

IMAGEM / IMAGEN: PxHere

# A influência da iluminação nas emoções de jovens no contexto da pandemia de COVID-19

*Juliana Mara Batista Menezes Hybiner*

*Giselle Arteiro Nielsen Azevedo*

## Introdução

O ano de dois mil e vinte será inevitavelmente lembrado por dados estatísticos que traduzem a violenta ascensão do COVID-19, resultando em centenas de milhares de mortos pelo país e pelo mundo. Até o presente momento, mais de duzentas e trinta mil vidas foram ceifadas pelo vírus no Brasil, gerando um cenário de medo e incertezas sobre o que nos aguarda num momento futuro.

No final de dezembro de 2019, um novo tipo de pneumonia – *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) – foi identificada, causada pelo vírus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2, Coronavírus da Síndrome Respiratória Aguda Grave 2) (Huang et al., 2020; Li et al., 2020; Wang et al., 2020b; Wu et al., 2020 citados por Zanon et al., 2020). Devido à sua rápida propagação, vários países adotaram o isolamento social como medida para reduzir a dispersão do vírus, o que envolveu mudanças na rotina e perda de liberdade dos indivíduos. Evidências recentes indicam impactos psicológicos devido à determinação do isolamento social como medida de contenção a epidemias (Desclauxet al., 2017; Jeong et al., 2016, Wang et al., 2020a citados por Zanon et al., 2020).

Há quem possa contribuir com o apelo da Organização Mundial da Saúde (OMS) e permanecer em suas casas em regime de quarentena, evitando ao máximo que o vírus se alastre ainda mais. No entanto, uma parcela considerável da população brasileira se faz presente na linha de frente dos serviços essenciais e de outros tipos de serviços que exigiram a volta ao trabalho, muitas vezes pelo peso da dificuldade financeira. Além disso, a imprudência observada em vários pontos do país (praias lotadas, festas clandestinas, entre outros) demonstram o descaso por uma parcela da população que menospreza a gravidade sanitária que o mundo inteiro vem enfrentando.

O fato é que, confinados ou não, nossa rotina e hábitos diários têm sido alterados ao longo desse ano que se arrasta, numa mistura de tentativa em seguirmos com nossas obrigações (mesmo que remotamente, através das reuniões e atividades *online*) e mantermos corpo e mente sãos. Tarefa árdua, tendo em vista que a pandemia, além de agravar a crise global, preocupa os estudiosos em relação à saúde mental.

O objetivo desse artigo consiste em uma experimentação no campo interdisciplinar entre Arquitetura e Psicologia a partir de uma discussão sobre a influência da iluminação e da qualidade do lugar nas emoções de jovens que vêm enfrentando a rotina de confinamento.

## As emoções humanas e o cenário pandêmico

A emoção é uma das experiências mais marcantes do ser humano. É uma construção neuropsicológica na qual interagem diversos e complexos componentes cognitivos, fisiológicos e subjetivos (Freitas-Magalhães, 2013). Ainda de acordo com Freitas-Magalhães (2013), a emoção é um estado complexo de sentimento que inclui experiência consciente, respostas internas e explícitas e energia para motivar o organismo para determinada ação. Desse modo, o autor conclui que a emoção constitui a fonte primária da motivação do homem.

O termo também é definido como uma condição complexa e momentânea que surge em experiências de caráter afetivo, provocando alterações em várias áreas do funcionamento psicológico e fisiológico, preparando o indivíduo para a ação (Atkinson, 2005; Atkinson, Smith, Bem & Nolen - Hoeksema, 2002; Davis & Labg, 2003; Frijda, 2008; Gazzaniga & Heatherton, 2005; Levenson, 1999 citados por Miguel, 2015).

Smirnov (1969) afirma que a maneira de reagir do homem ante as coisas, os acontecimentos e as pessoas são definidos por emoções e sentimentos. De acordo com o autor, tais emoções e sentimentos consistem numa atitude subjetiva de sentir do homem que se origina a partir

da realidade objetiva, das relações estabelecidas na realidade objetiva com outros homens. Smirnov (1969) diferencia emoções e sentimentos do seguinte modo: enquanto as emoções correspondem mais à satisfação de necessidades orgânicas e estão relacionadas com sensações, os sentimentos, por sua vez, correspondem a necessidades culturais e espirituais, as quais dependem das condições de vida do homem e de suas relações e necessidades de um ser social. Além de possuir um caráter histórico, as emoções e os sentimentos estão estritamente relacionadas com o modo de viver da sociedade, da classe social a qual o indivíduo pertence e de sua educação.

Estudos recentes na fase inicial da pandemia na China mostraram que 13,8% dos entrevistados manifestaram sintomas depressivos leves, 12,2% apresentaram sintomas moderados e 4,3% sintomas graves de depressão (Informe, 2020).

De acordo com Moretti, Guedes-Neta e Batista (2020), a nova configuração da nossa experiência de vida no cenário de pandemia, com o silêncio do mundo externo, trouxe à tona nossos ruídos internos, juntamente a eles, todo o nosso falatório mental que passa a emergir com grande ênfase. Isso porque a ruptura das conexões sociais e físicas impactam diretamente em efeitos psicológicos negativos (Centers for Disease Control and Prevention, 2020).

Shigemura et al. (2020) afirmam que o medo gerado por um cenário de pandemia é capaz de aumentar os níveis de ansiedade e estresse de indivíduos considerados saudáveis, além de intensificar os sintomas daquelas pessoas que possuem transtornos psiquiátricos pré-existent. De acordo com Garcia (2017) e Shin e Liberzon (2010), para entender as repercussões psicológicas e psiquiátricas de uma pandemia, as emoções envolvidas devem ser consideradas e observadas: o medo é um mecanismo de defesa fundamental para a sobrevivência animal, que engloba diversos processos biológicos de reparação para uma resposta a eventos potencialmente ameaçadores. Quando crônico e desproporcional, pode ser um componente essencial no desenvolvimento de vários transtornos psiquiátricos.

Reis (2020) descreve essa nova realidade do mundo pandêmico: se, por um lado, a velocidade do contato virtual com os outros, sejam eles pessoas, sejam objetos ou símbolos transmite intensidade; por outro, a paralisia do confinamento produz desalento. O autor ainda ressalta que a sensação de velocidade deixou de ser uma característica do corpo em movimento e passou para os ecrãs da televisão e dos monitores do smartphone e do computador. Ou seja, a velocidade das pernas deslocou-se para a ansiedade óculo-manual dos teclados.

Em revisão recente sobre pesquisas que avaliam o estado psicológico de pesquisados em quadros de quarentena ao longo de epidemias prévias, Brooks e Smith (1987) verificaram efeitos psicológicos negativos e alguns principais fatores de estresse, tais como: o medo da infecção; sentimento de frustração; aborrecimento; informação inadequada sobre a doença e seus cuidados; perdas financeiras; estigma da doença. Indivíduos com transtornos mentais tendem a apresentar níveis mais elevados de estresse e sofrimento psicológico ao longo da quarentena provocada pela COVID-19 ao compará-las a pessoas sem esses transtornos, fato que se deve à dificuldade de acesso a tratamentos, por exemplo (Iasevoli et al. 2020; Shigemura, 2020 citados por Barros et al. 2020).

