



# Como manter contacto com a luz natural dentro de casa?

## Truques para deixar a luz entrar em sua casa

**Lisboa, 21 de março de 2024** - O contacto com a natureza e com a luz solar têm um enorme impacto positivo no nosso bem-estar, mas a realidade é que passamos a maior parte dos nossos dias dentro de edifícios, quer sejam as nossas casas ou locais de trabalho. A VELUX®, marca especializada em janelas de telhado, reforça a importância da luz natural para o bem-estar e deixa algumas sugestões para a otimizar dentro de casa.

A quantidade de luz natural no interior dos edifícios depende tanto do formato como da sua orientação solar. Os projectos de residências mais bem sucedidos, do ponto de vista da orientação do edifício, permitem a entrada de luz solar na cozinha de manhã, especialmente no inverno, e a entrada de luz solar na sala de estar à tarde.

Segundo **Almudena López, Specification Manager da VELUX**, um dos principais mecanismos da luz natural é a regulação do ritmo circadiano: *“este relógio biológico interno regula o nosso ciclo sono-vigília, o estado de alerta, a produção de hormonas e vários processos fisiológicos. A exposição à luz natural durante o dia ajuda a sincronizar o nosso ritmo circadiano, promovendo um melhor sono, humor e saúde em geral”*.

Mas como adaptar esta necessidade aos dias de hoje, em que passamos grande parte do nosso tempo dentro de casa?

## **Ter atenção à localização e tamanho das janelas**



Considere a localização e o tamanho das janelas para garantir um bom nível e uma boa distribuição de luz natural em toda a casa. Um estudo<sup>1</sup> realizado no Chile em 2022 comprova que *"a quantidade de luz natural que entra numa casa tem um forte impacto na percepção de felicidade e tristeza das pessoas"*, e constatou que o tamanho das janelas é um dos fatores críticos: *"as janelas que cobrem mais de 20% da parede de uma sala melhoraram os indicadores de felicidade e tristeza, enquanto as janelas que cobrem mais de 40% da parede produziram os maiores ganhos de bem-estar emocional de todas as melhorias de condições de luz natural testadas"*.

## Tirar partido das cores e usar estrategicamente espelhos



A decoração da casa é essencial para aumentar a propagação da luz, uma vez que *"os acabamentos interiores, como paredes, teto e mobiliário de cores claras, ajudam a aumentar a luminosidade de uma divisão"*, reforça Almudena. Também a utilização de espelhos, que refletem a luz, em zonas onde é mais complicado levar luz natural, são uma mais valia para cobrir todas as zonas da casa.

Tendo em conta que o impacto da entrada de luz é afetado pela orientação da casa, por norma os quartos virados a Norte permitem ter muitas cores, enquanto que as paredes de quartos virados a Sul devem ter o mínimo de cor.

## **Reforçar a entrada de luz natural em zonas húmidas**



Tanto a luz natural como a ventilação ajudam a reduzir a humidade que pode causar sintomas como a congestão nasal, pieira e olhos ou pele irritados ou com comichão<sup>2</sup>. Tal como afirma Almudena López: *“a ventilação elimina a humidade, renova o ar viciado e promove a secagem dos materiais. A luz natural ajuda a secar as áreas húmidas através da evaporação da humidade, inibindo o crescimento de bolores e aquecendo as superfícies”*.

Além disto, o aproveitamento adequado da luz natural reduz os gastos de eletricidade, tornando as nossas casas mais eficientes, essencial tanto para a nossa carteira como para o ambiente.

---

- 1- Estudo ["Enlightening wellbeing in the home: The impact of natural light design on perceived happiness and sadness in residential spaces"](#)
  - 2- [Centers for Disease Control and Prevention](#)
- 

**Imagens [aqui](#)**

---

## Produtos recomendados:



**Janelas 2em1**, conhecidas por serem uma solução inovadora e moderna, e concebidas para permitir a máxima entrada de luz natural na divisão, são ideais para espaços mais pequenos. São compostas por uma janela fixa e outra que pode ser aberta, que vai ao

encontro das atuais necessidades de casas e edifícios luminosos, espaçosos e bem ventilados.

**PVPR:** Desde **799€**

[Mais informação](#)



**Janelas 3em1**, com 3 vezes mais área de janela dentro de uma única moldura, são fáceis de instalar como as janelas de telhado clássicas, o que as torna numa escolha de eleição para projetos de renovação e novas construções.

Disponível em dois tamanhos diferentes e nas versões manual ou elétrica.

**PVPR:** Desde 1166€

[Mais informação](#)



### Sobre o Grupo 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](https://www.velux.pt)

## Contacto de Imprensa

### Canela PR

Inês Teixeira / Daniela Silva

[velux@canelapr.com](mailto:velux@canelapr.com)

960 090 784 / 969 046 925

# CANELA