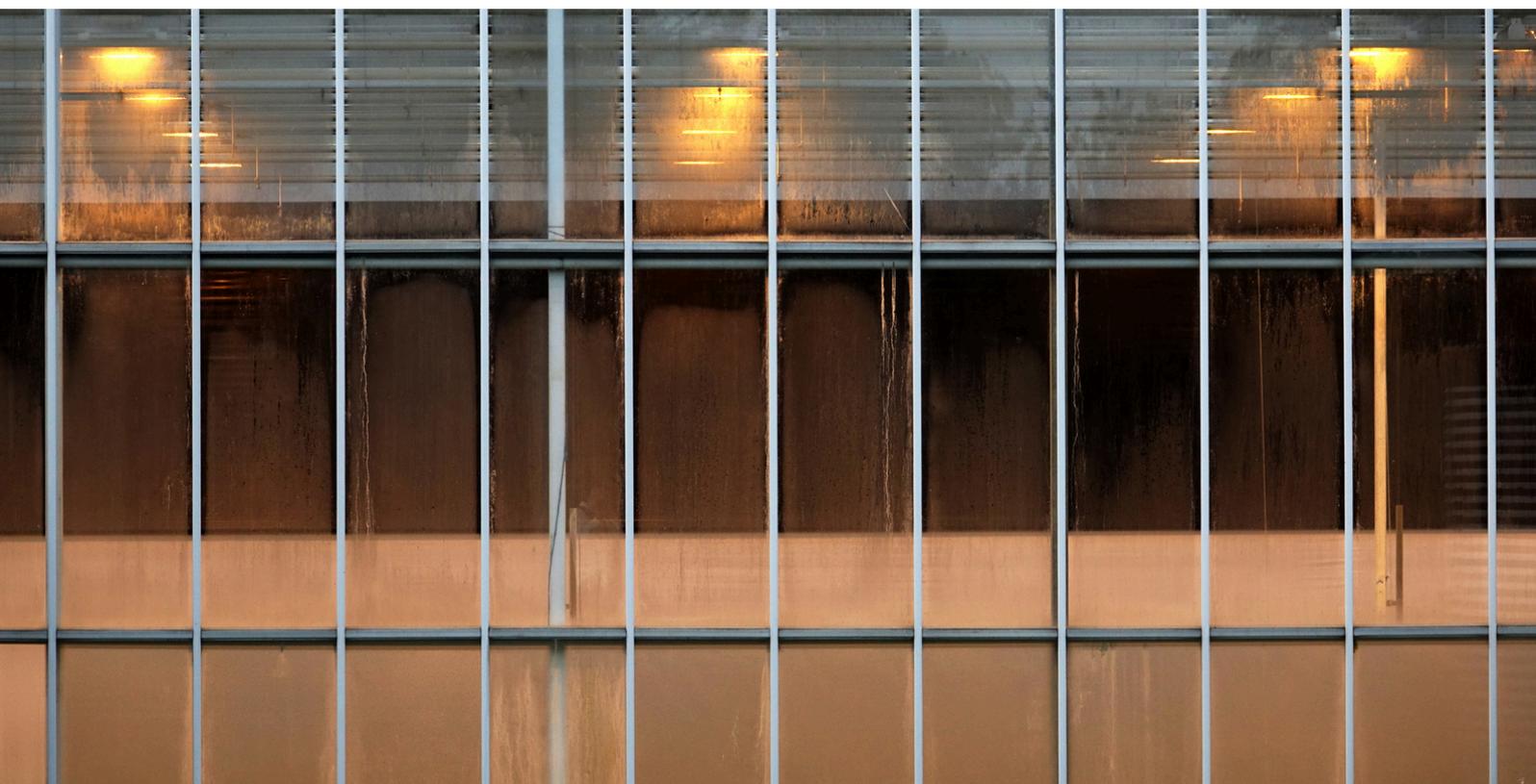
Outro benefício da incorporação da iluminação natural nos espaços construídos é a redução da dependência de fontes de energia artificial, diminuindo assim os custos de eletricidade a longo prazo, contribuindo inclusive para a preservação do meio ambiente.

À medida que nos esforçamos para criar espaços que contribuam positivamente na saúde das pessoas, a iluminação natural emerge como uma solução multifacetada. Ao abrir as janelas e cortinas para deixar a luz do sol entrar, estamos abrindo espaço para um estilo de vida mais saudável através dos ambientes.