Um certo grau de medo, ansiedade e preocupação se faz importante no cenário pandêmico, pois nos auxilia na ativação do sistema de alerta diante dos riscos que o vírus coloca para a preservação de nossas próprias vidas e de nossos familiares. Todas essas emoções, tanto positivas quanto negativas (compaixão, piedade, empatia, medo, preocupação), cumprem uma tarefa importante, pois capacitam as pessoas a perceberem ameaças, precauções e os contornos morais da crise da COVID-19. Uma vez com a ausência dessas emoções, não seríamos capazes de enxergar e avaliar toda essa situação global (Estado da Arte, 2021).

Em relação à infância e juventude, Gastaud et al. (2020) apontam as diversas manifestações de sofrimento das crianças ao longo desse período, a depender de fatores como recursos sociais, psicológicos e financeiros de cada família. Os autores enfatizam que o confinamento doméstico pode trazer riscos ao desenvolvimento psicológico, visual, neurológico social e pedagógico às crianças e jovens. Os efeitos indiretos da COVID-19 na criança e no adolescente podem ser ainda maiores que o número de mortes causadas pelo vírus de forma direta. Isso porque o impacto da pandemia tem efeitos indiretos, tais como: prejuízos no ensino, socialização e desenvolvimento; afastamento do convívio familiar ampliado, com amigos e redes de apoio; o estresse e sua toxicidade, aumentando sintomas de depressão e ansiedade; exagero no uso de mídias/ telas, tais como televisão, computadores, *tablets* e *smartphones*; perdas nas receitas familiares e aumento da fome e do risco alimentar em parte pelo fechamento das escolas e creches; dentre outros (Meirelles et al., 2020).

Jiao et al. (2020) e Órgiles et al. (2020) realizaram pesquisas a partir de questionários *online* com pais de crianças e adolescentes a respeito de mudanças de comportamento e observância das emoções de seus filhos ao longo da pandemia. Como resultados obtidos, foram revelados os seguintes sintomas e condições: dependência excessiva dos pais; desatenção; irritabilidade; medo de adoecimento de familiares; insônia; desconforto e agitação; tédio; sentimentos de solidão e preocupações.

Desse modo, os contextos familiares e ambientais estão intrinsecamente relacionados aos sintomas infanto-juvenis, uma vez que as privações sociais e a redução de atividades ao ar livre vêm influenciando diretamente a saúde mental de crianças e adolescentes, como uma experiência traumática (Bronfenbrenner, 1996; Huang et al., 2020).

Investigar o impacto da pandemia e as consequências de um ano inteiro de confinamento, em especial no universo da juventude<sup>1</sup>, faz-se prudente, uma vez que é nesse período da vida que o indivíduo firma a imagem que ele tem de si mesmo diante dos outros, ocorrendo a construção de sua identidade.

Entende-se por identidade a concepção de si mesmo, composta de valores, crenças e metas com os quais o indivíduo está solidamente comprometido (Erikson, 1972). De acordo com o autor, a construção da identidade implica definir quem a pessoa é, quais são seus valores e quais as direções que se deseja seguir pela vida. A construção da identidade é influenciada por fatores intrapessoais (as capacidades do indivíduo e demais características advindas de sua personalidade), de fatores interpessoais (identificações com outras pessoas) e de fatores culturais (valores sociais, seja eles de ordem global ou comunitária).

O sentimento de identidade pessoal pode ser dado de duas formas: percebendo-se como sendo o mesmo e contínuo no tempo e no espaço; percebendo que os outros reconhecem essa semelhança e continuidade (Schoen-Ferreira, 2003). Para Kimmel e Weiner (1998), quanto mais desenvolvido o sentimento de identidade, mais o indivíduo valoriza o modo em que é parecido ou diferente dos demais ao seu redor. Além disso, ele reconhece suas limitações

---

1 De acordo com Abramovay e Esteves (2008), é comum o uso da faixa de 15 a 24 anos na definição de juventude, embora tal procedimento nem sempre seja adotado. Os autores citam os exemplos da pesquisa espanhola (Informe Juventud en España), cujo intervalo que compreende a juventude é de 15 a 29 anos; na Encuesta Nacional de Juventud 2000, realizado pelo Instituto Mexicano de La Juventud, o intervalo pesquisado é o de 12 a 29 anos. No entanto, no debate contemporâneo sobre juventude, alguns pesquisadores defendem a extensão dessa faixa etária para além dos 24 anos, haja vista que a construção da autonomia – característica fundamental dessa etapa da existência – avança crescentemente sobre os anos a partir desse ciclo etário.

e habilidades mais claramente. Do contrário, quanto menos desenvolvida a identidade, mais o indivíduo necessita do apoio de opiniões externas para se auto avaliar e compreende menos as pessoas como distintas.

De acordo com Marcia (1966), existem duas dimensões essenciais na formação de identidade: uma crise (ou exploração) e um comprometimento (ou compromisso). A primeira dimensão pode ser explicada como o período de tomada de decisão, em que antigos valores e escolhas são reexaminados, podendo ser de forma tumultuada ou ocorrer gradualmente. Já na segunda dimensão, a autora supõe que o indivíduo tenha realizado uma escolha relativamente firme, que irá servir de base ou guia para sua ação. O resultado esperado da dimensão da crise/exploração seria o comprometimento com algum papel específico, alguma determinada ideologia, enquanto que a dimensão do comprometimento/ compromisso corresponde às questões que o indivíduo mais valoriza e com as quais mais se preocupa, refletindo o sentimento de identidade pessoal.

Em seu trabalho, Marcia (1966) propôs quatro estados de identidade: execução (onde o indivíduo persegue metas ideológicas e profissionais eleitas por outros e não experimenta nenhuma crise de identidade); moratória (quando os comprometerimentos são postergados e o jovem passa por uma crise de identidade, uma vez que não definiu suas escolhas e se debate constantemente com temas profissionais ou ideológicos); difusão (quando o indivíduo não se encontra nem em meio a uma crise nem a um comprometimento de fato) e construção (quando o jovem faz suas escolhas e persegue metas profissionais ou ideológicas).

O estado de construção de identidade juntamente com o de moratória são considerados os mais elevados no processo de desenvolvimento da identidade pessoal, pois são considerados autoconstruídos (Marcia, 1966). Logo, quando esse processo sofre algum tipo de perturbação, como a rotina inteiramente modificada nesses tempos pandêmicos, é possível que o senso de identidade do jovem seja comprometido, alterando todo o restante de sua vida.

Em recente pesquisa realizada com jovens entre 15 a 29 anos, Possa et al. (2020) apontam o impacto gerado pelo Coronavírus no cotidiano e nas emoções desses indivíduos. O estudo consistiu em 48 perguntas distribuídas em blocos temáticos: informação; hábitos; educação e aprendizado; economia; emprego e renda; saúde e bem-estar; contexto e expectativas; perfil socioeconômico. Dentre os resultados obtidos, destaca-se os efeitos negativos na condição física e emocional dos jovens devido ao isolamento social. Fatores como relacionamentos, alimentação, qualidade do sono, atividades de lazer e cultura, condicionamento físico, estado emocional e recurso financeiro foram prejudicados. Por um lado, o estudo apontou como sentimentos negativos mais comuns durante o isolamento a ansiedade, o tédio e a impaciência; por outro lado, o acolhimento foi o sentimento positivo mais presente durante o período da pesquisa.

