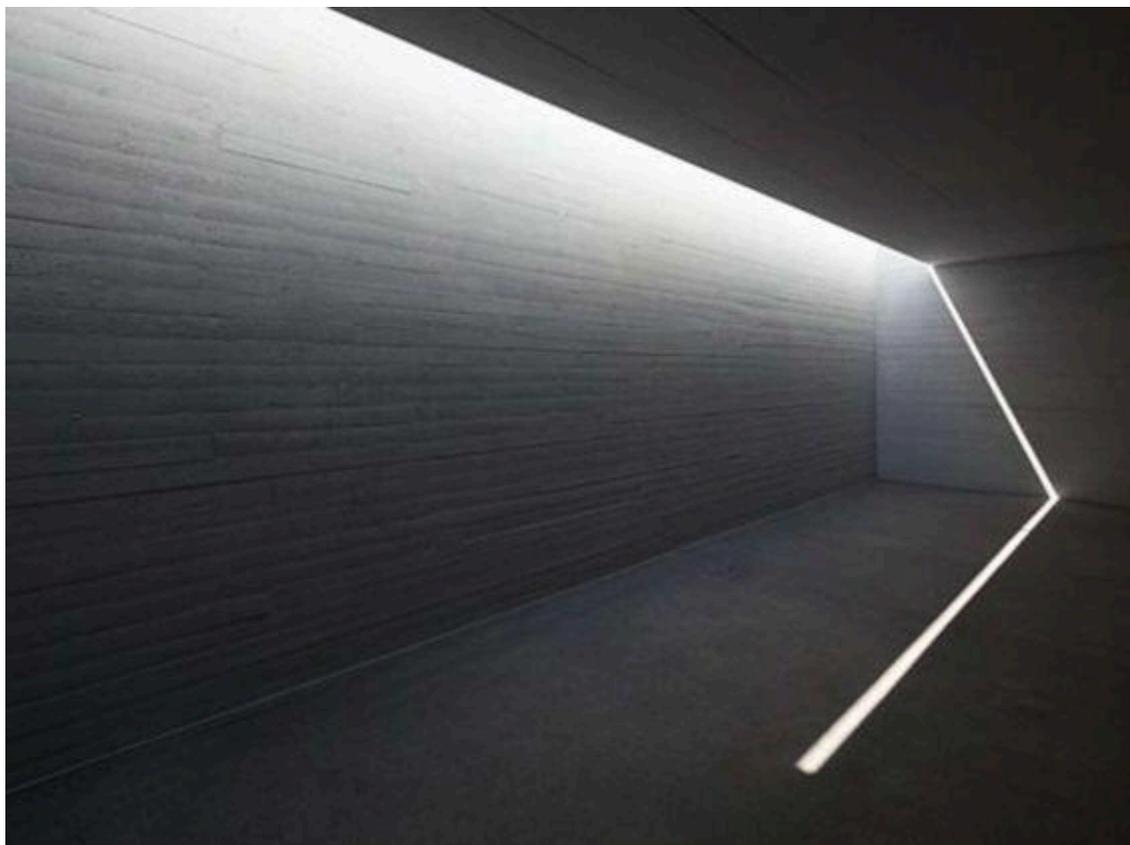




# Benefícios da Iluminação Natural e Como Utilizá-la + Tipos de Iluminação Natural

[Benefícios da Iluminação Natural e Como Utilizá-la + Tipos de Iluminação Natural](https://www.numenarquitetura.com/post/6-fatos-sobre-iluminacao-natural)  
<https://www.numenarquitetura.com/post/6-fatos-sobre-iluminacao-natural>



Projetar espaços capazes de aproveitar a luz natural da melhor forma vai além da questão técnica na arquitetura. Preparamos este post para mostrar a importância da luz natural e da claridade, além de apresentar algumas formas de utilizá-la.

Se você se interessa por iluminação na arquitetura, seja natural ou artificial, adquira o livro "Percepção Visual Aplicada a Arquitetura e Iluminação".

## ### Benefícios da Iluminação Natural

1. **Economia:** A iluminação natural atua na economia energética. Ao permitir a entrada de luz solar nos ambientes, reduzimos a necessidade de utilizar iluminação artificial, o que resulta em menor consumo de energia elétrica. Além disso, a qualidade da luz natural é superior, proporcionando ambientes mais agradáveis.
2. **Produtividade:** A luz natural auxilia na produtividade. A exposição à luz solar estimula o organismo, aumentando a capacidade produtiva e melhorando a qualidade do trabalho. A alta

qualidade da luz natural também facilita a percepção de cores e formas, sendo ideal para atividades manuais.

3. **\*\*Bem-estar:\*\*** A iluminação natural contribui para o bem-estar e a felicidade. A luz solar é essencial para a ativação de funções metabólicas importantes, como a produção de vitamina D. Além disso, a falta de luz natural pode afetar o humor e até mesmo levar a sintomas de depressão. A exposição à luz do sol regula nosso ciclo biológico e nos faz sentir mais ativos e alertas.

### ### Ideias de Aplicação

A iluminação natural pode ser utilizada de diversas formas. Os principais tipos de iluminação natural incluem:

- Janelas
- Jardins de inverno
- Aberturas zenitais (claraboias)
- Prateleiras de luz
- Domos
- Shed
- Lanternim

Para maximizar o aproveitamento da luz solar, algumas dicas são:

- Evitar bloquear a luz natural com móveis pesados.
- Utilizar cores claras nas pinturas e pisos.
- Usar espelhos ou móveis espelhados para refletir a luz.
- Preferir persianas em vez de cortinas para controlar a entrada de luz solar.

A iluminação natural pode ser otimizada por meio de um bom projeto de arquitetura, levando em consideração fatores como clima, orientação solar e conforto térmico.

Quem não se sente melhor em um ambiente bem iluminado naturalmente, não é mesmo?

Fontes:

- [AEC Web]([https://www.aecweb.com.br/cont/m/rev/iluminacao-natural-colabora-para-o-desempenho-e-a-economia-das-edificacoes\\_10561\\_10\\_0](https://www.aecweb.com.br/cont/m/rev/iluminacao-natural-colabora-para-o-desempenho-e-a-economia-das-edificacoes_10561_10_0))
- [Ourolux](<http://www.ourolux.com.br/blog/2019/01/dicas-de-como-economizar-energia-eletrica-com-a-iluminacao/>)
- [G1 Globo](<http://g1.globo.com/peernambuco/especial-publicitario/celpe/desligue-o-desperdicio/noticia/2016/05/como-aproveitar-luz-natural-para-economizar-energia.html>)