

A INFLUÊNCIA DAS CORES NA COMPOSIÇÃO ESTÉTICA E NAS VESTIMENTAS DO INDIVÍDUO.

Lucinalva Luzia Ferreira ¹
Pholyana Lopes ²
Valéria de Oliveira Falher Sampaio ³
Sabrina Bertolli Rodrigues ⁴

Resumo

O visagismo é um estudo que visa externar a beleza de um ser humano com harmonia e estética, considerando tanto a beleza interior quanto a exterior, porém é comum associá-lo a um simples ato de cortar o cabelo. Já a Colorimetria “é uma ciência que auxilia os profissionais da beleza durante os procedimentos capilares, pois ela quantifica e descreve fisicamente a percepção humana da cor” (MUTARI, 2023). O visagismo vai muito além de adequar o corte de cabelo ao rosto, assim como a Colorimetria, juntos, fazem parte do processo de utilizar as cores de modo que ajude a melhorar a aparência estética de uma pessoa. Essas práticas servem como auxílio para escolha de cor de cabelo, maquiagens, bijuterias e outros acessórios. Atualmente a busca pela construção da imagem pessoal vem sendo ampliada, a indústria cosmética cada dia mais se diversifica, o culto a beleza incorpora completamente a sociedade além disso, profissionais da área da beleza se dedicam constantemente na atualização das novas técnicas diretamente ligadas à valorização estética. Desta forma, o presente estudo tem o objetivo de analisar como essas práticas são aplicadas em diversas áreas e para que servem, baseando-se nas análises técnicas do visagismo, da Colorimetria e da análise da interferência da cor no comportamento do ser humano. Considerando que o visagismo e a Colorimetria são um conjunto de técnicas usadas para valorizar a beleza e harmonia de um rosto, e que para tal, requer um profissional habilitado que possa criar uma imagem pessoal personalizada que realça as características individuais de cada indivíduo.

Palavras-chave: Estética, Beleza, Harmonia, Cor, Imagem, Vestimentas.

INTRODUÇÃO

O presente trabalho trata de analisar as práticas do visagismo e Colorimetria como influência das cores na composição estética e das vestimentas do indivíduo. Sabendo que o visagismo é um termo derivado da palavra de origem francesa “*visagisme*” e que significa “rosto”. Foi criado na década de 30 pelo maquiador e cabeleireiro francês Fernand Aubry, porém, mesmo que esse termo e teoria tenha sido criado por Fernad, foi através de Phillip Hallawell, um artista plástico brasileiro de renome nacional, que o visagismo ganhou engajamento e expandiu pelo mundo, inclusive o Brasil no ano de 2002. Hallawell acredita que o visagismo não se limita apenas à beleza exterior, mas também em como se traduz o estilo e a personalidade do indivíduo. Suas ideias foram concretizadas quando publicou uma apostila de título

“Harmonia e Estética”, um documento que ele desenvolveu a partir de um curso de beleza que ministrou.

Embora tenha uma impressão individual, ou seja, o intuito de refletir o lado interior de cada um, o visagismo compõe fatores que vão muito além da moda e do querer impulsivo, que levam muitas pessoas ao salão de cabeleireiros ou a clínicas de estéticas. De acordo com KAMIZATO (2014, p.35), “um bom profissional visagista precisa ter noção das técnicas de corte e tintura de cabelo e de maquiagem, além de ferramentas essenciais para embelezar a “escultura” que é o rosto”.

O visagismo é a compreensão do todo, um estudo detalhado sobre quem é cada indivíduo, suas ambições, aspirações, desejos, comportamento e beleza. É reconhecer o outro profundamente e transformá-lo na melhor versão de si mesmo, através do visual, da imagem e da primeira impressão (NUNES, 2022, p.1).

Ele compreende os formatos comuns de rosto da maioria dos seres humanos. Assim, as linhas e traços são estudados para que sejam propostos cortes de cabelo, coloração, estilos de maquiagem e outros. Se pudéssemos definir o visagismo em duas palavras, elas seriam harmonia e estética, pois elas trabalham em conjunto, teoria e prática (BLOG EAD UCS, 2020).