## A Arquitetura e a influência do lugar nas emoções dos usuários

Relacionando o tema à área de Arquitetura e Urbanismo, uma vez que os lares se transformaram em verdadeiras ambiências múltiplas, cabe a nós, arquitetos, observarmos como a qualidade do lugar influencia no cotidiano e no estado de espírito do usuário na situação vigente de confinamento.

Uma vez que as emoções positivas contribuem de modo favorável à criatividade, saúde e resiliência do ser humano (Fredrickson; Tugade; Waugh, 2003), tem-se a arquitetura e os espaços livres interferindo de modo significativo na felicidade ou infelicidade das pessoas, oferecendo dificuldades ou facilidades tais como segurança, conforto e agradabilidade estética (Souza, 2003). Com relação às diversas sensações que o lugar é capaz de oferecer ao usuário,

Botton (2007) afirma que a arquitetura é capaz de nos transmitir felicidade inconscientemente, trazendo-nos uma alegria repentina e muitas vezes inexplicável.

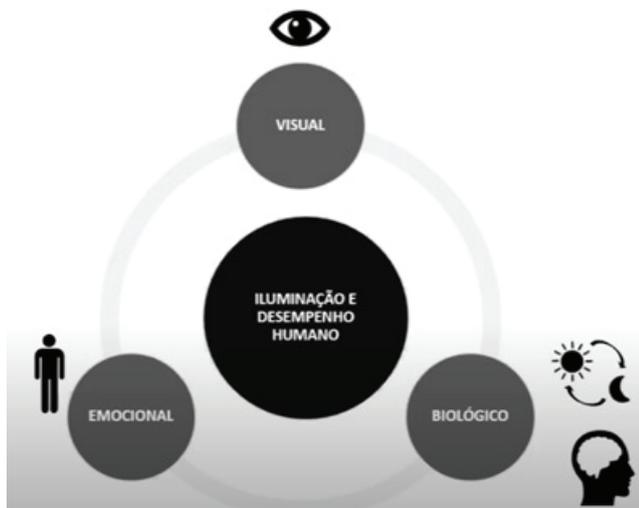
De acordo com Vasconcelos (2004), seis fatores influenciam o bem-estar físico e emocional do ser humano. São eles: luz, cor, som, aroma, textura e forma. Ainda de acordo com o autor, esses elementos aliados à acessibilidade, ergonomia, integração com espaços verdes e ao conforto térmico são imprescindíveis em projetos de arquitetura que buscam a máxima satisfação dos usuários. Em pesquisa recente com universitários, Detanico et al. (2019) associaram a avaliação do ambiente construído com as emoções positivas geradas aos usuários. Dentre os pontos que causaram encantamento, satisfação, alegria e relaxamento nos entrevistados destacam-se: os materiais naturais da edificação, os espaços ao ar livre, as vistas para a paisagem e a luz natural.

A luz – seja ela natural ou artificial – está relacionada com algumas exigências humanas, tais como: auxílio em mecanismos visuais; controle de processos fisiológicos e psicológicos; influência nos sistemas visual, perceptivo e circadiano; influência no sono, na cura de doenças, no estado de ânimo e no rendimento das atividades das pessoas (Boyce, 2014; Nazzari, 2005; Kim et al, 2012; Costa, 2013; Carlucci et al., 2015).

A influência da iluminação nos diversos tipos de comportamento dos usuários é abordado por Martau (2009) em sua tese de doutorado. Segundo a autora, a ausência prolongada de estímulos de luz natural diurna está diretamente associada a transtornos de humor sazonais e transtornos psiquiátricos (mentais) ou de humor, enquanto a ausência de iluminação diurna de pequena duração tem sido associada a níveis alterados de fadiga, desorientação e sono (Ancoli-Israel, Moore e Jones, 2001 citados por Martau, 2009). Além disso, a melatonina produzida pelo corpo humano ao longo do dia pode ser falha e estar diretamente relacionada ao mecanismo de depressão, caso o interior de uma edificação não tenha condições de luz natural ou artificial adequadas (Wurtman, Baum e Potts, 1985). O estresse é outra reação no organismo humano que está associado às condições de iluminação, uma vez que muda ritmicamente com a regulação diurna, bem como a regulação cardíaca e as respostas neuroendócrinas (Monk, 1983).

Em webinar recente, Martau (2020) relaciona os três principais aspectos com relação aos estudos de iluminação e o desempenho humano, são eles: visual (estudos sobre desempenho de luminárias, iluminação em áreas de tarefa, conforto visual, normatizações, etc); emocional (estudos sobre o impacto emocional causado pela iluminação, percepção visual, etc) e biológico (fisiologia da luz e sua relação com o corpo humano, estudos do ciclo do claro e escuro e sua influência na saúde dos usuários).

Figura 1: Iluminação e Desempenho Humano.



Fonte: Martau (2020).

Martau (2020) enfatiza a importância de projetos de Arquitetura com iluminação integrativa, que consiste na iluminação centrada no ser humano e no ciclo circadiano<sup>2</sup>, buscando a melhoria da qualidade de vida do usuário no espaço construído. O termo *integrative lighting* foi definido pela *International Commission on Illumination (CIE)* em 2016, caracterizado como o tipo de iluminação que tem como objetivo específico integrar efeitos visuais (desempenho e demais características quantitativas da luz) e não visuais (sensações e demais características qualitativas da luz), produzindo efeitos fisiológicos e psicológicos em humanos que se refletem em evidências científicas.

A observância das condições de iluminação de residências e locais de trabalho em época de confinamento devido à pandemia foi o alvo desta pesquisa, cujos relatos associaram, de modo indireto, a relação entre a luz, a qualidade do lugar e as emoções dos usuários nesses recintos. A pesquisa é parte integrante de pré-teste de tese de Doutorado em Arquitetura e Urbanismo, cujo objetivo está em avaliar a influência da luz na percepção e qualificação de espaços livres.

## Metodologia

Uma vez mencionada a importância da avaliação das emoções para a construção da identidade juvenil e considerando a proposta interdisciplinar desta pesquisa, o recorte metodológico consistiu na avaliação de jovens estudantes (com idades entre 21 a 29 anos) do curso de Arquitetura e Urbanismo de uma faculdade particular da cidade de Juiz de Fora - MG com aulas no período noturno. A pesquisa com os discentes ocorreu ao longo da pandemia de COVID-19, entre o período de 12 de maio a 12 de junho de 2020 e no dia 20 de setembro de 2020, após 3 meses do último contato.

<sup>2</sup> Ciclo ou Ritmo Circadiano é o período em torno de 24 horas sobre o qual o ciclo biológico de quase todos seres vivos se baseia. Ele sofre influência direta com a variação da maré, temperatura e iluminação, liberando o hormônio melatonina através da glândula pineal.

Ao longo de um mês, os jovens puderam se expressar com relação aos seus sentimentos e registraram seu cotidiano alterado devido ao regime de quarentena observado na cidade e região. Após três meses, os mesmos foram convidados a expor seus anseios com relação ao futuro e como estavam se sentindo mediante o ano turbulento de 2020.

Com foco na qualidade do lugar onde estavam situados ao longo do confinamento e nos diversos tipos de emoções que toda a nova rotina proporciona, a pesquisa utilizou a observação incorporada, registros cotidianos e croquis de campo para obter as informações pertinentes ao estudo de percepção.