# ILUMINAÇÃO ARTIFICIAL:

## BENEFÍCIOS DA ESCOLHA ADEQUADA PARA DENTRO DE CASA



Não sendo possível a utilização da iluminação natural, ao incorporar a iluminação artificial, devemos considerar o impacto que as lâmpadas podem ter na nossa saúde e bem-estar. Ao escolher lâmpadas que promovem uma iluminação agradável, estamos investindo não apenas na beleza do nosso ambiente, mas também na nossa própria saúde a longo prazo. Tecnicamente, devemos observar alguns itens da iluminação artificial de ambientes, antes de qualquer intervenção.

O primeiro deles é a Iluminância (medida em lux), que consiste na quantidade de luz visível que incide em uma determinada superfície, como as de trabalho. Essa medida é verificada no local por um aparelho chamado Luxímetro, nos permitindo determinar se um local está bem ou mal iluminado de acordo com a atividade a ser exercida.



Diante dessa verificação, podemos verificar se será necessária a troca ou complementação da iluminação artificial. E quando necessária a compra de novas lâmpadas, nos deparamos com uma vasta gama de opções disponíveis no mercado, sendo algumas especificações apropriadas para o usuário, o ambiente e o uso pretendido.

Uma das especificações mais relevantes a ser observada é a Temperatura de Cor. Lâmpadas com temperaturas de cor mais baixas (em torno de 3000k), ou seja, em tons amarelados, tendem a ser mais relaxantes e reconfortantes, ideais para espaços de descanso como quartos e salas de estar. Por outro lado, lâmpadas com temperaturas de cor mais altas (cerca de 6500k), em tons brancos ao azulado, são mais estimulantes e adequadas para áreas de trabalho e de estudo.

Na sequência, observar o Índice Reprodução de Cor (IRC) é de extrema importância, já que traduz a capacidade de uma lâmpada em reproduzir as cores como se estivessem expostas à luz natural. Quanto mais alto o IRC, maior a garantia de que as cores serão exibidas de forma mais vibrante e fiel. Devemos buscar lâmpadas com o maior IRC possível, sendo o ideal acima de 90.

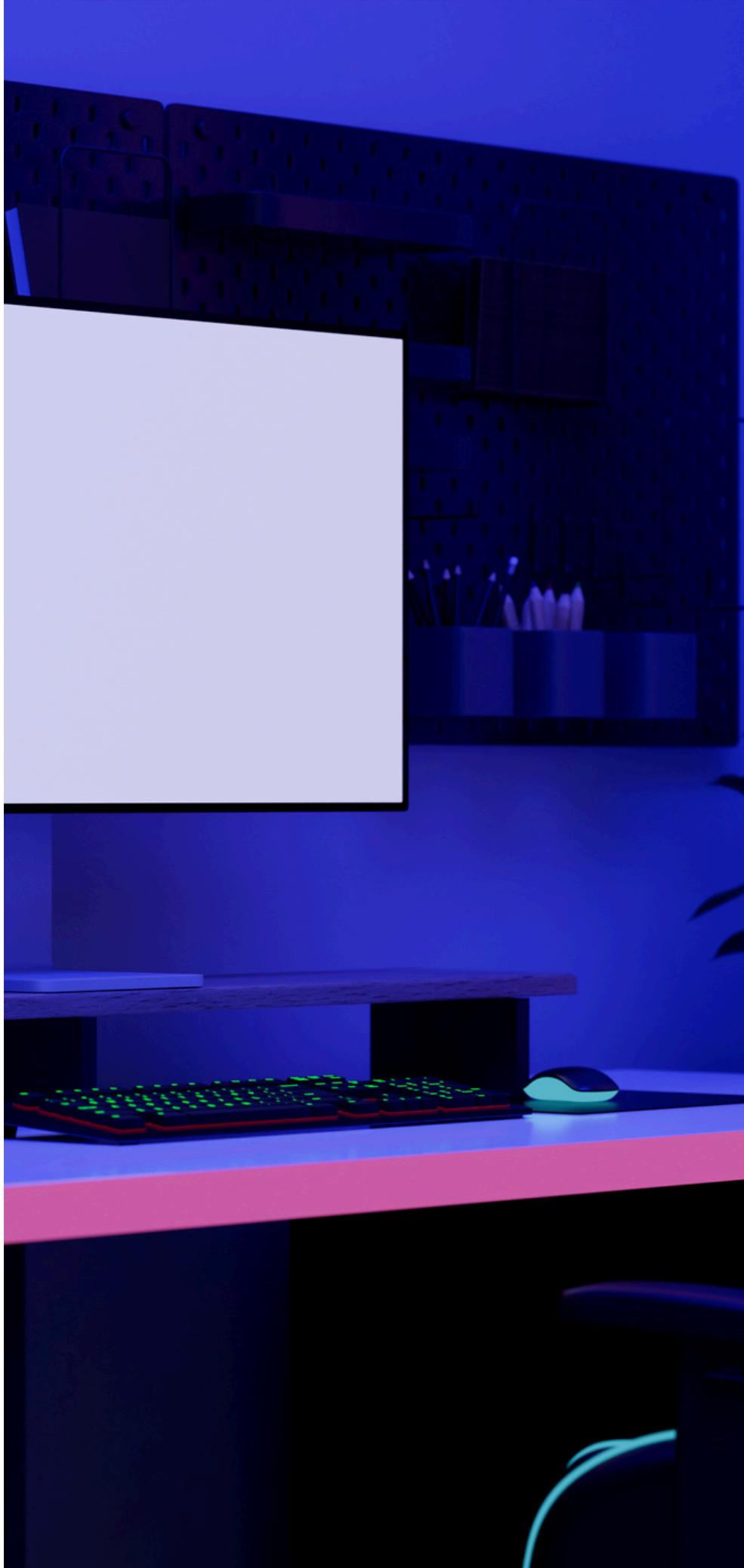
Lâmpadas com IRC mais altos e uma Temperatura de Cor adequada podem ajudar a reduzir a fadiga ocular. Isso é particularmente importante em espaços de trabalho e estudo, onde longos períodos de exposição à luz artificial podem causar cansaço visual e desconforto.

