

DA CENTRALIDADE DO CORPO À CENTRALIDADE DA LUZ NO HABITAR: Uma leitura fenomenológica da iluminação integrativa a partir de Os Olhos da Pele

PRIMEIRO, Autor (OMITIDO PARA AVALIAÇÃO)

Titulação, filiação institucional, e-mail (OMITIDOS PARA AVALIAÇÃO)

Resumo: Este ensaio investiga as convergências entre o pensamento fenomenológico de Juhani Pallasmaa, a partir da obra *Os Olhos da Pele*, e os princípios contemporâneos da iluminação integrativa, compreendendo a luz como elemento sensível e estruturante da experiência do habitar. Partindo da crítica ao ocularcentrismo e à homogeneização sensorial da arquitetura contemporânea, o texto propõe uma leitura ampliada da iluminação, que ultrapassa a função técnica e funcional para atuar como mediadora entre corpo, espaço e tempo. Ainda que Pallasmaa não dialogue diretamente com os avanços da cronobiologia, sua valorização da experiência corporificada, da materialidade, da atmosfera e da dimensão temporal oferece fundamentos ricos para a reflexão sobre a iluminação integrativa. A partir dessa aproximação, a luz é entendida não apenas como reguladora dos ritmos biológicos, mas como agente ativo na constituição de atmosferas, na percepção do tempo e na construção de vínculo afetivo com o espaço.

Palavras-chave: Atmosfera Arquitetônica; Experiência Sensível; Multissensorialidade; Percepção espacial; Juhani Pallasmaa.

FROM THE CENTRALITY OF THE BODY TO THE CENTRALITY OF LIGHT IN DWELLING: A Phenomenological Reading of Integrative Lighting through *The Eyes of the Skin*

Abstract: This essay investigates the convergences between the phenomenological thought of Juhani Pallasmaa, based on *The Eyes of the Skin*, and contemporary principles of integrative lighting, understanding light as a sensitive and structuring element of the experience of dwelling. Drawing on a critique of ocularcentrism and the sensory homogenization of contemporary architecture, the text proposes an expanded reading of lighting that goes beyond its technical and functional role to act as a mediator between body, space, and time. Although Pallasmaa does not directly engage with advances in chronobiology, his emphasis on embodied experience, materiality, atmosphere, and temporality offers a rich conceptual foundation for reflecting on integrative lighting. From this perspective, light is understood not only as a regulator of biological rhythms, but as an active agent in the constitution of atmospheres, in the perception of time, and in the construction of affective bonds with space.

Keywords: Architectural Atmosphere; Sensory Experience; Multisensoriality; Spatial Perception; Juhani Pallasmaa.

DE LA CENTRALIDAD DEL CUERPO A LA CENTRALIDAD DE LA LUZ EN EL HABITAR: Una lectura fenomenológica de la iluminación integradora a partir de *Los ojos de la piel*

Resumen: Este ensayo explora las convergencias entre el pensamiento fenomenológico de Juhani Pallasmaa, a partir de su obra *Los ojos de la piel*, y los principios contemporâneos de la iluminación integrativa, entendiendo la luz como un elemento sensible y estructurador de la experiencia del habitar. A partir de la crítica al ocularcentrismo y a la homogeneización sensorial de la arquitectura contemporânea, el texto propone una

lectura ampliada de la iluminación que trasciende su función técnica y utilitaria para actuar como mediadora entre el cuerpo, el espacio y el tiempo. Aunque Pallasmaa no establece un diálogo directo con los avances de la cronobiología, su valoración de la experiencia encarnada, la materialidad, la atmósfera y la dimensión temporal ofrece sólidos fundamentos para reflexionar sobre la iluminación integrativa. Desde esta aproximación, la luz se comprende no solo como reguladora de los ritmos biológicos, sino también como un agente activo en la configuración de atmósferas, en la percepción del tiempo y en la construcción de vínculos afectivos con el espacio.

Palabras clave: Atmósfera arquitectónica; Experiencia sensible; Multisensorialidad; Percepción espacial; Juhani Pallasmaa.