A observação incorporada consiste em levar em consideração o que o observador está sentindo no momento da avaliação e o modo como ele interage com o ambiente ou com as pessoas ao seu redor. Segundo Rheingantz et al. (2009), tal processo de observação mais atenta torna o pesquisador mais sensível ao que vê e ao que avalia de fato.

De acordo com Alarcão (1996), entende-se por diário de bordo (*log*), diário íntimo (*diary*) e registro cotidiano (*journal*) as narrativas que relatam os fatos para uma consulta posterior. O diário de bordo é caracterizado pela objetividade do texto; já o diário íntimo consiste na mesma objetividade acrescido do afastamento do autor – ocasionando um diálogo do autor com ele próprio e com suas ações; por fim, o registro cotidiano inclui as características das narrativas anteriores, além da vantagem de reconstrução da experiência vivida em termos de fatos e sentimentos – o que possibilita a tomada de consciência daquilo que foi objetivo e subjetivo.

O método croquis de campo consiste em um produto gráfico da observação, formado por desenhos arquitetônicos, croquis e esquemas que descrevem espacialmente os eventos observados, podendo se tornar uma posterior ferramenta de análise. É utilizado para uma melhor compreensão do que está sendo observado ou até mesmo para fins comparativos entre uma situação e outra (Brasileiro, 2020).

Dentre os itens a serem observados no dia a dia por cada participante da pesquisa, estavam presentes informações relacionadas com o tipo de iluminação do ambiente no qual passaram a maior parte do dia: condição de céu, se possuía vista para o exterior, se claro ou escuro, tipo de iluminação artificial (fria ou quente), dentre outros disponíveis no Roteiro da Pesquisa. Todos os questionamentos sugeridos estavam relacionados com as emoções do participante e com a rotina de confinamento causada pelo COVID- 19.

**Figura 2: Roteiro da Pesquisa.**

Nome:	
Cidade:	
<hr/>	
DADOS DIÁRIOS/ CABEÇALHO:	
Data:	
Está em isolamento: ( ) sim ( ) não	
Nº dia de isolamento:	
<hr/>	
DADOS A SEREM OBSERVADOS:	
1. Condição de céu:	
( ) Claro	
( ) Parcialmente encoberto	
( ) Encoberto	
( ) Noite. Tipo de iluminação: (quente, fria)	
2. Ambiente em que está situado no momento:	
- Possui vista para o exterior (aberturas)?	
- É um ambiente claro ou escuro?	
- Condição de conforto ambiental: agradável? Frio, quente? Ruidoso? Etc.	
3. Como está se sentindo hoje? (animado, feliz, triste, preocupado, ansioso, com sono, agitado, etc).	
4. O que fez ao longo do dia?	
5. Qual/quais lugar(es) gostaria de estar se não estivesse em isolamento social?	
6. Qual/ quais atividade(s) deixou de fazer devido ao isolamento social?	
DICA: Faça todas essas observações com textos curtos e croquis esquemáticos.	
Obrigada!	

Fonte: Autores

Os participantes da pesquisa tiveram o livre arbítrio de realizarem seus registros apenas quando achassem conveniente, ou quando seus sentimentos mudassem de forma repentina. Tal decisão favoreceu para que os relatos não tivessem tom de obrigatoriedade para com o prazo da pesquisa, tornando-os bastante espontâneos.

As variáveis da pesquisa foram agrupadas de acordo com os respectivos objetivos de análise, baseado no conceito de Atmosfera Percebida (Vogels, 2008). Trata-se de um método qualitativo que classifica semanticamente diversos tipos de atmosferas do lugar e termos objetivos. Em seu trabalho, Vogels (2008) analisa a atmosfera de ambientes sob o olhar de 43 usuários por meio de questionários e experimentos. Ao longo da pesquisa, os participantes descreveram tais lugares com o máximo de palavras possíveis, que foram classificadas e agrupadas em quatro grandes grupos: aconchego; ânimo; tensão; distanciamento. A partir dessa metodologia, pesquisas subsequentes passaram a avaliar ambientes de forma subjetiva (Custers et al. 2010; Casciani, 2014 citados por Fernandes, 2017).

Para a presente pesquisa, foram criados três grupos de análises envolvendo condições de luminosidade e características gerais do lugar. São eles:

- Condição de céu (claro, parcialmente encoberto, encoberto ou noite);
- Tipo de luz artificial predominante (luz fria, luz quente ou não mencionado/ ausente);
- Tipo de ambiente (confortável/ desconfortável).

As emoções relatadas ao longo do experimento foram agrupadas em emoções positivas e negativas para a análise de resultados:

**Quadro 1: Emoções relatadas baseadas no método de atmosfera percebida de Vogels (2008).**

ASPECTOS QUALITATIVOS DO EXPERIMENTO REALIZADO	
EMOÇÕES POSITIVAS	Abrange termos que descrevem emoções de modo positivo, tais como: gratidão; bem-estar; animação; felicidade; alegria; tranquilidade; relaxamento; empolgação; alívio.
EMOÇÕES NEGATIVAS	Refere-se à estado de espírito e emoções negativas, compreendendo termos como: angústia; tristeza; cansaço; ansiedade; humor alterado; raiva; aprisionamento; incômodo; preocupação; dispersão; reflexão; preguiça; estresse; exaustão; apreensão; nervosismo.

Fonte: Autores.

Após três meses, os participantes da primeira fase da pesquisa foram convidados a relatar sobre seus sentimentos ao longo de todo o período que tiveram suas rotinas alteradas pela pandemia.

## Análise de resultados

Realizada a coleta e transcrição de dados, os mesmos foram agrupados e analisados de acordo com as categorias anteriormente indicadas.

A primeira análise com relação ao tipo de céu tinha como possível hipótese a relação de que dias ensolarados influenciassem, de modo positivo, nas emoções dos pesquisados e, do contrário, dias com baixa luminosidade natural e com muitas nuvens influenciassem de modo negativo. Tal hipótese é parte de estudo de tese de Doutorado em Arquitetura e Urbanismo que aborda a influência da luz na qualificação e percepção da paisagem. No entanto, a pesquisa revelou que a tipologia de céu não influenciou de modo direto nas emoções dos usuários. Muitos relatos com predominância de céu claro mostraram emoções negativas dos pesquisados. Tal conclusão indica que a análise individual sobre a condição de iluminação natural observada de acordo com a tipologia de céu não possui influência direta sobre as emoções dos pesquisados.

Figura 3: Trecho de depoimento de um dos entrevistados.

DATA: 08/06/2020  
CIDADE: JUIZ DE FURA    EM ISOLAMENTO: NÃO

1 - CONDIÇÃO DO CÉU **CEU CLARO**

2 - AMBIENTE: APARTAMENTO (EU TENHO ME MUDADO COM CERTA FREQUÊNCIA)

\* MEU NOVO QUARTO É MAIS ESCURO, MAS A ILUMINAÇÃO ~~ARTIFICIAL~~ ARTIFICIAL AJUDA. (DURANTE A NOITE). LUZ FRIA.

~~SONO~~

\* O APARTAMENTO É UM POUCO ABAFADO NO INÍCIO DA NOITE, E QUENTE DURANTE O DIA. MAS FICA FRESCO QUANDO O SOL NÃO ESTÁ.

