

Revista

# HEALTHY HOME

Boas práticas para uma Arquitetura Saudável

n° 2

Edição 2024.11

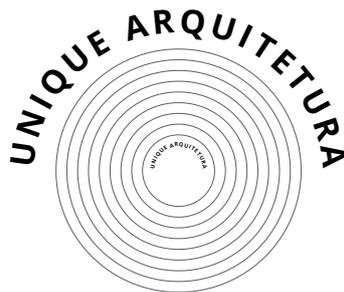
O critério ambiental da

# Ar



Por Arquiteta Ursula Denecke  
@arquitetaursula  
@uniquearquiteturasaudavel

# SOBRE



Arquitetura Saudável e  
Terapia de Ambientes

por Arquiteta Ursula Denecke 

**Arquiteta**, graduada pela UFF em 2010, especialista em **Terapia de Ambientes** desde 2012, sendo uma das consultoras recomendadas pela Mestre em Feng Shui Aline Mendes - FSRC BR.

Certificou-se como **HBC PRO** (Healthy Building Certificate) em 2014.

E tornou-se **Mestre em Ciência e Tecnologias Ambientais** pela UERJ em 2023, onde dissertou sobre **Arquitetura Saudável**.

**Coordena** a realização das consultorias e dos projetos desenvolvidos pela **Unique** desde 2021.



A **Unique** desenvolve Consultorias e Projetos em **Arquitetura Saudável** e **Terapia de Ambientes**, realizados e coordenados pela **Arquiteta Ursula Denecke** com participação de profissionais em estreita conformidade com os princípios da Empresa, no entendimento de que cada cliente e seus espaços tem especificidades **únicas** valorizando a importante simbiose entre eles.

A Unique compreende assim os espaços construídos através dos conceitos do **Healthy Building**, do **Feng Shui**, da **Geobiologia**, e da **Reprogramação Energética**.

A Unique procura se manter no estado da arte da Arquitetura Saudável e da Terapia de Ambientes, combinando diversos saberes afins, compartilhando conhecimentos, experiências e reflexões críticas junto aos profissionais e ao público em geral, na perspectiva de contribuir para a melhoria da **Qualidade de Vida** das pessoas através de seus ambientes de moradia e trabalho.



# PALAVRA DA AUTORA

*“À medida em que a busca por um estilo de vida mais saudável e sustentável ganha destaque nos últimos anos, a percepção da interação entre o homem e seu espaço também aumentou com esse olhar.*

*Muitos são os fatores ambientais que interferem a vida dos seres humanos, e o ar que respiramos é fundamental à vida, sendo ele o assunto tratado nessa publicação.*

*Dessa forma, essa edição da Revista Healthy Home quer oferecer a você leitor um panorama dessa interação. Espero que possa ser uma leitura agradável e que te ajude a melhorar algo no espaço em que você habita.”*

*Ursula Denecke*

# ÍNDICE



## Qualidade interna do ar:

Respire saúde em cada cantinho do seu lar

1

## Ventilação natural: O ar que transforma

4

## Climatização artificial: Como manter o conforto e a saúde em casa durante o ano todo

7



# QUALIDADE INTERNA DO AR:

## RESPIRE SAÚDE EM CADA CANTINHO DO SEU LAR

A qualidade do ar que respiramos é um dos pilares de uma vida saudável e equilibrada, embora muitas vezes seja negligenciada. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), passamos cerca de 90% do tempo em ambientes fechados. Portanto, a atenção à qualidade do ar interno não é apenas uma questão de conforto, mas de necessidade para preservar nossa saúde e bem-estar.

Casas, escritórios e outros espaços internos podem acumular diversos poluentes invisíveis que ao inalarmos pode causar impactos significativos no corpo, como Asma, Rinite, Alergias, Cansaço, Dor de Cabeça, Pertubações no Sono.



Dessa forma, é importante conhecermos os principais agentes ambientais que prejudicam a qualidade do ar interna:

### 1. Poeira e Ácaros

A poeira é um dos maiores vilões da qualidade do ar interno, provocando diversas alergias e problemas respiratórios. Ela é composta por fibras de tecido, pele humana, pelos de animais e microorganismos, dentre esses os ácaros.

E para minimizar seu impacto, o ideal é que os ambientes sejam limpos com aspiradores com filtros HEPA (que capturam partículas minúsculas) e panos úmidos, evitando assim que a poeira se espalhe, como acontece com o uso das vassouras convencionais.

É importante também adotar a lavagem de roupas de cama semanalmente e quando for utilizado tapetes, que eles sejam laváveis.

