

PT

VELUX revela segredos de uma casa com luz natural e como esta pode ser uma aliada no regresso à rotina

Lisboa, XX de setembro de 2023 – O mês de setembro é equiparado ao início de um novo ano por ser acompanhado pelo sentimento de renovação pessoal, como consequência da sensação de “baterias renovadas”. A VELUX, empresa pioneira em janelas de telhado, explica como pode tornar estes dias mais leves e enérgicos através da luz no seu estado mais puro.

Sem dúvida que uma boa alimentação e exercício físico são importantes para combater estas emoções indesejadas, mas sabia que a iluminação natural também pode ter um contributo fundamental?

Além de ser imprescindível para garantir um espaço interior perfeito, a luz impacta positivamente o nosso bem-estar que resulta, em parte, do ciclo circadiano equilibrado, conhecido como o ritmo natural do corpo, e no qual o cérebro é o maestro. É ele que dá “dicas” ao nosso organismo de quando deve despertar ou acalmar consoante a hora do dia e as rotinas, acabando por promover o bem-estar físico e mental.

Utilize a luz natural como ponto de partida para organizar o espaço de trabalho



Criar um escritório ou um espaço de trabalho na divisão da casa com mais luz natural é imprescindível para que se sinta mais confortável no regresso à rotina. A luz, ao ter um papel predominante no *design* de interiores, é a base para a organização de um espaço. Se existir uma janela na divisão onde trabalha, opte por colocar a secretária de trabalho debaixo da

mesma. Caso não seja possível, a transformação de uma divisão escura numa mais clara, através da escolha de paredes brancas ou espelhos, pode ser a solução ideal.

Regule a intensidade da luz através da utilização de acessórios nas janelas



Ao deixar entrar mais luz natural na divisão onde trabalha, pode necessitar de regular a sua intensidade sendo, para tal, necessário escolher acessórios adequados à mesma, como por exemplo, cortinas. Se assim for, priorize elementos com cores mais sóbrias, que tragam a natureza para dentro de casa, permitindo uma sensação de tranquilidade, necessária em dias mais agitados.

Alivie a fadiga ocular e aumente a produtividade através da luz natural

A luz natural, a partir do mês de setembro, e durante as estações de outono e inverno, oferece um benefício adicional à nossa saúde: a redução da fadiga ocular. Uma vez que a luz durante estas estações do ano tende a ser menos intensa, comparativamente com a luz artificial dos candeeiros, acaba por promover não só um maior conforto ocular, como também contribui para uma maior produtividade enquanto trabalhamos ou realizamos tarefas dentro de casa.

Conecte-se com a natureza a partir do interior da casa

Setembro marca o regresso dos dias mais curtos e frescos e, por isso, encontrar uma conexão com a natureza pode ser um desafio. Quando o clima deixar de convidar a atividades ao ar livre, procurar maneiras de se conectar com a natureza pode ser importante para garantir um bem-estar físico e mental. Por exemplo, observar as mudanças sazonais pela janela e apreciar a chuva, podem ajudar a manter esta ligação.

O poder da luz solar não deve ser subestimado, uma vez que é a chave para garantir o bem-estar físico e mental do ser humano.

[Imagens](#)

Os produtos recomendados:



VELUX APP Control permite-lhe controlar todos os produtos elétricos VELUX a partir de um telemóvel com acesso à internet. Abra e feche as janelas de telhado, as cortinas e estores exteriores a partir de simples *click*, ou agrupe os produtos na app para os controlar ao mesmo tempo. Partilhe a aplicação com o seu agregado familiar e controle todos os produtos quando estiver em casa ou fora.

PVPR: Desde **134,07€**

[Mais informação](#)



Janelas 3 em 1 fazem parte do novo padrão de janelas VELUX desenhadas para maximizar a entrada de luz natural nas diferentes divisões da casa. Disponíveis em dois tamanhos diferentes e na versão manual ou elétrica, através de três caixilhos individuais embutidos numa única moldura elegante.

PVPR: Desde **1166€**

[Mais informação](#)



Janelas 2 em 1, desenhadas para também permitirem a entrada de mais luz natural na divisão, são ideais para espaços mais pequenos. Compostas por uma janela fixa e outra que se pode abrir, as Janelas 2 em 1 têm perfis mais estreitos que permitem a entrada de mais luz natural em casa.

PVPR: Desde **1085€**

[Mais informação](#)



Cortinas Nature Collection são a solução de decoração económica e simples que permite controlar a entrada de luz natural sem retirar a privacidade e a proteção básica de luz. Além de poderem ser movidas de forma manual, elétrica ou a energia solar, esta nova coleção da VELUX oferece cores únicas que permitem trazer a paz e

a tranquilidade da natureza diretamente para dentro de casa, além de serem feitas a partir de materiais reciclados, o que reduz para metade a sua pegada de carbono em comparação com outras coleções.

PVPR: Desde **50,43€**

[Mais informação](#)

Sobre a VELUX

O pioneiro fabricante de janelas de telhado, cujo nome deriva de "VE" para ventilação e "LUX" para luz, foi fundado em 1942 pelo empresário e visionário dinamarquês Villum Kann Rasmussen.

Qual era a sua ideia? Transformar os sótãos em verdadeiras divisões de uma casa e aumentar o espaço habitacional através de janelas de telhado. O sucesso foi imediato!