EXISTE UM POUCO DE RUÍDO POR SER EM UMA ÁREA CENTRAL.

**3 - ME SINTO TRISTE** POR SABER QUE PODERIA ~~FAZER~~ FAZER MAIS EM ALGUNS MOMENTOS.

Fonte: Autores.

Figura 4: Trecho de depoimento de um dos entrevistados.

DADOS A SEREM OBSERVADOS: 1. Condição de céu: **(X) Claro** ) Parcialmente encoberto ( ) Encoberto ( ) Noite. Tipo de iluminação: (quente, fria)

À noite iluminação quente

2. Ambiente em que está situado no momento: - Possui vista para o exterior (aberturas)? - É um ambiente claro ou escuro? - Condição de conforto ambiental: agradável? Frio, quente? Ruidoso? Etc.

Durante o dia e início da noite estava na rua. Mas qnd cheguei estava em ambiente com abertura, e agradável.

**3. Como está se sentindo hoje?** (animado, feliz, triste, preocupado, ansioso, com sono, agitado, etc).

Triste, com raiva, exausta!!!

4. O que fez ao longo do dia?

Sai para trabalhar.

5. Qual/ quais lugar(es) gostaria de estar se não estivesse em isolamento social?

No Rio...

Fonte: Autores.

Ainda contrariando a hipótese inicial, na situação de céu claro, emoções negativas se sobrepuseram às emoções positivas, como apresentado nos gráficos abaixo.

**Figura 5: Análise da influência da condição de céu x emoções dos pesquisados.**



Fonte: Autores.

Com relação aos depoimentos realizados no período noturno, as emoções negativas também se sobrepuseram às emoções positivas, assim como no caso de céu claro.

Essa primeira análise teve como desdobramento a não confirmação da hipótese relacionando condição de céu com emoções positivas. É possível que esse resultado esteja atrelado à situação de confinamento dos pesquisados, de modo que o nível de emoções negativas seja um fator preponderante nas mais diversas condições de iluminação e conforto dos ambientes.

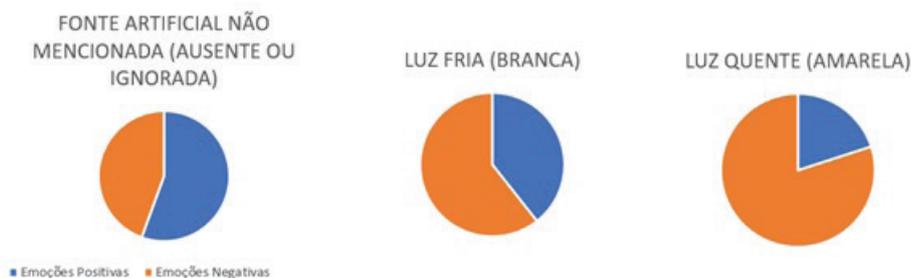
A segunda análise realizada na pesquisa relacionou a tipologia de luz artificial presente nos ambientes vivenciados pelos pesquisados e sua relação com o estado emocional desses. Em um universo de 63 relatos, 59% dos pesquisados afirmaram possuir luz fria (branca) no interior de suas residências e/ou postos de trabalho; 32% não mencionaram a presença da fonte luminosa ou estavam em locais abertos (exemplo: quintal) e apenas 9,5% afirmaram possuir luz quente (amarela) nesses recintos. A prática de projetos na área de *lighting design* comumente relaciona a “aparência da cor” da luz com o tipo de atividade exercida em determinado ambiente: o uso da luz fria para situações que requerem maior atenção nas tarefas a serem praticadas, tais como ambientes de escritório ou cozinha e área de serviço no caso de ambientes residenciais, enquanto a luz quente é recomendada para ambientes direcionados a lazer e relaxamento (quartos, salas, etc).

A pesquisa demonstrou que, além da luz fria ter seu uso preponderante nas residências estudantis avaliadas e nos demais ambientes por eles vivenciados, a relação da cor da luz, se branca ou amarela, não influenciou de modo significativo nas emoções positivas dos pesquisados.

Uma observação importante está no primeiro gráfico de fonte de luz não mencionada: a maioria das respostas positivas referem-se a locais ao ar livre, que permitiram sensações de bem-estar aos pesquisados.

Essa segunda análise ressalta a importância dos espaços livres na manutenção das emoções e no equilíbrio dos pesquisados. Propiciar mudanças de ambientes interiores-exteriores contribui para a saúde mental não apenas de jovens, mas de todos aqueles que estão em busca de equilíbrio emocional. Isso porque, uma vez alterado o estímulo, há a quebra da monotonia da rotina de confinamento, o que pode possibilitar novos pensamentos e emoções positivas. No âmbito da infância e da juventude, em específico, a variação desses estímulos visuais é interessante, tendo em vista a rotina maçante de aulas *online* e o hábito cada vez mais frequente do uso de celular, *tablet* e monitor para diversão e socialização que causam uma rotina visual monótona.

**Figura 6: Análise da influência da luz artificial x emoções dos pesquisados.**



Fonte: Autores.

Por fim, uma última análise relacionou ambientes agradáveis (varanda; ambiente aberto; vista para o exterior; claro; silencioso; contato com a natureza; dentre outros mencionados) e ambientes desagradáveis (fechado; abafado; ruidoso; vista para muro alto; pequeno; frio foram as classificações definidas como desconfortáveis aos seus usuários) e sua relação para com as emoções dos pesquisados. A pesquisa revelou que os ambientes com condições favoráveis de conforto ambiental (luz natural, qualidade do ar, conforto termoacústico) contribuíram para emoções positivas aos pesquisados, enquanto locais com carência dessas condições implicaram diretamente em emoções negativas dos mesmos. Garantir condições adequadas de conforto ambiental nos ambientes com uso mais frequente (quarto, sala e cozinha, por exemplo) e tentar estar próximo às janelas com vista para o exterior para auxiliar no ciclo circadiano pode atenuar as emoções negativas no período de confinamento. Para os jovens, essas soluções de Arquitetura poderão auxiliá-los em tomadas de decisões e na concentração ao longo do período de aulas e trabalho remotos.

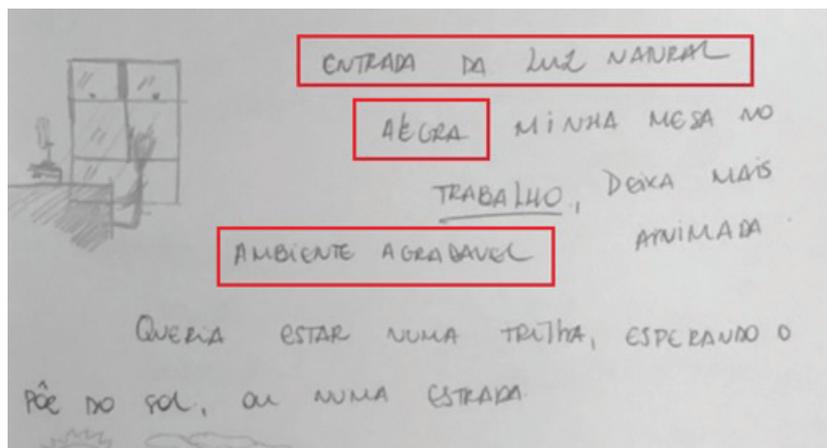
Com relação a essa última análise, pôde-se perceber que em ambos os gráficos os fatores de conforto luminoso se fizeram presentes na descrição dos ambientes. Nos ambientes considerados agradáveis, fatores como vista para o exterior, presença de aberturas, varanda com sol e ambientes claros foram observados em todos os relatos.