### 2. Mofo e Bolor

A umidade excessiva cria um ambiente propício para o crescimento de fungos, que liberam esporos no ar. Esses esporos podem desencadear alergias e agravar problemas respiratórios. Para evitar esse problema, deve-se buscar que uma ventilação adequada (natural ou artificial) principalmente nos ambientes que se utiliza água, como banheiro, cozinha e área de serviço. E ainda que possíveis infiltrações e vazamentos sejam identificados e reparados o tão logo surjam. Em regiões com clima extremamente úmido, deve ser estudado o uso de desumidificadores.

### 3. Compostos Orgânicos Voláteis (VOCs)

Esses compostos são liberados por tintas, solventes, produtos de limpeza e até mesmo por móveis. Eles podem causar irritações na pele e nos olhos, além de problemas respiratórios. Para diminuir sua ação nos ambientes, garanta uma ventilação extra durante o uso de produtos que liberem esses compostos, e procure por alternativas com baixo teor de (VOCs).



#### 4. Pelos de Animais

Animais de estimação podem soltar pelos e descamar a pele, o que contribui para a presença de alérgenos no ar. Para resolver essa questão, escove os pets regularmente, de preferência fora de casa. E aspire sofás, tapetes e outros locais onde os animais costumam ficar.

São inúmeras as estratégias para melhorar a qualidade do ar interno, mas sem dúvida as principais são a de garantir uma ventilação adequada e a limpeza regular dos ambientes. Outras estratégias consistem no uso de purificadores de ar com filtro HEPA e até o uso de algumas plantas que funcionam como purificadoras do ar interno, como jiboia, espada-de-são-jorge e lírio-da-paz filtram toxinas do ar (como formaldeído e benzeno).

Investir na qualidade interna do ar não exige grandes reformas ou custos elevados. Com pequenos ajustes, é possível criar um ambiente mais leve, saudável e acolhedor. Afinal, o ar que respiramos é parte essencial da nossa vida. Cuidar dele é, acima de tudo, cuidar de nós mesmos e das pessoas que amamos. Comece hoje abrindo as janelas e respirando fundo. Seu lar pode ser o refúgio que sua saúde merece!



# VENTILAÇÃO NATURAL: O AR QUE TRANSFORMA



A ventilação natural é um dos elementos mais antigos e eficazes para garantir o conforto e a saúde dentro de casa. Muito mais do que abrir janelas, ela é uma solução sustentável e acessível que promove a renovação constante do ar, necessária no processo de obtenção da boa qualidade do ar interno.

A ventilação natural é essencial para a renovação do ar interno, que pode se tornar rapidamente carregado de poluentes invisíveis, como por exemplo:

- Dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>): Naturalmente exalado pela respiração humana, pode se acumular em ambientes fechados, causando sonolência e dores de cabeça.
- Compostos Orgânicos Voláteis (VOCs): Liberados por tintas, produtos de limpeza e móveis, esses compostos químicos podem causar irritações respiratórias e alergias.
- Umidade excessiva: Ambientes mal ventilados favorecem o crescimento de mofo e bolor, que liberam esporos nocivos ao sistema respiratório.



Sem ventilação adequada, as consequências podem ser graves. Estudos indicam que o "ar preso" pode agravar condições como asma, rinite e alergias, além de impactar a saúde mental, causando sensação de cansaço e irritabilidade.

Já como os benefícios da ventilação natural, podemos citar os seguintes:

1. Melhora na Qualidade do Ar Interno: A circulação de ar fresco remove poluentes internos, trazendo alívio imediato para quem sofre de alergias e problemas respiratórios.

2. Redução de Odores: Ambientes bem ventilados minimizam odores provenientes da cozinha, banheiros e produtos químicos, deixando a casa com uma atmosfera mais agradável.

3. Controle de Temperatura e Umidade: A ventilação cruzada, que ocorre quando o ar entra por uma janela e sai por outra, ajuda a equilibrar a temperatura interna, especialmente em dias quentes. Além disso, reduz a umidade excessiva, prevenindo a formação de mofo.

4. Economia de Energia: Ao aproveitar o fluxo natural de ar, é possível reduzir a dependência de aparelhos como ventiladores e ar-condicionado, contribuindo para contas de energia mais baixas.

5. Conexão com o Ambiente Externo: Casas ventiladas naturalmente criam uma sensação de proximidade com a natureza, promovendo bem-estar psicológico e redução do estresse.

Para otimizar a ventilação natural na sua casa, em primeiro lugar, Mesmo em dias frios, permita que o ar fresco circule pelo menos por alguns minutos diariamente. Isso ajuda a renovar o ar e eliminar poluentes.