INTRODUÇÃO

A luz ocupa um papel central na experiência humana do espaço, ainda que ao longo da história da arquitetura tenha sido frequentemente reduzida a um componente técnico, quantificável e subordinado a critérios de visibilidade, eficiência e representação. Em geral, na tradição moderna, a iluminação consolidou-se como instrumento para revelar forma e garantir desempenho visual ao produzir efeitos estéticos. Com isso, sua complexidade sensorial e existencial foi gradualmente obscurecida por uma abordagem predominantemente ótica. Entretanto, quando a luz é pensada como fenômeno que estrutura o habitar, envolvendo o corpo, ativando sentidos, ordenando o tempo e estimulando a imaginação, torna-se evidente que ela excede o domínio restrito da visão. É nesse viés que a obra *Os Olhos da Pele*, de Juhani Pallasmaa, oferece uma contribuição importante para reinterpretar o entendimento da luz no ambiente construído.

Pallasmaa articula uma crítica contundente ao domínio da visão na cultura ocidental, mostrando como a arquitetura, moldada por esse paradigma ocular, tornou-se cada vez mais dependente da imagem e da representação. Ao denunciar o “ocularcentrismo” e suas consequências, como a superficialidade sensorial, a perda da materialidade e a desvalorização da experiência vivida, o autor abre espaço para uma percepção ampliada, que abrange tato, som, cheiro, temperatura, memória, imaginação e percepção corporal. Para ele, é o corpo, e não o olho isolado, que mede a relação entre sujeito e espaço. Nesse sentido, a luz, longe de ser condição de visibilidade, revela-se como elemento multissensorial capaz de construir atmosferas, intensificar emoções, produzir acolhimento e compor a narrativa temporal dos lugares.

Essa perspectiva converge diretamente com o campo da iluminação integrativa, que compreende a luz como fenômeno articulador entre aspectos fisiológicos, psicológicos, sensoriais e simbólicos do habitar. A iluminação integrativa não se limita ao conforto visual ou ao desempenho técnico. Ela considera o impacto da luz sobre ritmos biológicos, estados emocionais, percepção temporal e bem-estar. Ao reconhecer que a luz é percebida pelo corpo inteiro, e não apenas pelo olho, essa abordagem conversa profundamente com os princípios da fenomenologia de Pallasmaa e reforça um

olhar mais humano, sensível e integral sobre a arquitetura.

Partindo dessa convergência, este ensaio tem por objetivo analisar como *Os Olhos da Pele* fornece fundamentos conceituais para compreender a luz como experiência sensorial e existencial, e como essa leitura pode orientar práticas projetuais que valorizam o corpo, a atmosfera e a saúde integral. Ao examinar a crítica ao ocularcentrismo, a centralidade do corpo e a construção multissensorial do espaço, procura-se evidenciar de que modo a obra de Pallasmaa oferece uma base crítica e poética para reimaginar a iluminação na arquitetura, não apenas como técnica, mas como cuidado, atmosfera e forma de habitar.

Do Domínio do Olhar a Experiência Corporificada do Habitar

Publicado originalmente em 1996, *Os Olhos da Pele*, de Juhani Pallasmaa, propõe uma reflexão profunda no modo como a arquitetura compreende a percepção e a experiência do espaço construído. Ao longo da obra, o autor desenvolve uma crítica consistente ao predomínio histórico da visão na cultura ocidental e, por consequência, na arquitetura moderna, mostrando como essa prioridade dada à visão contribuiu para o empobrecimento da experiência espacial e para o distanciamento entre o corpo humano e o ambiente construído. A reflexão de Pallasmaa desloca o debate arquitetônico do campo estritamente formal e visual para uma compreensão existencial do habitar, na qual o corpo, os sentidos, a memória e a imaginação assumem papel central.

A crítica ao ocularcentrismo constitui o eixo conceitual inicial da obra. Para Pallasmaa, a predominância do olhar não se restringe a uma preferência sensorial, mas configura um paradigma cultural que moldou as formas de conhecimento, representação e produção do espaço. A visão, enquanto sentido de distância e de separação, passou a organizar a experiência arquitetônica a partir de uma lógica de exterioridade, controle e abstração. Nesse processo, a arquitetura foi progressivamente orientada para a imagem, para a frontalidade e para a contemplação, em detrimento da presença corporal e da vivência sensível. Como afirma o autor, a arquitetura moderna “tem abrigado o intelecto e os olhos, mas tem deixado desabrigados nossos corpos e demais sentidos, bem como a nossa memória, imaginação e sonhos” (PALLASMAA, 2012, p.19).

