monterre
CONSTRUTORA



# **Cromoterapia na casa:** entenda como as cores podem ajudar a sua saúde

Olá! Estamos felizes por você ter baixado este material!

Na psicologia e no marketing, elas são estudadas em seus tons e efeitos. Inspiradas na natureza, elas dão o tom na ***decoração*** e na moda. Sem dúvidas, estamos falando delas, as cores, que já sabemos que também influenciam no bem-estar.

E é daí que vem a cromoterapia. Você já conhece?

Na cromoterapia, são utilizadas técnicas para entender as sensações que cada cor causa nas pessoas e potencializar o seu uso para melhoria da saúde física e mental.

Ficamos empolgados com essa ideia e resolvemos criar este e-book, em que explicamos melhor o que é a cromoterapia, a sua importância e em quais ambientes ela pode ser aplicada.



# O que é cromoterapia?

A cromoterapia é um tratamento que faz uso das ondas emitidas pelas cores, como amarelo, vermelho, verde, laranja ou azul, para descobrir como elas atuam em células do nosso corpo.

Assim, para a cromoterapia cada cor possui uma função terapêutica e pode resultar no equilíbrio entre corpo e mente. Especialistas na técnica afirmam que a cromoterapia pode até mesmo aliviar sintomas de depressão, ansiedade e pressão alta.

De olho nisso, arquitetos e decoradores têm utilizado o significado das cores para dar o “tom” dos seus projetos, refletindo na mensagem que elas podem transmitir.

Para quem não conhece muito a técnica, saiba que a cromoterapia consegue, inclusive, interferir na percepção que temos da temperatura de um ambiente. Um local com cores próximas ao azul transmite a sensação de uma temperatura mais baixa. Já uma cor mais próxima ao vermelho passa a ideia de uma temperatura mais alta.

Assim, na decoração, a cromoterapia pode ajudar a definir móveis, objetos, ***iluminação***, arquitetura do espaço e também a paleta de cores do ambiente, para despertar sentimentos específicos nas pessoas. Obviamente desde que o proprietário do ambiente concorde e se satisfaça com a técnica.

# Você sabe como surgiu a cromoterapia?

Algumas pessoas confundem cromoterapia com ***Feng Shui***. Mas, embora os dois tenham o potencial de gerar bem-estar e possam atuar de forma complementar, são técnicas diferentes.

O Feng Shui coordena todos os elementos de um espaço para gerar mais harmonia e fluidez de energia. Enquanto o principal objeto da cromoterapia são as cores.

Há registros de uso da cromoterapia até mesmo no Egito Antigo. Logo, a prática não é nova e a influência da luz do sol e cores na saúde já foram analisadas por civilizações antigas, como a egípcia, grega, chinesa e indiana.

No campo da saúde, a cromoterapia continua sendo estudada. Desde lá, os efeitos das cores para direcionar e equilibrar a energia do local foram ainda mais estudados e se popularizaram como tratamento alternativo.

Até mesmo para quem não tem algum problema mais específico a ser amenizado, as cores conseguem ter efeito no humor. Por isso, escolher a cor das paredes dos ambientes de casa, além de móveis e outros itens, têm impacto direto no bem-estar.



Uma cor comunica estética, estilo e alguma mensagem. O seu recurso terapêutico é reconhecido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e pelo Ministério da Saúde, que integrou a cromoterapia na ***lista das práticas integrativas*** complementares do SUS.

Na época, o Ministério da Saúde afirmou que sua inclusão no SUS aconteceu devido a comprovação da sua eficácia por meio de estudos científicos. Dessa forma, luzes de algumas cores são utilizadas como apoio a tratamentos médicos tradicionais. As cores do espectro do sol são utilizadas nesses ambientes para restaurar o equilíbrio físico e energético dos pacientes.

# Em quais ambientes a cromoterapia pode ser aplicada ?

Já deu para entender como a cromoterapia ajuda com o equilíbrio físico e emocional de um ambiente com a energia que as cores emitem. A prática conclui que cada cor possui uma vibração diferente e, por isso, provoca efeitos e sensações distintas. E essas sensações influenciam os espaços em que estão. Por isso, muitas pessoas utilizam essa técnica na decoração de casa.

Mas em quais ambientes a cromoterapia pode ser usada? Por se tratar de uma técnica feita para ***limpar, purificar e intensificar as energias de um local***, não há limitação sobre onde pode ser aplicada.

