

# a importância da iluminação na neuroarquitetura

Primelux



**A neuroarquitetura consiste na aplicação da neurociência aos espaços construídos, procurando um entendimento mais profundo sobre os impactos do meio construído no comportamento das pessoas.**

A neuroarquitetura parte do princípio de que o ambiente construído influencia os padrões mais primitivos do funcionamento do cérebro, possuindo ferramentas que permitem estimular ou inibir alguns desses padrões através da adaptação dos espaços.

Considerando que a iluminação consiste num dos elementos que mais influencia a percepção dos espaços, esta estabelece um papel preponderante na aplicação da neuroarquitetura. Esta consciência permite projetar com objetivos específicos de alterar/influenciar comportamentos. Porém, é parte

fundamental conhecer o público-alvo, já que o mesmo ambiente, pode gerar diferentes efeitos de pessoa para pessoa.

“**A neuroarquitetura parte do princípio de que o ambiente construído influencia os padrões mais primitivos do funcionamento do cérebro, possuindo ferramentas que permitem estimular ou inibir alguns desses padrões através da adaptação dos espaços.**

## 1. A INFLUÊNCIA DA LUZ NATURAL

Desde os tempos mais primitivos que a luz determinou a organização temporal de todos os seres vivos. Se falamos da luz natural, podemos de imediato relacionar com termos como “*ciclo circadiano*”, ou seja, o chamado relógio biológico, que determina as atividades

do ciclo biológico, regulando tanto os ritmos físicos e psicológicos. Funções tão fundamentais, quanto a regulação do sono, são diretamente influenciadas pela luz, sendo através dela que o nosso cérebro sincroniza o seu funcionamento.

Isto torna-se evidente quando observamos as diferenças que existem entre diferentes países do globo, onde as variações entre os períodos de dia e noite têm influência na saúde psicológica derivado da maior ou menor exposição à luz a que estão sujeitos. Assim, verifica-se que principalmente nos países de maior latitude, tal como Rússia, Finlândia ou Gronelândia, onde o período de dia e noite é muito mais longo, os índices de impactos psicológicos são muito mais preocupantes do que em países mais próximos do equador, como é o caso de Portugal.

## 2. LUZ ARTIFICIAL

Se a luz natural tem um impacto tão forte na qualidade de vida das pessoas, podemos deduzir que a luz artificial pode ter um impacto igualmente relevante.

Os avanços na eletrificação da iluminação tornaram possível criar “*dia durante a noite*”, desde as luminárias exteriores, com a iluminação de ruas e os faróis dos carros, até à iluminação doméstica, com o uso de lâmpadas, aparelhos eletrónicos, entre outros. Assim, atualmente estamos sujeitos a uma extensão artificial da duração do dia, à qual o cérebro humano não teve tempo evolutivo para se adaptar.

Esse excesso de iluminação prolongada tem um impacto direto na saúde física e psicológica, que começa a ser fonte de grande preocupação.

## 3. COMO MITIGAR OS IMPACTOS DA LUZ

À medida que se tem vindo a perceber os efeitos nocivos do excesso ou escassez de luz para a qualidade de vida e saúde das pessoas, começam a ser adotadas algumas medidas para diminuir a sua influência. Os conhecimentos da neuroarquitetura constituem auxiliares preciosos para diminuir os impactos da luz excessiva e criar ambientes mais confortáveis e saudáveis para a permanência prolongada das pessoas.