Ao retomar a tradição da perspectiva renascentista, Pallasmaa demonstra como a geometrização do espaço e a consolidação do olhar monocular contribuíram para a separação entre sujeito e mundo. A definição de pintura como “a interseção de pirâmide visual”, formulada por Alberti, é apresentada como um marco dessa mudança epistemológica, na qual o espaço passa a ser concebido como objetivo passível de domínio visual e racional (PALLASMAA, 2012, p.26). Essa lógica se intensifica com os avanços técnicos e os meios de representação modernos, que reforçam uma relação mediada pela imagem e acentuam o distanciamento da experiência arquitetônica. O resultado é uma arquitetura cada vez mais orientada para ser vista, registrada e exibida, e cada vez menos para ser

experimentada.

Nesse contexto, Pallasmaa identifica o que denomina “arquitetura da retina”, caracterizada pela predominância da aparência visual, pela neutralização da materialidade e pela perda da plasticidade sensorial. Segundo o autor, esse processo conduz a uma arquitetura “isolada no frio e distante reino da visão” (PALLASMAA, 2012, p.30), na qual superfícies lisas, transparentes excessivos e iluminação homogênea eliminam as sombras, as irregularidades e as ambiguidades perceptivas. A visão, ao ser isolada de sua relação com os demais sentidos, deixa de atuar como mediadora do mundo vivido e passa a operar como instrumento de distanciamento.

A crítica ao ocularcentrismo, no entanto, não se limita à denúncia de uma distorção perceptiva. Ela prepara o terreno para a proposição central da obra: a necessidade de recolocar o corpo no centro da experiência arquitetônica. Para Pallasmaa, é o corpo e não o olho isolado que mede, compreende e habita o espaço. A experiência do ambiente construído é sempre corporal, integrada e multissensorial. “Eu me experimento na cidade; a cidade existe por meio de minha experiência corporal”, escreve o autor, ressaltando a relação de correspondência entre corpo e espaço (PALLASMAA, 2012, p.38).

A partir dessa perspectiva a arquitetura é compreendida como extensão da condição humana do corpo no mundo, como estrutura que acolhe, orienta e dá forma à experiência existencial. As características de espaço, matéria e escala são apreendidas simultaneamente por olhos, ouvidos, nariz, pele, músculos e ossos. Toda experiência arquitetônica significativa é, portanto, multissensorial. “Em vez de mera visão, ou dos cinco sentidos clássicos, a arquitetura envolve diversas esferas da experiência sensorial que integram e fundem entre si” (PALLASMAA, 2012, p.39). Essa integração sensorial reforça a sensação de pertencimento ao mundo e contribui para a construção de identidade pessoal.

O corpo atua como centro de integração das experiências sensoriais, articulando percepção, memória e imaginação. A imagem corporal, formada desde as experiências táteis da infância, constitui a base sobre a qual o espaço é compreendido e significado. O corpo não existe separado do espaço que habita, assim como o espaço não se desvincula da identidade humana. Essa relação concede à arquitetura um papel existencial: ela não apenas abriga funções, mas estrutura modos de ser, lembranças e afetos.

Nesse sentido, Pallasmaa enfatiza a importância da materialidade, da textura e do tempo na experiência do espaço. O tato, entendido como sentido fundamental e inconsciente, revela a profundidade material do mundo e conecta o indivíduo à duração. Superfícies gastas pelo uso, maçanetas polidas por inúmeras mãos, pedras moldadas pelo tempo condensam memórias e

estabelecem uma continuidade entre passado e presente. O toque, ao contrário da visão direcional, aproxima, envolve, e cria intimidade. Por meio dele, o corpo reconhece o espaço como extensão de si.