Ou seja, ela pode ser utilizada em qualquer ambiente. Além dos quartos, que podem receber mais atenção para oferecer um ambiente tranquilo, a cromoterapia também pode ser aplicada na cozinha, banheiro, sala de estar, varanda e até nos corredores do local.



# Impacto das cores segundo a cromoterapia

A cor é responsável por criar o espaço e transmitir sensações, sentimentos e humores. Para entender ***como aplicar a cromoterapia em um ambiente***, é necessário conhecer os significados de cada cor e, dessa forma, decidir pelo melhor caminho e objetivo de cada local.

De uma forma geral, cores quentes são estimulantes mas, em excesso, podem provocar inquietude. Cores frias transmitem calma e dão sensação de frescor. Cores neutras são coringas e podem ser harmonizadas com outras cores, para quebrar a monotonia.



## Vermelho

O vermelho é percebido pelo olho humano com maior facilidade do que outras cores. Por ser uma cor quente, ele tem ligação com o fogo, força e vida. Por isso, o vermelho estimula a coragem e melhora o fluxo sanguíneo ao estimular o nosso sistema circulatório.

Dessa forma, o vermelho é recomendado para decoração de salas ou cozinhas, com o objetivo de estimular o apetite e a sociabilidade. Mas ele deve ser aplicado com equilíbrio, sem excessos. Vermelho em excesso em um ambiente pode ter efeito contrário e acabar provocando ansiedade e nervosismo.

## Laranja

O laranja é uma mistura do vermelho e do amarelo. Por isso, também é uma cor quente e estimulante, muito utilizada para tratar depressão.

Laranja promove sensação de conforto. Entretanto, por ser uma cor próxima do vermelho, também deve ser usada de forma

equilibrada. O laranja é considerado antidepressivo, além de estimular a criatividade e a comunicação. Também é uma cor recomendada para uso equilibrado na cozinha, como em utensílios.

Salas de jantar e de visitas também são ideais para essa cor, assim como locais em que as pessoas costumam conversar. O laranja transmite expansão. Mas vale lembrar que, assim como o vermelho, o laranja deve ser usado em pequenos detalhes, como ***itens de decoração***, xícaras e talheres.

## Amarelo

Uma das associações mais comuns da cor amarela é com o sol. Por estar ligado à luz, é ideal para iluminar ambientes escuros. O amarelo é recomendado para superfícies e áreas extensas, pois a sua luz pode acabar incomodando os olhos. A cor é ideal para estimular o raciocínio e autocontrole. Ou seja, é recomendado para locais de reflexão, estudo ou trabalho, como quartos, salas de leitura e escritórios.

Por ser uma cor mais quente, pode ser utilizada em locais frios e com pouca iluminação.

Quem prefere decorações mais discretas e minimalistas pode utilizar o amarelo em pequenos objetos ou almofadas do ambiente, por exemplo.

O amarelo ainda ajuda a melhorar as funções intestinais. Como nas cores anteriores, também é importante usar o amarelo com equilíbrio, pois o seu excesso pode ter efeito contrário e fazer a pessoa "pensar demais".

## Verde

A cor verde costuma ser associada a elementos da natureza, como árvores e plantas. Ele não sofre muita incidência de luz e pode transmitir paz, tranquilidade e esperança.

Ou seja, o verde pode ser utilizado para reduzir o estresse. Acredita-se que o verde é uma cor ideal para banheiros, já que o ambiente é considerado denso.

Na terapia de cores, o verde é responsável por uma ação calmante e refrescante. O verde também é indicado para quartos de pessoas com problemas de saúde, pois ajuda no progresso mental e estimula a imunidade.

Entretanto, é importante frisar que não é recomendado misturar vermelho e verde no mesmo ambiente. Tratam-se de duas cores quentes e, juntas, podem acabar "brigando" entre si.

## Azul

Calmante e tranquilizante, atua no sistema nervoso e sistema muscular. A cor é relacionada imediatamente com água e transmite paz e serenidade. O azul é utilizado para estimular a harmonia entre mente e corpo, além da criatividade. Por isso é uma cor muito comum em escritórios e consultórios médicos.

Em casa, o azul é muito recomendado para quartos, pois ajuda a regular o sono e promove tranquilidade. Ele é tão comum em quartos porque é utilizado para tratar problemas de sono, insônia ou estresse. Em ***quartos infantis***, pode promover um sono mais tranquilo para bebês e crianças. A cor pode ser utilizada para pessoas com ansiedade ou agitadas e pode ser misturada com outros tons leves.