Em contrapartida, a Colorimetria é a ciência que estuda as cores e a forma como elas interagem entre si, auxiliando os profissionais da beleza durante os procedimentos capilares e ajudando a melhorar a aparência estética de uma pessoa. Ela quantifica e narra fisicamente a percepção humana da cor (MUTARI, 2023). Uma vez que a Colorimetria é uma grande aliada dos profissionais de beleza, principalmente cabeleireiros, serve como base para criação e reprodução de cores precisas e consistentes, atuando na combinação, neutralização e composição dos contrastes e cores. A Colorimetria auxilia também além da escolha da cor do cabelo, na escolha de maquiagens, bijuterias e outros acessórios (SYRING, 2019).

A influência que a cor traz na vida de um ser humano vem mostrando a cada estudo que essa relação se encaixa em muitos aspectos do nosso dia a dia. As cores até passam impressões diferentes que transmitem sensações que tanto podem relaxar, como estimular, acalmar, alegrar ou até entristecer, elas revelam as características e a personalidades de cada indivíduo, nas roupas por exemplo, elas interferem na

comunicação não verbal, nessa ocasião quando alguma pessoa estiver triste tende a se vestir com cores mais escuras e neutras, enquanto no aspecto contrário, pessoas mais animadas e otimistas expressam este momento com cores mais alegres e vibrantes (SYRING, 2019).

Ao aplicar o conhecimento das cores visando um objetivo e utilizando a cartela de cores indicada, a união destes protocolos podem gerar excelentes resultados. As cores a todo momento estão presentes em nosso cotidiano e em todas as áreas de nossa vida. De acordo com Medeiros:

As cores influenciam na comunicação pessoal: determinadas cores pode deixar o rosto livre de olheiras, marcas de expressões, espinhas e manchas, concedendo a aparência um aspecto saudável e iluminado, enquanto outras cores podem evidenciar algumas características, tornando mais nítidas as imperfeições, apagando e criando a ilusão de um rosto mais cansado. (MEDEIROS, 2022, p.11).

A coloração pessoal é um estudo que busca definir as dimensões de cores presentes na pele como, intensidade, profundidade e a temperatura, e com isso avaliar quais cores que melhor harmonizam com o subtom de pele de cada pessoa, que pode ser quente, frio ou neutro (SYRING, 2019).

Dentro desse contexto, visa também estimular as pessoas a conhecerem mais sobre a Colorimetria pessoal e desta forma, colocar em prática a combinação de cores como aliada à sua autoestima e comportamento social e emocional. Dito isto, o próximo capítulo mostrará detalhes de como essa influência se dá através da cor nas vestimentas e como o visagismo exerce um papel fundamental na harmonização da imagem.

DA INFLUÊNCIA DAS CORES NAS VESTIMENTAS

A imagem pessoal é a primeira impressão a ser notada socialmente, a forma de se vestir, comunicar, a postura gera uma série de julgamentos que podem ser positivos ou negativos. Uma boa imagem pessoal possibilita uma melhor imagem profissional, proporcionando maior credibilidade e autoconfiança. O visagismo irá exercer isso através de uma harmonização de imagem, parâmetros de design, linguagem visual, estética corporal e facial, simetria, cores, personalidade, formas geométricas,

aspectos psicológicos e temperamentos, de forma coerente com o que o indivíduo deseja transmitir (KAMIZATO, 20014).

Para muitos, a beleza refere-se à perfeição das formas. Bonita é a pessoa cuja face apresenta traços finos, é a pessoa magra com suas curvas bem esculpidas. Mas será que somente assim as pessoas conseguem ficar belas ou se acharem belas? Por definição, bonito e belo são traços que, em conjunto, se tornam harmoniosos e agradáveis de ver. (KAMIZATO, 2014, p.3).