A experiência arquitetônica também é profundamente marcada pelo som, pelo silêncio e pelos aromas. A audição, ao contrário da visão direcional, é espalhada de forma uniforme e cria uma sensação de interioridade. Os ecos, as reverberações e os silêncios de um espaço contribuem para a compreensão de sua escala, atmosfera e identidade. O silêncio arquitetônico, descrito por Pallasmaa como “silêncio petrificado”, conecta o indivíduo ao tempo histórico e à dimensão contemplativa da existência (PALLASMAA, 2012, p.49). da mesma forma, os odores possuem um poder único de ativar memórias e evocar imagens esquecidas, frequentemente de modo mais intenso do que as imagens visuais.

Ao integrar essas dimensões sensoriais, a arquitetura se afirma como meio de mediação entre o indivíduo e o mundo. Espaço, matéria e tempo, se integram em experiências inseparáveis, que ultrapassam a geometria e a redução quantificável. Uma obra arquitetônica não é vivenciada como soma de estímulos isolados, mas como presença material e simbólica totalmente incorporada. A memória do espaço não se fixa apenas na retina, mas se insere no corpo, nos gestos, nos músculos e nos sentidos.

Pallasmaa sustenta que a função atemporal da arquitetura mora justamente na capacidade de estruturar a existência humana, oferecendo metáforas existências que tornam o mundo habitável. As edificações e as cidades permitem compreender a interação entre permanência e mudança, inserir-se no fluxo do tempo e reconhecer-se como ser histórico. Em experiências arquitetônicas memoráveis, o indivíduo se identifica com o espaço vivido e esse espaço passa a integrar sua própria identidade.

Dessa forma, *Os Olhos da Pele* constrói uma crítica consistente à redução da arquitetura ao campo da imagem e da representação, reafirmando o espaço como experiência vivida, corporificada e temporal. Ao recolocar o corpo no centro da percepção, Pallasmaa revela a arquitetura como mediadora existencial entre o ser humano e o mundo, capaz de integrar memória, imaginação, afeto e presença. A experiência arquitetônica, nesse sentido, não se esgota de forma visível, mas se constitui na interação sensível entre matéria, espaço, tempo e corpo, produzindo significados que ultrapassam o plano racional e funcional.

Essa compreensão ampliada da experiência espacial tem repercussões diretas para o modo como os elementos arquitetônicos são concebidos e percebidos, entre eles, a luz. Quando entendida para além de sua função técnica ou do seu papel de visibilidade, a luz passa a operar como agente sensível, temporal e atmosférico, capaz de intensificar a presença do corpo no espaço e de moldar a

experiência no habitar. É a partir dessa base fenomenológica, traçado por Pallasmaa, que se torna possível avançar para uma reflexão específica sobre a iluminação, compreendendo-a não apenas como complemento de projeto, mas como componente fundamental na construção de atmosferas, ritmos biológicos e bem-estar existencial.

Do Controle da Luz à Experiência Temporal do Habitar

Desde o surgimento da vida humana, a luz exerce um papel fundamental na relação entre corpo, tempo e espaço. Muito antes de qualquer formulação científica ou técnica, o sol orientava os ciclos de vigília e repouso, marcava o ritmo das atividades humanas e organizava a experiência cotidiana do mundo. Na pré-história, a luz natural não apenas permitia a sobrevivência, mas estruturava o habitar, definindo momentos de encontro, deslocamento e recolhimento. A alternância entre dia e noite não era apenas um fenômeno natural observado, mas um princípio estruturador da vida humana, construindo-se como uma das primeiras mediações entre o ser humano e o ambiente.

Com o avanço das sociedades industriais e posteriormente tecnológicas, essa relação com a luz natural passou por transformações profundas. A iluminação artificial possibilitou a extensão do tempo produtivo, a independência em relação ao ciclo solar e o controle térmico do ambiente construído. No entanto, esse domínio progressivo da luz trouxe também um distanciamento dos ritmos naturais que historicamente regulavam o organismo humano. A luz deixou de ser compreendida como fenômeno temporal biológico e passou a ser tratada predominantemente como recurso funcional, destinado a garantir visibilidade e eficiência.

É nesse contexto que se insere a compreensão contemporânea do ciclo circadiano, conceito fundamental para a iluminação integrativa. O termo “circadiano”, derivado do latim *circa diem* (cerca de um dia), refere-se aos ritmos biológicos que se repetem aproximadamente a cada 24 horas. Eles regulam uma série de funções fisiológicas essenciais, como o ciclo do sono-vigília, a temperatura corporal, a secreção hormonal, o metabolismo e os níveis de atenção e desempenho cognitivo. A existência de um “relógio biológico interno” é hoje amplamente reconhecida, mas sua compreensão científica consolidou-se sobretudo a partir do século XX, com o desenvolvimento da cronobiologia.