**Figura 7: Trecho de depoimento de um dos pesquisados.**



Fonte: Autores.

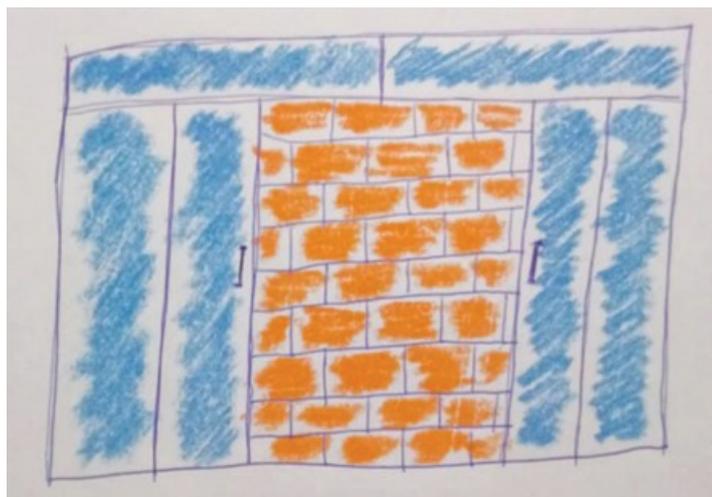
Figura 8: Trecho de depoimento de um dos pesquisados.



Fonte: Autores.

Nos ambientes considerados desagradáveis, por sua vez, fatores como ambientes fechados, escuros, com pouca ou nenhuma vista para o exterior também foram observados em todos os relatos. O depoimento de T.C.B afirma que, em um dia de céu parcialmente encoberto, em que ele passou a maior parte do dia em seu quarto com condições de iluminação artificial favoráveis (ambiente claro e com luz branca), ele se sentia ansioso e nervoso. Curiosamente, o quarto não possui boa ventilação e apresenta uma vista para um muro alto (ausência de visão de céu).

Figura 9: Croqui realizado por um dos pesquisados em um de seus registros cotidianos.

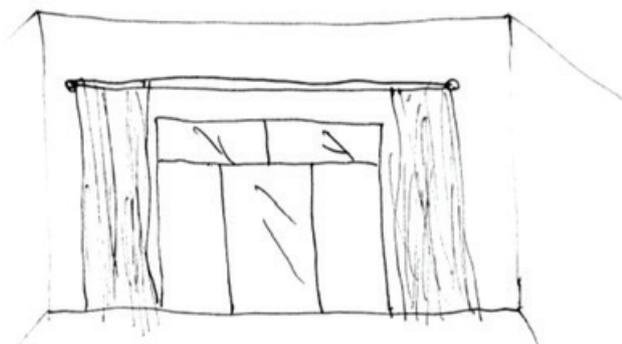


Fonte: Autores.

Outro relato também demonstra a sensação de aprisionamento em um ambiente sem vista para o exterior.

**Figura 10: Depoimento e croqui realizado por um dos pesquisados em um de seus registros cotidianos.**

1- HOJE ● EU TRABALHEI E DEPOIS FIZ  
MINHA MUDANÇA. AS VEZES NÃO SOB SE  
É A QUARTA OU A QUINTA... DOS ÚLTIMOS  
NOVE MESES.  
5- EU GOSTARIA DE ESTAR **NO MEU JARDIM**  
6- EU NÃO TENHO OLHADO PARA AS COISAS.



Fonte: Autores.

Após três meses do contato com os participantes da pesquisa, foi realizada uma última avaliação para que eles descrevessem como têm sido seus dias ao longo de todo esse período, considerando os mesmos pontos anteriormente investigados. Os relatos enviados reafirmam a importância do conforto ambiental na qualidade do lugar onde são realizadas atividades das mais diversas ao longo dos dias de confinamento, conforme exemplo abaixo:

Nesses últimos meses, vivendo em meio a essa pandemia, acho que experimentei todos os meus sentimentos e humores possíveis, ruins e bons, e quase sempre à flor da pele. Infelizmente, o ambiente que mais fiquei, fico e ficarei é em meu quarto. Nele eu durmo, trabalho (estágio) e estudo, não tem iluminação adequada, nem artificial, não tem uma bela vista da janela, a acústica também não ajuda. Isso tudo atrapalha minha concentração e me deixa muito estressado. Por isso, adoro quando posso ir na casa da minha mãe ou em algum sítio, roça... natureza!!! Apesar do cansaço e estresse, estou esperançoso! Aprendi a olhar certas coisas da vida com outros olhos, e a dar mais valor ao que realmente importa! Se chorei ou se sorri, o importante é que eu evolui! (P.R. 20/09/2020)

Propiciar um ambiente com condições de conforto ambiental adequadas a jovens em fase de realização pessoal e profissional poderá contribuir de modo positivo na construção de sua identidade, uma vez que a pesquisa aponta a relação entre qualidade do lugar e emoções positivas.

## Conclusão

A pesquisa buscou avaliar a influência da iluminação dos ambientes frente às emoções de jovens ao longo do período de confinamento causado pela COVID-19.

Após análise dos dados obtidos nesta pesquisa, pôde-se chegar a algumas conclusões sobre o estudo qualitativo da luz e sua influência nas emoções dos usuários e no lugar. Ao contrário do que se pensava anteriormente à realização da pesquisa, a condição de céu não foi um fator determinante para gerar emoções positivas ou negativas nos pesquisados. Tanto dias ensolarados apresentaram relatos de algumas emoções negativas quanto dias totalmente encobertos tiveram relatos de emoções positivas. Tal fato pode estar relacionado ao confinamento desses indivíduos ao longo de muitos dias consecutivos.

As emoções positivas observadas na ausência ou não de informação sobre o tipo de luz artificial inserida no ambiente estão intrinsecamente relacionadas com o bem estar gerado aos pesquisados quando esses estavam em espaços abertos, tais como quintal de casa ou contato com a natureza. Em todos os relatos em que os pesquisados saíram de “dentro de quatro paredes”, as emoções relatadas foram positivas. Relatos contraditórios foram observados em ambientes de luz fria: felicidade aliada com ansiedade.

Ambientes com condições favoráveis de conforto ambiental, incluindo visão de céu e atividades a céu aberto (intimamente relacionadas à presença de luz natural) favoreceram o estímulo de emoções positivas dos pesquisados; do contrário, ambientes cujas variáveis de conforto eram ausentes ou precárias (incluindo conforto luminoso, tais como ausência de vista para o exterior, ambientes fechados e escuros) favoreceram o estímulo de emoções negativas dos pesquisados.