A cor influencia na vida, no humor e diretamente no estado de espírito do indivíduo, elas são visualmente atraentes, transmitem mensagens e produzem sensações. No cenário da moda, elas constroem e fortalecem a imagem da marca, orientam as pessoas e podem ser fatores decisivos no momento da compra. Sendo assim, cada cor tem suas finalidades e características, elas transmitem sensações capazes de relaxar ou até mesmo irritar, revelando características dos indivíduos, principalmente nas suas vestimentas. Ainda, são determinados o contraste pessoal e a cartela de cores que será mais apropriada para as roupas, acessórios, cor de cabelo e maquiagem. Outra forma que as cores podem influenciar é pelo lado psicológico, cujo qual pode interferir na sensação de bem-estar e emoções (SYRING, 2019).

A Estética e a Imagem Pessoal na contemporaneidade vêm se transformando em meta para se atingir a beleza construída e manipulada socialmente. É sabido que a preocupação com a aparência física se tornou o assunto principal no mercado capitalista, aumentando assim, a possibilidade de inserção social. Atualmente, a imagem do corpo se impõe como marca da individualidade, favorecendo o surgimento da fronteira entre o individual e o coletivo, na qual o reconhecimento de si é entrelaçada pelas proporções econômicas, éticas e políticas que reproduzem o exercício dessa sociedade, onde o sujeito não pode impor a sua imagem pessoal aos outros, mas pode mudar a forma com que as pessoas lhe enxergam (LIRA, 2015).

Nos dias atuais, a aparência se destaca revelando o ser, o que cada indivíduo veste produz uma autoimagem, possibilitando a quem veste contar uma história, afirmar quem é, ou seja, a vestimenta tem uma grande força na comunicação visual, ela é capaz de construir uma identidade, com a força de uma cultura da imagem se tornando um lugar de expressão. A forma que um indivíduo se veste diz a sociedade quem ele é, em determinados grupos é notável o uso de estilos parecidos, logo, quem se insere no mesmo mundo tem o mesmo comportamento e estilo. (MEDEIROS, 2022, p.41).

A postura de um profissional envolve desde o tom de voz ao se comunicar até a maneira de se sentar, e a aparência, que é o modo de se vestir e a maneira como se apresenta em determinado momento, dizem muito sobre cada pessoa, tanto aspectos positivos como elegância e autoridade, quanto negativos como desleixo e desinteresse. Através disso a postura e aparência devem atuar juntas, pois pode gerar uma imagem ideal ao estilo e a personalidade, mas também pode proporcionar uma imagem que desfavorece a pessoa (KAMIZATO, 2014).

O QUE É COLORIMETRIA NA MAQUIAGEM?

Colorimetria é a ciência que estuda as cores. No mundo da beleza, esse conceito é extremamente utilizado pelos profissionais na hora de colorir cabelos, criar produtos e tonalidades novas ou, até mesmo, em componentes da moda, nos quais são muito importantes. A principal ferramenta utilizada no estudo da Colorimetria é o círculo cromático, também conhecido pelos nomes de roda de cores, tabela de cores e muitos outros. A Figura 1 apresenta um exemplo de círculo cromático.

Figura 1- Círculo Cromático



Esse é um gráfico em forma de pizza que contém doze tonalidades separadas em cores primárias, secundárias e terciárias. Segundo Medeiros (2022, apud, SANTOS, 2010)), o Círculo Cromático de Goethe é estruturado do modo em que cada cor fique ao lado oposto da cor que é sua complementar, como o laranja e o azul, assim a

facilidade de combinação é maior. As cores que estão no círculo cromático de Goethe são: amarelo, azul, verde, roxo, vermelho (púrpura) e laranja.

TIPOS DE CORES OU CARTELAS

CARTELAS DE CORES NA COLORAÇÃO PESSOAL

Hoje há muitas possibilidades de composição de paletas, mas para quem está conhecendo e estudando sobre o assunto, entender as cores da sua estação pode ser um excelente início de descobertas de sua própria coloração pessoal.

CARTELAS DE CORES PRIMAVERA

A cartela da coloração da primavera tem as cores mais quentes, leves e brilhantes. Como as flores, árvores e plantas da própria estação, as cores verde e rosa bem iluminados são uma boa proposta. A Figura 2 apresenta um exemplo de Paleta Primavera.