O principal regulador desse sistema é o núcleo supraquiasmático (NSQ), localizado no hipotálamo em nosso cérebro, responsável por sincronizar os ritmos internos com os estímulos externos. Entre esses estímulos, a luz ocupa papel central. Estudos demonstram que células ganglionares intrinsecamente fotossensíveis da retina, que contêm o pigmento melanopsina, respondem especialmente à luz de comprimentos de onda azulados. Diferentemente dos cones e bastonetes, essas células não estão associadas à visão

propriamente dita, mas à regulação biológica do organismo. Ao captar a presença e a intensidade da luz, elas enviam sinais ao NSQ, modulando a produção hormonal, especialmente a melatonina e o cortisol.

Durante o dia, a exposição à luz, sobretudo à luz rica em espectros azulados, inibi a produção de melatonina e estimula o estado de alerta, atenção e atividade. À medida que a luminosidade diminui, especialmente no período noturno, a produção de melatonina é gradualmente ativada, favorecendo o relaxamento e o início do sono. Esse balanço delicado entre luz e escuridão é essencial para o equilíbrio fisiológico e psicológico. Quando esse ritmo é constantemente interrompido ou mal regulado, surgem afeitos adversos que vão desde distúrbios do sono até alterações de humor, redução do desempenho cognitivo e impactos mais amplos sobre a saúde.

Apesar desses avanços no campo da neurociência e da cronobiologia, por muito tempo a arquitetura e o design mantiveram uma abordagem restrita à dimensão visual da luz. A iluminância, a uniformidade e a eficiência energética tornaram-se os principais critérios de projeto, enquanto os efeitos biológicos e emocionais da luz permaneceram á margem do debate arquitetônico. Já nas décadas de 1970 e 1980, no entanto, pesquisadores como Wiliam M. C. Lam alertavam para essa limitação. Para ele, os arquitetos deveriam compreender a iluminação não apenas como um problema técnico, mas como um fator diretamente relacionado ao bem-estar, ao humor e ao desempenho humano (LAM,1977).

É a partir desse e de outros deslocamentos conceituais que emerge a noção de iluminação integrativa. Diferente da iluminação convencional, essa abordagem compreende a luz como fenômeno multidimensional, capaz de articular aspectos fisiológicos, psicológicos, sensoriais e simbólicos ao habitar. A iluminação integrativa busca alinhar os sistemas de iluminação (natural e artificial) às necessidades biológicas humanas, respeitando os ritmos circadianos e reconhecendo a luz como elemento ativo na construção da experiencia espacial.

Essa abordagem implica considerar variáveis que vão além da quantidade de luz. Temperatura de cor, espectro luminoso, direção, contraste, tempo de exposição e variações ao longo do dia tornam-se parâmetros centrais de projeto. A iluminação deixa de ser estática e passa a assumir papel dinâmico, acompanhando as mudanças temporais e respondendo as necessidades do corpo em diferentes momentos. Durante o dia, privilegia-se estímulos luminosos que favoreçam a atenção e a vitalidade, já á noite, reduzem-se intensidades e espectros mais estimulantes, criando condições para repouso e introspecção.

Os avanços tecnológicos das últimas décadas, especialmente no desenvolvimento de sistemas de iluminação artificial dinâmica e no controle automatizado da luz, ampliaram significativamente as possibilidades de aplicação da iluminação integrativa. Esses sistemas

permitem simular variações naturais da luz solar em ambientes internos, contribuindo para a manutenção dos ritmos biológicos mesmo em contextos onde a exposição a luz natural é limitada. Por essa razão, a iluminação integrativa tem sido adotada em diferentes tipologias arquitetônicas, como escolas, escritórios, espaços culturais e edifícios institucionais, sempre com o objetivo de promover bem-estar e conforto.