Por fim conclui-se que, ao avaliarmos a influência da iluminação nas emoções humanas, percebeu-se que tal afinidade faz-se perceptível apenas ao relacioná-la com o lugar no qual o usuário está inserido; do contrário, ao analisar a relação da iluminação apenas com as emoções, tal analogia é imperceptível ou nula. É sabido que a qualidade do lugar é composta por inúmeras variáveis, quantitativas e subjetivas e que a análise do conforto ambiental engloba não apenas a grande área da iluminação, mas também a influência do clima, da qualidade do ar e da acústica de um determinado ambiente. O intuito de observar apenas a variável iluminação nesse estudo esteve relacionado com projeto de tese que analisa, em particular, os efeitos da iluminação na caracterização e qualificação de espaços livres.

Esta pesquisa apontou a relevância do conforto ambiental em espaços interiores e, em especial, a contribuição da qualidade da iluminação nas emoções de jovens que estão confinados em suas casas ao longo do ano de 2020. Propiciar lugares com iluminação adequada (seja por meio de aberturas, vista para o céu, presença de luz natural nos ambientes), alterar estímulos visuais e ter contato com espaços livres auxilia no despertar de emoções positivas.

Embora a metodologia aplicada e os resultados apresentados não se apliquem exclusivamente ao campo da infância e juventude, observar os recintos vivenciados por jovens torna-se válido, uma vez que, caso negligenciados, poderão afetar de modo indireto o desempenho acadêmico, profissional e relacional desses indivíduos. Sendo assim, ambientes com ausência das condições favoráveis relatadas neste estudo, além de influenciarem de modo negativo as emoções, poderão comprometer o senso de identidade desses jovens.

Como desdobramentos futuros, sugere-se o monitoramento da qualidade do lugar vivenciado pelo público infanto-juvenil e possível estudo comparativo com aqueles que tiveram uma melhora considerável nos aspectos de conforto ambiental e lumínico em suas residências.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABRAMOVAY, M.; ANDRADE, E. R.; ESTEVES, L. C. G. (org). **Juventudes: outros olhares sobre a diversidade**. Brasília: Ministério da Educação, Secretaria de Educação Continuada, Alfabetização e Diversidade; UNESCO, 2008
- ALARCÃO, I. (Org.). **Formação reflexiva de professores: estratégias de supervisão**. Porto: Porto Editora, 1996.
- BARROS, M. B. de A. et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 29, n. 4, p. e2020427, 2020.
- BOTTON, A. **Arquitetura da Felicidade** (The architecture of Happiness). Tradução de Talita Rodrigues. Rio de Janeiro: Editora Rocco, 2007.
- BOYCE, P. R. **Human factors in lighting**. New York, 3ª ed. Crc Press, 2014.
- BRASILEIRO, A. Proposta metodológica para identificação de aspectos culturais dos usuários em ambientes de escritório. In: DUARTE, C. R.; PINHEIRO, E. **ArquiTividades SubjeTaturas: metodologias para análise sensível do lugar**. Rio de Janeiro, Rio Books, 1ª ed. 2020.
- BRONFENBRENNER, U. **A ecologia do desenvolvimento humano**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.
- BROOKS, A. S.; SMITH, C. C. Ishango revisited: new age determinations and cultural interpretations. **African Archaeological Review**, London, v. 5, n. 1, p. 65-78, 1987.
- CARLUCCI, S. et al. A review of índices for assessing visual comfort with a view to their use in optimization processes to support building integrated design. **Renewable & Sustainable Energy Reviews**. Amsterdam, v. 47, p. 1016-1033, abr. 2015.
- CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. (2020). Social distancing, quarantine, and isolation: keep your distance to slow the spread. **Atlanta: Author**. Retrieved Disponível em: <<http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>>. Acesso em 20 set. 2020.
- CIE Position Statement on Non-Visual Effects of Light – **Recommending proper light at the proper time**, 2nd edition. Disponível em: <<http://cie.co.at/publications/ilv-international-lighting-vocabulary-2nd-edition>>. Acesso em 20 set. 2020.
- COSTA, L. L. L. **A luz como modeladora do espaço na Arquitetura**. Tese (Mestrado em Arquitetura). Universidade da Beira Interior, Covilhã, 2013.
- DETANICO, F. B. et al. Emoções positivas no uso do espaço construído de um campus universitário associadas aos atributos do design biofílico. **Ambiente Construído**, Porto Alegre, v. 19, n. 4, p. 37-53, 2019.
- ERIKSON, E. H. **Identidade, juventude e crise**. Rio de Janeiro: Zahar, 1972.
- ESTADO DA ARTE. As lições emocionais da COVID-19. Disponível em: <<https://estadodaarte.estadao.com.br/licoes-emocionais-covid-19/>>. Acesso em 11 fevereiro de 2021.
- FERNANDES, Í. P. **Iluminação e sua influência no espaço urbano noturno: as impressões do usuário no processo de planejamento da luz**. Tese (Doutorado em Arquitetura e Urbanismo) - Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017.
- FREDRICKSON, B.; TUGADE, M.; WAUGH, C. What Good Are Positive in Crises? **Journal of personality and Social Psychology**, Washington, v. 84, n. 2, p. 365-376, 2003.

- FREITAS-MAGALHÃES, A. **A psicologia das emoções - O fascínio do rosto humano**. Porto, Leya, 2013.
- GARCIA, R. Neurobiologia do medo e fobias específicas. **Aprendizagem e memória**, v. 24, n. 9, p. 462-471, 2017.
- GASTAUD, M. B. et al. Como cuidar da saúde mental das crianças em quarentena? **Pensamento Contemporâneo Psicanálise e Transdisciplinaridade**, Porto Alegre, v. 2, n. 1, p. 79-94, 2020.
- HUANG, C. et al. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. **Lancet**. v. 395, n. 10223, p. 497-506, 2020
- INFORME, E. N. S. P. et al. **Ansiedade, abuso de álcool, suicídios: pandemia agrava crise global de saúde mental**. Rio de Janeiro, Fiocruz, 2020.
- JIAO, W. Y. et al. Distúrbios comportamentais e emocionais em crianças durante a epidemia de COVID-19. **The Journal of Pediatrics**, New York, v. 221, p. 264, 2020.
- KIM, G. et al. Comparative advantage of an exterior shading device in thermal performance for residential buildings. **Energy and Buildings**, [S.l.], v. 46, p. 105-111, 2012.
- KIMMEL, D. C.; WEINER, I. **La adolescencia: una transición del desarrollo**. Ariel, 1998.
- MARCIA, J. E. Development and validation of ego-identity status. **Journal of personality and social psychology**, v. 3, n. 5, p. 551, 1966.
- MARTAU, B. T. et al. **A luz além da visão: iluminação e sua relação com a saúde e bem-estar de funcionárias de lojas de rua e de shopping centers em Porto Alegre**. Tese (doutorado) – Unicamp, Campinas – SP, 2009.
- MARTAU, B. T. Desafios da Iluminação saudável [Webinar]. **Interlight Iluminação**. Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=u\\_nQM8S4Wxk](https://www.youtube.com/watch?v=u_nQM8S4Wxk)>. Acesso em 20 set. 2020.
- MEIRELLES, A. F. V. et al. **COVID-19 e Saúde da Criança e do Adolescente**. Rio de Janeiro: IFF/ Fiocruz, 2020.
- MIGUEL, F. K. Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. **Psico-usf**, Aracajú, v. 20, n. 1, p. 153-162, 2015.
- MONK, T. H. **Stress and fatigue in human Performance**. New York: Wiley, 1983.
- MORETTI, S. A.; GUEDES-NETA, M. L.; BATISTA, E. C. Nossas Vidas em Meio à Pandemia da COVID-19: Incertezas e Medos Sociais. **Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REVESC**, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 32-41, 2020.
- NAZZAL, A. A. A new evaluation method for daylight discomfort glare. **International Journal of Industrial Ergonomics** 35, p. 295-306, 2005.
- OPAS – **Organização Pan-Americana de Saúde (2020)**. Entendendo a infodemia e a desinformação na luta contra a COVID-19. Disponível em: <<https://iris.paho.org/handle/10665.2/52054>>. Acesso em 31 ago. 2020.
- ORGILÉS, M. et al. Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain. **Frontiers in Psychology**, Lausanne, v.11, p. 2986, 2020.
- POSSA, A. A. da C. et al. Iniciativas comportamentais para redução da evasão escolar dos jovens de 15 a 29 anos em tempos de pandemia. **Boletim Economia Empírica**, Brasília, v. 1, n. 4, 2020.
- REIS, J. **Palavras para além da pandemia: cem lados de uma crise**. Coimbra, Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra, 2020.p.120.