Figura 2 Paleta de cores primavera

CARTELAS DE CORES VERÃO

Na paleta de verão, as cores mais suaves, claras, frias e acinzentados. Para quem tem essa cartela de cores, as melhores são rosa-bebê ou amarelo mais pálido. A Figura 3 apresenta um exemplo de Paleta Verão.



Figura 3- Paleta de cores verão

CARTELAS DE CORES OUTONO

Ainda na paleta de cores quentes a cartela do outono possui tons escuros e suaves ao mesmo tempo. Para essa cartela, é só lembrar de como ficam as árvores da estação: alaranjadas e marrons. A Figura 4 apresenta um exemplo de Paleta Outono.



Figura 4- Paleta de cores outono

CARTELA DE CORES INVERNO

A cartela de cores de inverno é extremamente fria, com cores puras e intensas. Com o tom mais profundo e vívido, as cores preferidas do inverno são: Azul Royal e Vermelho. A Figura 5 apresenta um exemplo de Paleta Inverno.



Figura 5- Paleta de cores inverno

MATERIAL E MÉTODO

É um estudo exploratório porque a finalidade é obter informações que contribua para a análise sobre a influência das cores nas vestimentas e impacto no dia-a-dia, como a contribuição de métodos do visagismo e da Colorimetria nos espaços de beleza e na vida das pessoas. É uma pesquisa descritiva, pois será registrado e descrito fatos obtidos sem interferência através do questionário que foi enviado a pessoas da área da beleza e pessoas que buscam de um modo geral mudanças significativas em sua imagem pessoal.

Quanto à classificação aos procedimentos técnicos, essa pesquisa se caracteriza como bibliográfica porque foram expostas contribuições e discussões pertinentes dos autores que discorreram sobre os seguintes temas: O que é visagismo; O que é Colorimetria; A influência das cores nas vestimentas; e, Cartelas de cores na coloração pessoal.

Outro procedimento técnico que foi usado nesse estudo é o levantamento de dados, pois foram coletadas informações acerca da influência das cores nas vestimentas e impacto no dia a dia através de um questionário enviado a 98 pessoas de ambos os sexos e idade mínima de 15 anos da Região Metropolitana de Vitória, ES.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

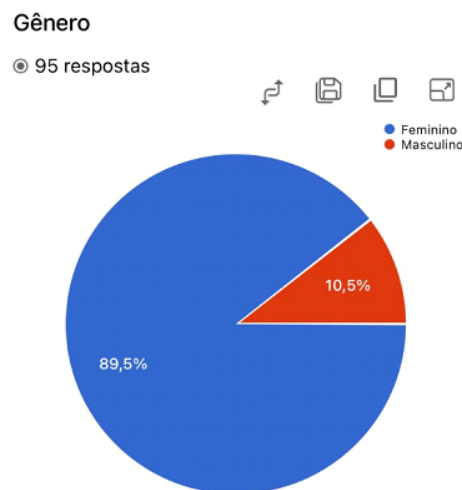


Figura 6- Gênero

Obtivemos 100% de retorno das pessoas que foram entrevistadas, sendo que foi observado um percentual maior quanto ao gênero feminino. Quanto à faixa etária, observa-se um pequeno equilíbrio de 21,1% entre as idades de 15 e 26 anos e 26,3% entre as idades 27 e 38 anos, e 45,3% entre as idades de 39 e 50 anos. Como mostra a Figura 7.

Faixa etária?

95 respostas

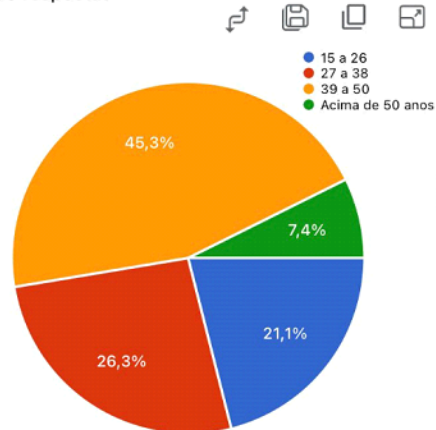


Figura 7- Faixa etária

Em relação a interferência das cores, segue abaixo na Figura 8 que representa esses dados.