**AO ESCOLHER LÂMPADAS QUE PROMOVEM UMA ILUMINAÇÃO AGRADÁVEL, ESTAMOS INVESTINDO NÃO APENAS NA BELEZA DO NOSSO AMBIENTE, MAS TAMBÉM NA NOSSA PRÓPRIA SAÚDE A LONGO PRAZO.**

Outras especificações das lâmpadas também devem ser verificadas na escolha, como a Potência (consumo de energia, medida em Watts), o Fluxo Luminoso (quantidade de luz, medida em Lumens) e o Facho (ângulo de abertura da luz).

Outro fator a ser observado na iluminação artificial é quanto a luz azul, especialmente à noite, já que pode interferir no nosso ciclo de sono e afetar a qualidade do descanso. Por isso, escolher lâmpadas com uma emissão reduzida de luz azul, especialmente para uso em áreas de relaxamento, pode ajudar a preservar o ritmo circadiano natural do corpo e promover um sono mais tranquilo.

Devemos observar também o tipo de tecnologia da lâmpada a ser escolhida, visto que as de tecnologia intermitente devem ser desincentivadas devido ao seu efeito de “flicker” (piscamento),



Por fim, o conceito de Reprodução de Cor diz respeito a capacidade de uma lâmpada de reproduzir as cores como se estivessem expostas à luz natural. É determinado pelo Índice de Reprodução de Cor (IRC), que quanto mais alto, garante que as cores sejam exibidas de forma mais vibrante e fiel. Devemos buscar lâmpadas com o maior IRC possível, sendo o ideal acima de 90.

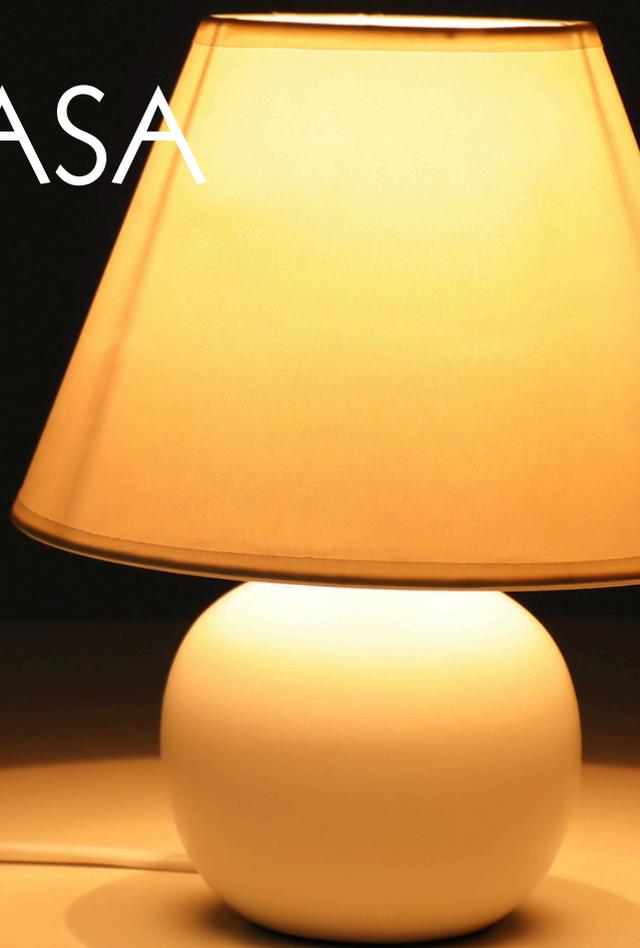
Lâmpadas com índices de reprodução de cores (IRC) mais altos e uma temperatura de cor adequada podem ajudar a reduzir a fadiga ocular. Isso é particularmente importante em espaços de trabalho e estudo, onde longos períodos de exposição à luz artificial podem causar cansaço visual e desconforto.