Pensar a luz dessa maneira exige repensar o próprio processo de projeto. Em vez de um componente funcional incorporado ao final do projeto, a iluminação deve orientar desde as primeiras decisões, influenciando a relação com o entorno, orientação solar, o desenho das aberturas e a lógica espacial. Ao assumir esse importante papel norteador, a luz reforça o caráter da arquitetura como mediadora sensível entre o corpo humano e a experiência contínua do tempo.

Embora fundamentada em bases científicas, a iluminação integrativa não se limita a uma lógica funcionalista ou biomédica. Ao reconhecer que a luz é percebida pelo corpo inteiro, e não apenas pelo olho, essa abordagem reintroduz dimensões sensíveis, atmosféricas e existenciais na experiência do espaço. Nesse ponto sua afinidade com o pensamento de Juhani Pallasmaa torna-se evidente. Em *Os Olhos da Pele*, o autor afirma que “o corpo sabe e lembra” (PALLASMAA, 2012, p.57), ressaltando que toda experiência espacial é corporificada e atravessada por memória, emoção e imaginação.

Ainda que Pallasmaa não trate diretamente da cronobiologia ou dos ritmos circadianos, sua crítica ao ocularcentrismo e sua defesa de uma arquitetura multissensorial oferecem um terreno conceitual fértil para compreender a iluminação integrativa para além de seus aspectos técnicos. A luz, quando pensada como fenômeno temporal, atmosférico e corporal, aproxima-se daquilo que o autor descreve como uma arquitetura capaz de envolver o ser humano em sua totalidade sensível. Assim, a iluminação integrativa pode ser entendida não apenas como resposta científica às necessidades biológicas, mas como expressão de uma arquitetura comprometida com o cuidado, a presença e a vivência plena do habitar.

Esse entendimento prepara o caminho para um aprofundamento das convergências entre a iluminação integrativa e o pensamento fenomenológico de Pallasmaa, colocando luz, corpo e arquitetura em diálogo como fundamentos de uma prática projetual mais humana e sensível.

Da Fenomenologia do Corpo à Dimensão Lumínica do Habitar

Ao longo das reflexões desenvolvidas até aqui, tornou-se evidente que a arquitetura não pode ser entendida apenas como organização formal do espaço, nem a luz como recurso

técnico destinado exclusivamente a visibilidade. Tanto no pensamento fenomenológico de Juhani Pallasmaa quanto nas abordagens contemporâneas da iluminação integrativa, decorre uma compreensão ampliada do habitar, fundamentada na experiência corporificada, na percepção sensível e na totalidade vivida. Ainda que partam de campos distintos, essas perspectivas convergem ao reconhecer o corpo humano como medida fundamental da experiência espacial, abrindo espaço para compreender o papel da luz como mediação sensível entre corpo, espaço e tempo.

Assim como Pallasmaa defende que o corpo deve ocupar papel central na experiência arquitetônica, a luz também ocupa papel central na forma como o ser humano percebe, se relaciona e se insere no espaço. Ainda que não seja tematizada em *Os Olhos da Pele*, a luz atravessa silenciosamente a reflexão do autor, possibilitando atuação como condição atmosférica que envolve o corpo, revela materialidade e inscreve a experiência arquitetônica no tempo.

A partir dessa aproximação, torna-se possível compreender a iluminação integrativa não apenas como resposta aos ritmos biológicos, mas como estratégia sensível de mediação entre sujeito e espaço construído. A luz deixa de operar como elemento neutro e homogêneo e passa a ser reconhecida como presença ativa na constituição de atmosferas. Ela não apenas ilumina superfícies, mas constrói profundidades, ativa contrastes, produz zonas de recolhimento ou de abertura e influencia diretamente o modo como o espaço é percebido e habitado. Nesse sentido, a luz participa da experiência arquitetônica de maneira semelhante àquela descrita por Pallasmaa ao tratar da materialidade, do silêncio e da penumbra, como algo que não se impõe ao olhar, mas revela vivência.

A percepção espacial, como enfatiza o autor, não se dá de forma fragmentada ou puramente visual. O espaço é sentido pelo corpo inteiro, por meio de uma articulação complexa entre memória, emoção, movimento e tempo. A iluminação integrativa, ao considerar a luz como fenômeno dinâmico e variável, aproxima-se dessa compreensão ampliada da percepção. Ao invés de um ambiente iluminado de forma constante e indiferenciada, propõe-se um espaço que responde às variações do dia, às transições entre atividades e aos estados de atenção e repouso do corpo. Essa variação luminosa contribui para uma leitura mais rica e sensível do espaço, permitindo que o usuário reconheça nuances, ritmos e atmosferas distintas ao longo do tempo.