Você acha que as cores podem interferir na sua vida?

97 respostas

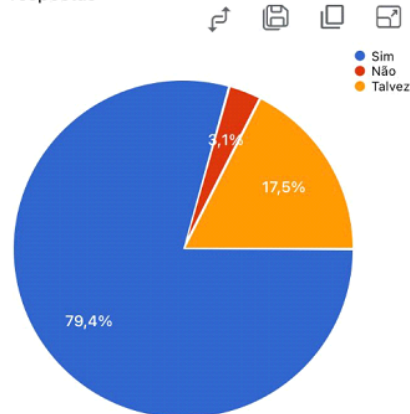


Figura 8- Interferência das cores

De acordo com a Figura 8, 79,4% das pessoas entrevistadas acreditam que as cores interferem sim em nossa vida.

Em relação a gostar de usar cores que combinam com você, percebe-se na Figura 9 que existe um favoritismo na resposta sim, estando em destaque que menos de 6% das pessoas entrevistadas, não gostam de usar cores que combinam com elas. Assim então concluímos que as pessoas querem usar cores que combinam com sua pele, seu estilo e suas características.

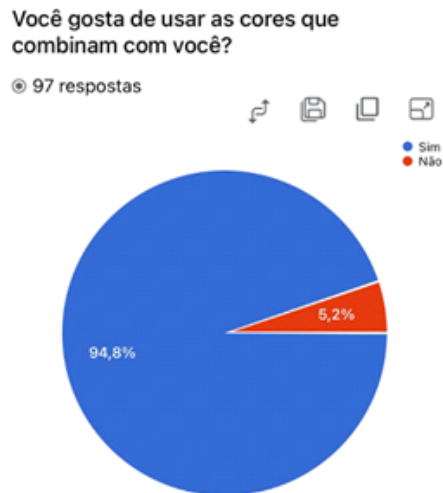


Figura 9- Uso de cores

No segundo momento da pesquisa, foi abordado a seguinte pergunta: Se os participantes gostavam de combinar cores? Obtivemos uma resposta quase unanime onde (87,6%) querem combinar cores, e sim fazer uma harmonia entre elas, como mostra a Figura 10.

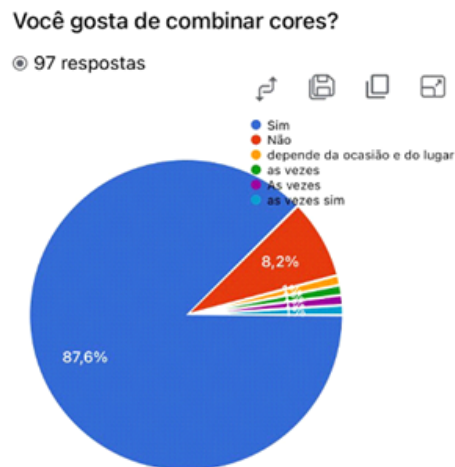


Figura 10- Cores e combinações

Em uma outra perspectiva, foi questionado com os participantes se as cores interferem na mudança de humor, e o resultado dessa pergunta foi que 64,9% dos entrevistados concordam que a cor interfere sim na mudança de humor e 34% acreditam que as cores não interferem em nossas vidas, como mostra a Figura 11.

Você acha que as cores interferem na sua mudança de humor?

© 97 respostas

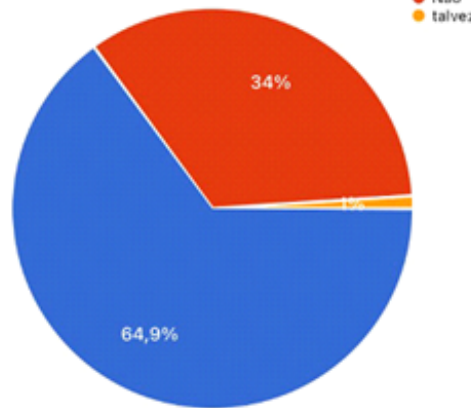


Figura 11- Cores e sentimentos

As cores afetam diretamente o despertar das emoções nas pessoas. Elas podem influenciar no estado de espírito, humor, motivação e outras características psicológicas dos indivíduos.