- RHEINGANTZ, P. A. et al. **Observando a Qualidade do Lugar:** procedimentos para a avaliação pós-ocupação. Rio de Janeiro: Proarq/FAU-UFRJ, 2009.
- SCHOEN-FERREIRA, T. H.; AZNAR-FARIAS, M.; SILVARES, E. F. de M. A construção da identidade em adolescentes: um estudo exploratório. **Estudos de Psicologia**. Natal, v. 8, n. 1, p. 107-115, 2003.
- SHIGEMURA, J. et al. Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. **Psychiatry and clinical neurosciences**. v. 74, n. 4, p. 281, 2020. Disponível em: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/pcn.12988>>. Acesso em 31 ago. 2020.
- SHIN, L. M.; LIBERZON, I. The neurocircuitry of fear, stress, and anxiety disorders. **Neuropsychopharmacology**, Brentwood, v. 35, n. 1, p. 169-191, 2010.
- SMIRNOV, A. A. Las emociones y los sentimientos. **Smirnov, AA, Leontiev, AN, Rubishtein, SL, Tievplov, BM Psicologia**. México: Editora Grijalbo SA, 1969. p. 355-381.
- SOUZA, C. F. de. O espaço e a sensibilidade dos cidadãos. **Arqtexto**. Porto Alegre. N. 3/4, 2003, p. 72-83, 2003.
- VASCONCELOS, R. T. B. et al. **Humanização de ambientes hospitalares:** características arquitetônicas responsáveis pela integração interior/exterior. Dissertação (Mestrado em Arquitetura) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2004.
- VOGELS, I. M. L. C. Atmosphere metrics: a tool to quantify perceived atmosphere. In: **International symposium creating an atmosphere**. (Grenoble) 2008. p. 1-6.
- WURTMAN, R. J.; BAUM, M. J.; POTTS, J. T. **The Medical and Biological Effects of Light**. New York: The New York Academy of Sciences, 1985.
- ZANON, C. et al. COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, 2020.

**RESUMO** Desde a eclosão do COVID-19 no início de 2020, o isolamento social faz parte do nosso cotidiano. Hábitos foram modificados, fazendo com que passássemos cada vez mais tempo em nossos lares, alternando entre os afazeres da vida pessoal e profissional. O presente estudo contemplou opiniões de jovens entre 21 a 29 anos do curso de Arquitetura e Urbanismo, entre o período de maio a junho e, posteriormente, no dia 20 de setembro de 2020. Através de observação incorporada, registros cotidianos e croquis de campo, os jovens registraram seu cotidiano alterado devido ao regime de quarentena. A pesquisa revelou que as emoções positivas apresentadas estão diretamente relacionadas a lugares com condições de conforto luminoso adequado, incluindo aberturas para o exterior e contato com a natureza. Ambientes com ausência das condições favoráveis relatadas neste estudo, além de influenciarem de modo negativo as emoções, poderão comprometer o senso de identidade desses jovens.

**Palavras-chave:** emoções humanas, conforto luminoso, percepção ambiental, qualidade do lugar.

**La influencia de la iluminación en las emociones de los jóvenes en el contexto de la pandemia COVID-19**

**RESUMEN** Desde el brote de COVID-19 a principios de 2020, el aislamiento social ha sido parte de nuestra vida diaria. Se cambiaron hábitos, haciéndonos pasar cada vez más tiempo en nuestros hogares alternando las tareas de la vida personal y profesional. El presente estudio contempló las opiniones de jóvenes entre 21 y 29 años del curso de Arquitectura y Urbanismo, de mayo a junio y, posteriormente, el 20 de septiembre de 2020. A través de la observación incorporada, registros diarios y bocetos de campo, los jóvenes registraron su vida diaria alterada debido al régimen de cuarentena. La investigación reveló que las emociones positivas presentadas están directamente relacionadas con lugares con adecuadas condiciones de confort lumínico, incluyendo aperturas al exterior y contacto con la naturaleza. Los ambientes con ausencia de condiciones favorables reportados en este estudio, además de influir negativamente en las emociones, pueden comprometer el sentido de identidad de estos jóvenes.

**Palabras clave:** emociones humanas, confort luminoso, percepción ambiental, calidad del lugar.

**The influence of lighting on young people's emotions in the context of the COVID-19 pandemic**

**ABSTRACT** Since the outbreak of COVID-19 in early 2020, social isolation has been part of our daily lives. Habits were changed, making us spend more and more time in our homes alternating between the chores of personal and professional life. The present study contemplated opinions of young people between 21 and 29 years of the Architecture and Urbanism course, from May to June and, later, on September 20, 2020. Through incorporated observation, daily records and field sketches, young people registered their altered daily life due to the quarantine regime. The research revealed that the positive emotions presented are directly related to places with adequate luminous comfort conditions, including openings to the outside and contact with nature. Environments with the absence of favorable conditions reported in this study, in addition to negatively influencing emotions, may compromise the sense of identity of these young people.

**Keywords:** human emotions, luminous comfort, environmental perception, place quality.

DATA DE RECEBIMENTO/FECHA DE RECEPCIÓN: 30/09/2020

DATA DE APROVAÇÃO/FECHA DE APROBACIÓN: 12/01/2021



**Juliana Mara Batista Menezes Hybiner**

Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ, Brasil. Doutoranda PROARQ-FAU-UFRJ e Professora do Centro Universitário do Sudeste Mineiro (Unicsum), Universidade Vale do Rio Verde (Unincor), Três Corações – MG, Brasil e Centro Universitário Governador Ozanam Coelho (Fagoc), Ubá – MG, Brasil.

E-mail: [julianamara.arq@gmail.com](mailto:julianamara.arq@gmail.com)



**Giselle Arteiro Nielsen Azevedo**

Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ, Brasil. Doutora (PROARQ-FAU-UFRJ) e Professora Associada FAU-UFRJ e PROARQ-FAU-UFRJ; Coordenadora do Grupo Ambiente-Educação (GAE) - PROARQ-FAU-UFRJ; Coordenadora Adjunta de Ensino Programa de Pós-Graduação em Arquitetura (PROARQ-FAU-UFRJ).

E-mail: [gisellearteiro15@gmail.com](mailto:gisellearteiro15@gmail.com)