Além de estruturar percepção, a luz também desempenha papel fundamental no despertar de emoções e afetos. Pallasmaa destaca que a arquitetura significativa é aquela capaz de tocar o sujeito em níveis reflexivos, ativando lembranças, sensações e estados emocionais muitas vezes difíceis de verbalizar. Uma luz difusa pode produzir acolhimento; uma

penumbra pode favorecer a introspecção; um contraste marcado pode gerar tensão ou expectativa. Essas qualidades não dependem apenas de intensidade luminosa, mas da forma como a luz articula com os materiais, as proporções e o percurso espacial.

Nessas aproximações, a iluminação integrativa pode ser compreendida não apenas como uma estratégia voltada à regulação fisiológica, mas como um campo com potencial para incorporar dimensões sensíveis da experiência arquitetônica. Ainda que se fundamente nos avanços da cronobiologia e na compreensão dos ritmos biológicos, sua aplicação no espaço construído abre a oportunidade de dialogar com aspectos emocionais, perceptivos e simbólicos da relação entre corpo e ambiente. Sob essa perspectiva, projetar a partir da iluminação integrativa implica considerar como a luz pode contribuir para a construção de atmosferas que acolhem, orientam e conferem sentido à experiência cotidiana do habitar.

Outro ponto de convergência entre o pensamento de Pallasmaa e a iluminação integrativa reside na crítica à apagamento das singularidades sensorial dos espaços contemporâneos e à consequente perda da experiência do tempo. Ambientes excessivamente iluminados, uniformes e desprovidos de variação tendem a produzir uma experiência espacial empobrecida, marcada pela perda de profundidade e pela dificuldade de estabelecer vínculos afetivos com o lugar, além de dificultar a percepção do tempo. Essa condição dialoga diretamente com a crítica do autor à arquitetura ocularcêntrica, que privilegia a clareza imediata da imagem em prejuízo da experiência vivida. Nesse contexto, a iluminação integrativa possibilita requalificar a experiência espacial por meio de variação luminosa, reinstaurando complexidade sensorial e temporal no espaço arquitetônico.

Habitar, nesse sentido, não é apenas ocupar fisicamente um espaço, mas estabelecer uma relação contínua e significativa com ele. A luz participa ativamente dessa relação ao orientar o corpo, marcar passagens, indicar momentos de abertura ou recolhimento e contribuir para a construção de um senso de pertencimento. Um espaço que responde à presença do corpo por meio da luz torna-se mais legível, mais humano e mais atento às necessidades sensíveis dos seus usuários. Essa atenção reforça a ideia de arquitetura como cuidado, tema implícito tanto na obra de Pallasmaa quanto nas proposições da iluminação integrativa.

Pensar a luz como mediadora sensível implica também uma mudança de postura no processo projetual. A iluminação deixa de ser aplicada de forma tardia e instrumental e passa a integrar decisões fundamentais de projeto, permitindo que o edifício se conecte de maneira sensível com seus usuários, tanto no interior quanto na conexão com o exterior. Essa postura aproxima a prática arquitetônica de uma compreensão mais responsável e empática do habitar, reconhecendo a centralidade do corpo e a importância dos ritmos naturais na experiência cotidiana.

Ainda que a obra *Os Olhos da Pele* não se fundamente nos avanços científicos da cronobiologia, sua contribuição revela-se importante para o pensamento contemporâneo sobre a luz ao deslocá-la do campo estritamente visual e funcional para o domínio da experiência vivida.

Besse sentido, a leitura de *Os Olhos da Pele* permite compreender a iluminação integrativa não como um acréscimo técnico as práticas projetuais, mas como parte de um deslocamento mais amplo no modo de conceber a arquitetura. Ao recolocar o corpo, a percepção e o tempo no centro da experiência espacial, a obra oferece fundamentos conceituais que ampliam o entendimento da luz além de sua função instrumental, revelando seu papel na construção de atmosferas, na mediação da materialidade e na qualificação do habitar. A luz, assim, deixa de ser apenas aquilo que torna o espaço visível e passa a integrar aquilo que o torna vivido.