Devemos observar também o tipo de tecnologia da lâmpada a ser escolhida, visto que as de tecnologia intermitente devem ser desincentivadas devido ao seu efeito de "flicker" (piscamento), que mesmo que imperceptível, que pode causar desconforto visual, fadiga ocular e até dores de cabeça em algumas pessoas. Esse efeito intermitente também pode ser um gatilho para pessoas sensíveis a enxaquecas e outras condições de saúde.

Ao seguir estas orientações, você pode garantir que a iluminação da sua casa não só crie um ambiente acolhedor e funcional, mas também contribua para sua saúde e o seu bem-estar. Lembre-se: a luz certa pode fazer toda a diferença no seu dia a dia dentro de casa.



# A DANÇA ENTRE LUZ E SOMBRA: EXPLORANDO O EQUILÍBRIO ENTRE O CLARO E O ESCURO EM CASA





No palco da vida moderna, a luz desempenha o papel de protagonista, moldando nossas rotinas diárias e influenciando nossa saúde física e mental. No entanto, como em qualquer boa peça teatral, o equilíbrio é essencial. Entre a luz excessiva e a escuridão completa, existe um ponto de equilíbrio delicado que impacta diretamente nossa saúde.

A exposição à luz está diretamente ligada à regulação do humor, além de impulsionar a produtividade e a eficiência nas tarefas diárias. Porém, quando a luz, seja ela natural ou artificial, é excessiva por um longo período,

pode causar fadiga ocular, dores de cabeça e irritação nos olhos, especialmente quando há reflexos e sombras indesejadas.

Durante a noite, a luz artificial, apesar de necessária para a realização das tarefas do dia a dia, deve ser usada com moderação já que pode interferir no ciclo circadiano, dificultando o adormecer e prejudicando a qualidade do sono, o que pode levar a uma série de problemas de saúde. A luz excessiva durante a noite pode ainda levar a despertares noturnos e interrupções no sono, mesmo que não percebamos conscientemente.

Já a escuridão é essencial para induzir um sono profundo e reparador, facilitando o descanso físico e mental. Ela desencadeia a produção de melatonina, conhecido como o hormônio do sono.

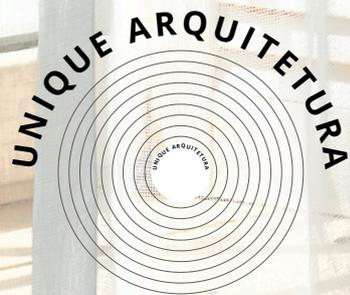
Ao criar um ambiente escuro e livre de distrações dentro de casa, podemos maximizar a qualidade do nosso descanso e acordar mais revigorados e energizados pela manhã. Porém, ambientes excessivamente escuros podem causar sensações de desorientação e ansiedade, bem como aumenta o risco de acidentes, tropeços e quedas, especialmente em ambientes desconhecidos.

O segredo para adequar este critério ambiental de forma a contribuir positivamente a vida dos seres humanos está encontrar o ponto ideal entre muita luz, pouca luz ou nenhuma luz. Isso pode incluir a busca por uma exposição adequada à luz natural durante o dia e a criação de um ambiente escuro e tranquilo durante a noite. Além disso, é importante escolher fontes de luz artificial de qualidade, seguindo as orientações já apresentadas.

Sendo assim, reconhecer e respeitar a delicada dança da luz em nossas vidas nos permite colher os benefícios de uma iluminação equilibrada, promovendo nossa saúde física, mental e emocional ao longo do caminho.

**DURANTE A NOITE, A LUZ ARTIFICIAL, APESAR DE NECESSÁRIA PARA A REALIZAÇÃO DAS TAREFAS DO DIA A DIA, DEVE SER USADA COM MODERAÇÃO JÁ QUE PODE INTERFERIR NO CICLO CIRCADIANO.**





Arquitetura Saudável e  
Terapia de Ambientes

por Arquiteta Ursula Denecke 