Desde então, a marca continuou a evoluir e hoje a VELUX® oferece uma multiplicidade de funcionalidades - ligadas à domótica e acessórios decorativos - para fornecer luz natural e ar fresco. Estes processos inovadores têm a sustentabilidade no seu ADN, como um dos valores fundamentais da marca.

De cariz ambiental, a VELUX® continua os seus esforços para descarbonizar as suas atividades e materiais. Como parte da sua estratégia de sustentabilidade, o Grupo VELUX® reduziu as emissões das suas operações em 26% entre 2021 e 2022, e está empenhado em reduzir as emissões em toda a sua cadeia de valor.

Esta redução nas emissões de carbono é o resultado do trabalho com as empresas parceiras como a Hydro e a Novelis para reduzir as emissões do alumínio utilizado nos produtos VELUX.

Mais informação em velux.pt

Contacto de Imprensa | Canela PR

CANELA

Paulo Vilarelhos / Daniela Silva

velux@canelapr.com

969 049 797 / 960 090 784

ENG

VELUX reveals the secrets of a healthy home and how it can be an ally when returning to routine

Lisbon, XX September 2023 – The month of September is equivalent to the start of a new year because it is accompanied by a sense of personal renewal, as a result of the feeling of "fresh batteries". VELUX, a pioneer brand in roof windows, explains how you can make these days lighter and more energetic through light in its purest state.

There's no doubt that a good diet and physical exercise are important to combat these unwanted emotions, but did you know that natural lighting can also have a fundamental contribution?

As well as being essential for ensuring a perfect interior space, light has a positive impact on our well-being, which is partly the result of a balanced circadian cycle, known as the body's natural rhythm, in which the brain is the conductor. It gives our bodies "tips" as to when to wake up or calm down depending on the time of day and routines, ultimately promoting physical and mental well-being.

Use natural light as a starting point for organising your workspace



Creating an office or workspace in a room with more natural light is essential if you want to feel more comfortable when you return to your routine. Light plays a predominant role in interior design and is the basis for organising a space. If there is a window in the room where you work, place your desk underneath it. If this isn't possible, transforming a dark room into a lighter one by choosing

white walls or mirrors can be the ideal solution.

Regulate the intensity of the light using window accessories



If you let more natural light into the room where you work, you may need to regulate its intensity, and to do this you need to choose the right accessories, such as blinds. If this is the case, prioritise elements in more sober colours that bring nature indoors, allowing for a sense of tranquillity, which is necessary on more hectic days.

Relieve eye fatigue and increase productivity through natural light

Natural light, from September onwards, and during the autumn and winter seasons, offers an additional benefit to our health: a reduction of our eye fatigue. Since the light during these seasons tends to be less intense than the artificial light from lamps, it not only promotes greater eye comfort, but also contributes to greater productivity while working or doing chores indoors.

Connect with nature from inside the house

September marks the return of shorter, cooler days, so finding a connection with nature can be a challenge. When the weather stops inviting outdoor activities, looking for ways to connect with nature can be important to ensure physical and mental well-being. For example, watching the seasonal changes through the window and enjoying the rain can help maintain this connection.

The power of sunlight should not be underestimated, as it is the key to ensure the physical and mental well-being of the human.

[Images](#)

Recommended products:



VELUX APP Control allows you to control all VELUX electrical products from a mobile phone with internet access. Open and close roof windows, blinds and external shutters with a single click, or group products in the app to control them at the same time. Share the app with your household and control all the products when you're at home or away.

PVPR: From **134,07€**

[More information](#)



3-in-1 windows are part of the new standard of VELUX windows designed to maximise the entry of natural light into the different rooms of the house. Available in two different sizes and in manual or electric versions, with three individual frames built into a single elegant frame.

PVPR: From **1166€**

[More information](#)



2-in-1 windows, designed to also allow more natural light into the room, are ideal for smaller spaces. Consisting of one fixed window and another that can be opened, 2 in 1 windows have narrower frames that allow more natural light into the room,

PVPR: From 1085€

[More information](#)



Nature Collection blinds are the economical and simple decoration solution that allows you to control the entry of natural light without taking away privacy and basic light protection. As well as being manually, electrically or solar powered, this new collection from VELUX offers unique colours that allows you to bring the peace and tranquillity of nature directly into your home, as well as being made from recycled materials,

which reduces their carbon footprint compared to other collections.

PVPR: From 50,43€

[More information](#)

About VELUX

The pioneering roof window manufacturer, whose name derives from "VE" for ventilation and "LUX" for light, was founded in 1942 by Danish entrepreneur and visionary Villum Kann Rasmussen.

What was his idea? To turn attics into real rooms in a house and increase living space through roof windows. The success was immediate!

Since then, the brand has continued to evolve and today VELUX® offers a multitude of functionalities - linked to home automation and decorative accessories - to provide natural light and fresh air. These innovative processes have sustainability in their DNA, as one of the brand's fundamental values.

Environmentally, VELUX® continues its efforts to decarbonise its activities and materials. As part of its sustainability strategy, the VELUX® Group reduced emissions from its operations by 26 per cent between 2021 and 2022, and is committed to reducing emissions across its entire value chain.

This reduction in carbon emissions is the result of working with partner companies such as Hydro and Novelis to reduce emissions from the aluminium used in VELUX products.

More information at velux.pt

Press Contact | Canela PR

CANELA

Paulo Vilarelhos / Daniela Silva

velux@canelapr.com

969 049 797 / 960 090 784