



ILUMINAÇÃO E BEM ESTAR: UMA REFLEXÃO NOS AMBIENTES DE TRABALHO ¹

Antônio Marcelo Avila Rocha², Renan Gabriel de Souza³, Tenile Rieger Piovesan⁴

¹Trabalho desenvolvido na disciplina de Conforto e Desempenho: Acústica e Iluminação do curso de Arquitetura e Urbanismo da UNIJUI

²Graduando em Arquitetura e Urbanismo – UNIJUI, antonio.rocha@sou.unijui.edu.br

³Graduando em Arquitetura e Urbanismo – UNIJUI, renan.gabriel@sou.unijui.edu.br

⁴Professora Orientadora – UNIJUI, Mestre - UFSM, tenile.piovesan@unijui.edu.br

A iluminação nos ambientes de trabalho influencia diretamente o conforto visual, a segurança, a produtividade e o bem-estar físico e psicológico das pessoas. A NBR 8995-1 (ABNT, 2013) estabelece critérios técnicos para garantir condições adequadas de iluminação artificial em espaços internos. O objetivo desse estudo é definir e verificar parâmetros de iluminância e qualidade da luz para cada tipo de atividade, assegurando ambientes funcionais, confortáveis e que promovam saúde e eficiência no desempenho das tarefas, estabelecer parâmetros de iluminância e qualidade da luz adequados para cada tipo de atividade. Além disso, a norma não trata apenas da questão técnica da iluminação, mas também busca promover saúde, bem-estar e eficiência no desempenho das tarefas, mostrando a importância da luz como um fator diretamente ligado à produtividade e à qualidade de vida. A aplicação dos critérios da NBR 8995-1 proporciona: Redução da fadiga visual e aumento da concentração; Prevenção de erros e acidentes em atividades específicas; Influência positiva sobre o ciclo circadiano, humor e produtividade; Ambientes flexíveis e adaptáveis, considerando diferentes perfis de usuários; Incentivo ao uso de tecnologias sustentáveis, como LEDs de alta eficiência, sensores de presença e sistemas de dimerização. Conclui-se que projetar com base na norma supracitada é fundamental para garantir ambientes internos mais saudáveis, seguros e eficientes. Mais do que uma exigência técnica, a iluminação adequada é uma estratégia para promover bem-estar, conforto visual e produtividade no trabalho, conciliando aspectos de saúde, desempenho e sustentabilidade.

Palavras-chave: NBR 8995-1.; Conforto visual.; Produtividade.; Segurança.; Eficiência energética.