A psicologia das cores reconhece oito emoções primárias nos seres humanos: raiva, medo, tristeza, nojo, surpresa, curiosidade, aceitação e alegria. Cada um desses sentimentos é representado por uma cor, sendo que estas desempenham um papel influenciador no comportamento das pessoas, segundo os estudos da psicologia. (SIGNIFICADOS, 2017, P.1).

A psicologia das cores reconhece oito emoções primárias nos seres humanos: raiva, medo, tristeza, nojo, surpresa, curiosidade, aceitação e alegria. Nos dados a seguir, observa-se a porcentagem dos participantes que se importam em escolher a cor certa para usar em seu ambiente de trabalho, como mostra a Figura 12.

Você acha importante escolher a cor certa para seu ambiente de trabalho?

97 respostas

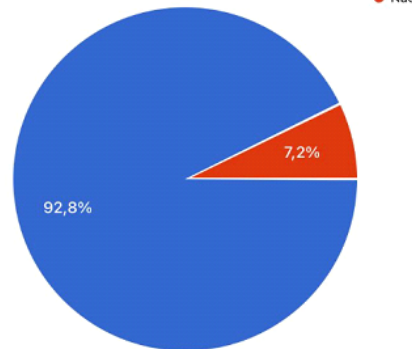


Figura 12- Cores e ambientes

Com base nessa pesquisa, esse fator colabora com todas as atividades humanas e principalmente o trabalho sofre a influência de três aspectos: físico, cognitivo e psíquico. A conjunção adequada destes fatores (análise de um domínio levando em consideração o outro) permite projetar ambientes seguros, confortáveis e eficientes. O estudo das cores I, embora seja visto por grandes partes dos engenheiros como um fator ambiental secundário na concepção dos espaços de trabalho, torna-se de fundamental importância para os ¹ergonomistas à medida que contribui com a construção conforme demonstra a Figura 13.

¹ O ergonômista é o profissional que faz a adequação dos ambientes, equipamentos e das tarefas do trabalho, para prevenir doenças, acidentes ou até mesmo desconfortos e lesões provenientes do desempenho de uma função.

Você se sentiria confortável ao entrar em uma estética onde as cores predominante fosse preto?

© 97 respostas



● Sim
● Não

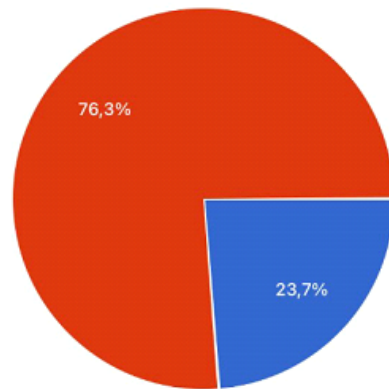


Figura 13- Cores e profissão

Percebe-se que 76,3% dos entrevistados, a resposta foi bem sucinta de que em cada lugar e ambiente são necessárias cores adequadas com seu padrão e objetivo. E que cores fortes, “berrantes”, chamam a atenção dos fotorreceptores e imediatamente alertam o cérebro, prendendo a atenção e irritando o globo ocular, levando à fadiga mental.

Podemos perceber também a seguir na figura 9, que as recordações, assim como os cheiros, a visualização das cores, também podem estar associadas a momentos específicos da vida de alguém. Portanto, 72,2% das pessoas entrevistadas concordam que uma determinada cor pode fazer com que elas se lembrem de uma situação do seu passado. As cores na sua individualidade ainda possuem um significado específico, que também é importante na hora da composição do layout do produto ou serviço. A Figura 14 demonstra esse dado.

Você já lembrou de algo da sua vida, quando viu uma certa cor?