Ao construir ou reformar, considere: A posição das janelas e portas para maximizar a entrada de ar, verificando os ventos predominantes do local; Estudar a utilização de recursos como brises, cobogós, claraboias e lanternins; E ainda, se possível, posicione vegetação (árvores, arbustos ou vasos de plantas) estrategicamente ao redor da casa para canalizar o fluxo de ar e reduzir a entrada de poeira.

Embora a ventilação natural seja altamente eficaz, existem situações em que é necessário complementá-la devido a possível poluição externa e locais de climas extremos em determinadas épocas do ano. Nestes casos, purificadores de ar ou filtros específicos podem ser necessários, bem como a adoção de climatização artificial.

Incorporar a ventilação natural ao dia a dia é uma maneira simples e poderosa de melhorar a qualidade de vida. Ela não apenas promove a saúde física e mental, mas também contribui para um planeta mais limpo, reduzindo o uso de energia elétrica. Um lar bem ventilado é um lar mais leve, saudável e acolhedor.



# CLIMATIZAÇÃO ARTIFICIAL:

COMO MANTER O  
CONFORTO E A SAÚDE EM  
CASA DURANTE O ANO  
TODO





Manter uma temperatura agradável em casa durante todo o ano é essencial para o conforto e o bem-estar da família. Com as variações climáticas cada vez mais intensas, a climatização artificial se tornou uma aliada indispensável. Contudo, para que essa tecnologia realmente promova qualidade de vida, é preciso utilizá-la de forma consciente, equilibrando conforto térmico com os outros fatores de impacto para a saúde dos moradores.

O conforto térmico vai além da sensação de calor ou frio. Ele está diretamente ligado à capacidade do corpo humano de manter sua temperatura interna em torno de 37°C. Quando o ambiente está muito quente ou frio, nosso organismo trabalha mais para compensar, o que pode causar desconforto, estresse físico e até problemas de saúde.

Em temperaturas muito baixas, os vasos sanguíneos se contraem para conservar calor, aumentando o risco de pressão alta e problemas cardiovasculares.

Em temperaturas elevadas, o corpo perde líquidos e sais minerais, o que pode levar a desidratação e queda de energia. Uma climatização adequada ajuda a evitar esses extremos, criando um ambiente acolhedor e saudável

Em contraponto, o uso inadequado de aparelhos de climatização pode trazer riscos à saúde interferindo nos seguintes pontos: Qualidade do Ar Comprometida (Filtros sujos e mal conservados acumulam poeira, ácaros e microorganismos que podem ser liberados no ar, causando alergias e problemas respiratórios), Choque Térmico (Diferenças bruscas entre a temperatura interna e externa podem causar desconforto e aumentar a vulnerabilidade a resfriados e infecções) e Ressecamento do Ar (Os aparelhos de climatização tendem a reduzir a umidade do ambiente, o que pode causar ressecamento da pele, olhos e vias respiratórias).

Então, para climatizar sua casa de forma saudável, siga as seguintes dicas:

1. Escolha o Aparelho Adequado: Opte por sistemas de climatização com controle de umidade e filtros de ar HEPA. Esses filtros ajudam a remover particulados, ácaros e alérgenos do ambiente.

2. Ajuste a Temperatura Corretamente: Evite programar o ar-condicionado ou aquecedor em temperaturas extremas, sendo que ideal é manter o ambiente entre 21°C e 24°C.

3. Garanta a Manutenção Regular: Realize a limpeza dos filtros e a manutenção geral dos aparelhos conforme indicado pelo fabricante, aumentando a eficiência do equipamento e evitando problemas de saúde.

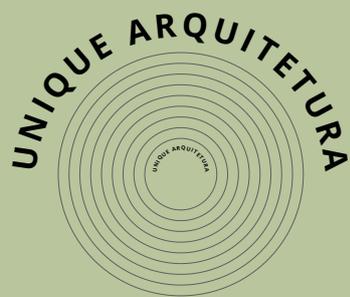
4. Equilibre a Climatização com Ventilação Natural: Sempre que possível, permita a circulação de ar fresco abrindo janelas em horários estratégicos, como pela manhã ou à noite.

5. Use Umidificadores Quando Necessário: Para ambientes muito secos, especialmente durante o uso prolongado do ar-condicionado, os umidificadores ajudam a manter a umidade em níveis saudáveis (entre 40% e 60%).

Quando usada de forma consciente, a climatização artificial não é apenas uma ferramenta de conforto, mas também um aliado da saúde e do bem-estar. Adotar hábitos saudáveis e boas práticas de uso desses sistemas garante um lar aconchegante, seguro e eficiente em qualquer estação do ano.

Respire fundo, ajuste a temperatura e aproveite o melhor que sua casa pode oferecer, sem abrir mão da sua saúde.





Arquitetura Saudável e  
Terapia de Ambientes

por Arquiteta Ursula Denecke 