Ao articular convergências entre os temas, evidenciou-se que a iluminação encontra na fenomenologia de Pallasmaa um campo fértil de diálogo e oportunidades, capaz de sustentar uma prática projetual mais atentas as dimensões sensíveis do habitar. Trata-se de reconhecer que a experiência arquitetônica se constrói na duração, na variação e na relação íntima entre sujeito e ambiente, e que a luz, quando pensada de forma integrada, possui potencial para estruturar essa relação de maneira profunda e significativa. Essa conexão aponta para uma arquitetura que não apenas organiza espaços, mas cuida da experiência humana em sua complexidade corporal, temporal e sensível.

Considerações Finais

Ao longo deste ensaio, buscou-se demonstrar que tanto a arquitetura quanto a luz não podem ser entendidas de maneira reduzida, seja como mera organização formal do espaço, seja como recurso técnico voltado exclusivamente à visibilidade. A leitura da obra *Os Olhos da Pele*, de Juhani Pallasmaa, em contraponto com os princípios da iluminação integrativa, permitiu evidenciar uma compreensão ampliada do habitar, fundada na experiência corporificada, na percepção sensível e na dimensão temporal da existência humana. Nesse percurso, tornou-se claro que corpo, espaço e luz constituem uma se articulam de forma conjunta na construção da experiência arquitetônica.

Em *Os Olhos da Pele*, Pallasmaa propõe um deslocamento crítico da arquitetura centrada na imagem para uma arquitetura da experiência vivida. Ao valorizar a materialidade, a atmosfera, a sombra, o silêncio e a temporalidade, o autor afirma que o espaço arquitetônico significativo não se revela de forma imediata, mas se constrói na duração, na memória e na

implicação do sensível do corpo. Ainda que a luz não seja tematizada diretamente em sua obra, ele atravessa silenciosamente essa reflexão como condição para a experiência arquitetônica, atuando não apenas como elemento visual, mas como presença atmosférica capaz de revelar profundidades, qualificar o tempo e sustentar vínculos afetivos com o espaço.

A iluminação integrativa, por sua vez, fundamentada nos avanços da cronobiologia, amplia a compreensão da luz ao reconhece-la como estímulo que influencia os ritmos biológicos, os estados de vigília e repouso e a percepção temporal do indivíduo. Quando incorporada ao projeto arquitetônico de forma consciente, essa abordagem permite que a luz deixe de operar como recurso homogêneo e instrumental, passando a atuar como elemento mediador da experiência sensorial. Ao considerar variações, transições e ritmos luminosos, a iluminação integrativa aproxima-se de uma compreensão sensível do habitar, na qual a luz participa ativamente da construção de atmosferas, da orientação do corpo no espaço e da experiência do tempo.

Desse modo, a leitura de *Os Olhos da Pele* em conexão com a iluminação integrativa revela a necessidade de compreender a luz como algo que vai além da função e visibilidade. Ao reconhecer o corpo como centro da experiência, esse diálogo permite resgatar uma arquitetura que se constrói na relação sensível entre espaço, tempo e presença. Em um contexto em que muitos ambientes se tornam neutros e controlados, pensar a luz de forma integrada torna-se um gesto de cuidado, capaz de devolver ao habitar sua dimensão efetiva e vivida.

REFERÊNCIAS

- PALLASMAA, Juhani. **Os olhos da pele: a arquitetura e os sentidos**. Tradução de Alexandre Salvaterra. Porto Alegre: Bookman, 2011.
- MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da percepção**. Tradução de Carlos Alberto Ribeiro de Moura. 4. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2018.
- LAM, William M. C. **Perception and lighting as formgivers for architecture**. New York: McGraw-Hill, 1977.
- DARÉ, Ana Cristina. **Iluminação integrativa: entendendo os efeitos visuais e não visuais e a contribuição para o design de iluminação**. Lisboa; Belo Horizonte: Instituto de Pós-Graduação – IPOG, [2024]. Trabalho de conclusão de curso (Master em Neuroarquitetura).