97 respostas

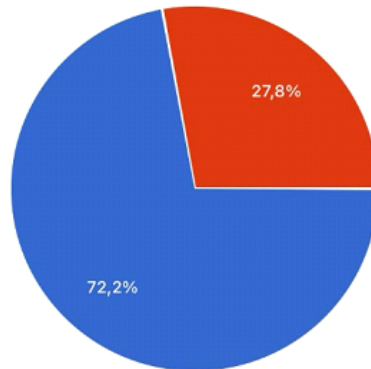


Figura 14- Cores e memórias

De acordo com os dados a seguir 94,8% das pessoas entrevistadas confirmaram que as cores destacam seu tom de pele, seu rosto e sua beleza. Então podemos perceber na Figura 15, que é possível, despertar a atenção de uma pessoa a partir de uma composição bem-feita de cores, ou ainda, gerar o efeito oposto ao desejado, caso não seja mal utilizada.

Você já recebeu elogios por está usando uma cor específica?

96 respostas

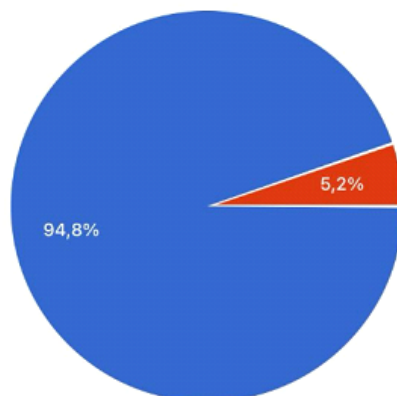


Figura 15- Cores e autoestima

Segundo Blog Beleza (2020) “Utilizar os tons corretos é algo fundamental para que a make fique bonita, harmoniosa e evidencie os pontos fortes do rosto da pessoa maquiada. Além disso, dominar os tons é algo essencial para que vários truques possam ser feitos, deixando a cliente muito mais satisfeita.”

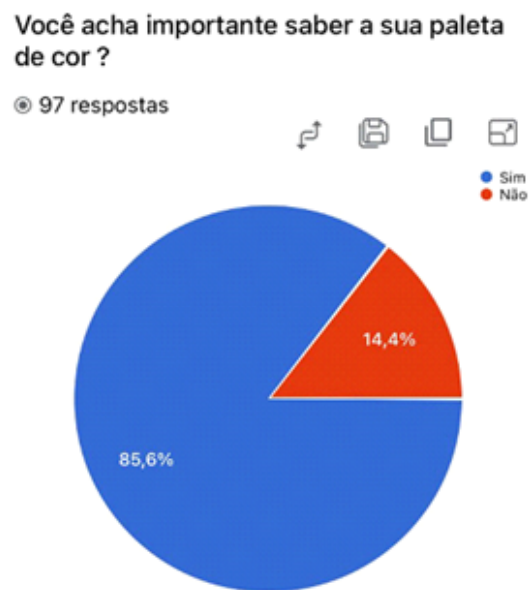


Figura 16- Cores e elegância

Toda pessoa provavelmente já passou pela situação de encontrar uma roupa que vista a modelo perfeitamente, mas que acaba não caindo tão bem nela. Se esse descontentamento não está relacionado com o tamanho ou a roupa em si, ele pode ter a ver com a Colorimetria, a ciência que estuda o comportamento das cores em nós. Pois as cores podem se comportar de formas diferentes dependendo do tom de pele.

A análise colorimétrica é o estudo científico das cores, que aponta os melhores tons para você valorizar as suas qualidades e esconder os seus defeitos. Nesse estudo das cores, são contempladas quatro análises diferentes: temperatura, profundidade, intensidade e contraste. A partir da análise da temperatura, você conseguirá entender a paleta de cores que melhor se destacam na sua pele e descobrirá como combinar essas cores da forma mais harmônica e natural possível. (BLOG ISLA 2021).

Elas podem disfarçar ou realçar imperfeições, então é importante saber quais são as ideais para cada um de nós. E nessa pesquisa podemos perceber na Figura 16, que grande maioria dos entrevistados concorda.