## Violeta

A cor violeta é ligada à espiritualidade e ajuda a purificar e transformar energias. Mas a cor não deve ser usada em excesso. O violeta em tons mais escuros pode estimular a introspecção. É como uma cor "coringa" em decoração e pode ser utilizada em qualquer ambiente.

Trata-se de uma cor mística e por isso é capaz de dar paz e combater medos. Também está ligada à beleza, sensibilidade, artes e grandes ideias. Especialistas em cromoterapia afirmam que é uma cor de purificação e responsável por elevar a intuição. Com todas essas características, o violeta também pode ser usado em locais de meditação. É ideal para paredes ou alguns móveis.

A cromoterapia também indica que o violeta reduz o apetite, por isso pode ser utilizado por quem faz regime alimentar.

## Branco

A cor branca é a mais ligada à sensação de paz. Ao utilizar o branco em um ambiente, as demais cores são potencializadas. Mas muito branco sem nuances pode deixar o ambiente com

sensações como tristeza, vazio, incômodo e monotonia. O excesso deve ser evitado também porque pode deixar o ambiente sem personalidade.

Ainda mais que o violeta, o branco é um "coringa" e pode ser utilizado em qualquer ambiente, além de ser combinado com outras cores. Também está ligado à limpeza e relaxamento. Quando usado em espaços pequenos, transmite sensação de amplitude e, por isso, faz parecer que o ambiente é maior.

O branco é bastante recomendado para cozinhas. Ele pode ser combinado com detalhes já citados anteriormente para cozinha, como amarelo, laranja ou vermelho. O branco também é recomendado em banheiro, com decorações com detalhes em verde, azul ou amarelo.

## Cinza

Uma cor "neutra" e com muitas variações de tons, desde o cinza-claro até o cinza-chumbo. O cinza é muito utilizado em revestimentos e pisos. Atualmente, faz sucesso o "cimento queimado". Mas mesmo sendo considerada uma cor neutra, o cinza costuma se destacar em ambientes. Ao ser combinado com outros tons, consegue criar ambientes harmoniosos.

Como todo tom neutro, pode estimular frieza e falta de ânimo, por isso deve ser mesclado com outras cores. Outra possibilidade é o seu uso em ambientes com muitas plantas, para dar mais cor e alegria ao local, colaborando com o equilíbrio mental ou emocional.

## Preto

O preto é associado ao charme e à sofisticação. É usado nos mais diversos ambientes, como cozinhas, dormitórios, salas de estar e escritórios, e responsável por deixá-los com um ar de elegância e modernidade. Como todas as cores, não deve ser usado em excesso. No caso do preto, se usado em muita quantidade, pode deixar o ambiente pesado e sombrio.

Há ainda outras cores que podem ser usadas com base nos conceitos de cromoterapia. O marrom, quando usado em móveis e objetos de decoração, transmite sensação de confiança, segurança e solidez. Detalhes em bege conferem leveza ao ambiente. Já o rosa transmite tranquilidade, conforto e afeto.

Vale lembrar, entretanto, que embora a cromoterapia tenha benefícios para a saúde, também pode ter efeitos indesejáveis. Para não ter efeitos negativos, é importante utilizar as cores de maneira correta, com auxílio de profissionais competentes.

Agora você já sabe o básico sobre cromoterapia e como as cores influenciam cada cômodo e as sensações que elas causam. Elas ajudam a deixar qualquer ambiente com mais personalidade e beleza, bastando utilizar as cores com harmonia e equilíbrio. Esses conceitos devem ser harmonizados com o seu estilo, para tudo fazer sentido e ficar confortável no seu dia a dia. Mas você sabe qual estilo de decoração combina com você?

***Faça o nosso quiz e descubra!***

# Sobre a Monterre

Desde o início, a Monterre trabalha para construir histórias de vida. Cada detalhe de seus empreendimentos é pensado para facilitar a vida dos moradores e garantir a sensação de bem-estar.

Com alto padrão de qualidade e grande investimento no relacionamento com cada cliente, alcançamos o reconhecimento do mercado e a confiança de quem confia em nosso trabalho.

Ao longo de mais de duas décadas, a Monterre foi prestigiada com diversos prêmios, resultados que só evidenciam a alta qualidade dos nossos empreendimentos, a eficiência na gestão e o relacionamento com nossos clientes.

Nos orgulhamos de sermos reconhecidos pela transparência e proximidade, em todas as relações que construímos. Este é um compromisso que estabelecemos em todas as nossas obras, postura que nos permite criar relações duradouras por onde passamos.

**Aqui transformamos projetos de vida em realidade!**

monterre

CONSTRUTORA

monterre.com.br