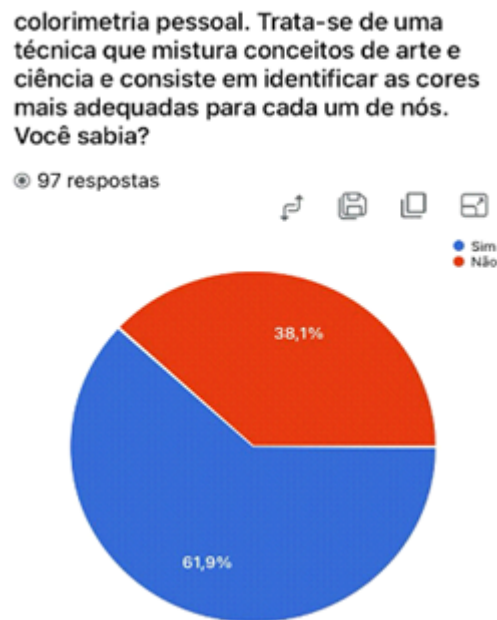


Figura 17 Cores em nossas vidas

Segundo Aidar (2017), a “teoria das Cores são os estudos e experimentos relacionados com a associação entre a luz e a natureza das cores, além de outras áreas de pesquisa como a percepção, psicologia das cores, arte, design e ciência da visão”. De acordo com a Figura 17, 61,9% dos entrevistados, demonstraram conhecer o conceito da Colorimetria Pessoal.

Leonardo Da Vinci, Isaac Newton, Goethe e outros estudiosos inicialmente buscavam saber como acontecia o processo de formação das cores. Com o passar do tempo a teoria se tornou mais extensa e hoje compreende vários campos de observação a respeito das cores. Os estudos incluem desde a compreensão sobre o que são as cores, como elas se formam, como acontece a interpretação da visão e do cérebro até o uso e as melhor forma de aplicação de cada cor. (AIDAR, 2017, p.1).

Segundo o questionamento feito aos entrevistados a respeito do conceito de saber identificar as cores que mais valorizam as características das pessoas, podemos perceber na Figura 18 que 82,5% das respostas foram positivas, uma certa cor pode sim valorizar ou desvalorizar as características de uma pessoa, deixando-a bonita

com semblante feliz, ou até mesmo com aparência de cansada, com menos brilho e mais idade.

CONCLUSÃO

Através da pesquisa realizada, foi possível analisar que a cor resulta positivamente na vida das pessoas, e é realmente fundamental, sendo capaz de transmitir mensagens, exercer uma forte influência na autoimagem e autoestima, e o uso correto da cartela de cores indicada para cada pessoa, pode gerar resultados significativos. Além de embelezar, vimos que as cores podem e devem ser usadas para tudo que quisermos transmitir, e que vai muito além das palavras, são expressões de sentimentos, elas fazem parte de nosso cotidiano contando uma história de vida que muitas das vezes nem percebemos, este estudo porém, abriram-nos os olhos e nos fez entender que podemos além de combinar, podemos vivenciar um mundo de múltiplas cores e agregar esta ferramenta de forma a atrair outras pessoas a se integrarem neste mundo de opções, aprender a usufruir de algo tão simples e tão complexo é um passo a ser dado para grande possibilidade de sucesso.

REFERÊNCIAS

AIDAR, L. (2012, May 7). Teoria das cores: o que é, estudo e harmonia das cores. Significados. <<https://www.significados.com.br/teoria-das-cores/>>. Acesso em: 18 nov. 2023.

BELEZA, E. (2020, February 13). Entenda o que é colorimetria na maquiagem e como aplicá-la. **Blog eduK**; eduK. Disponível em: <<https://blog.eduk.com.br/post/colorimetria-na-maquiagem/>>. Acesso em: 16 nov. 2023.

BLOG, DO EAD UCS (Caxias do Sul). Visagismo: O Que é, Importância, Para que Serve e Técnica. 2020. Disponível em: <<https://ead.ucs.br/blog/visagismo>>. Acesso em: 15 nov. 2023.

BLOG, I. (2021, March 1). Colorimetria: como descobrir qual paleta de cor combina com você. **Isla Blog**. Disponível em: <<https://blog.islaoficial.com.br/2021/03/01/colorimetria-como-descobrir-qual-paleta-de-cor-combina-com-voce/>>. Acesso em: 16 nov. 2023.

KAMIZATO, KARINA KIYOKO. Imagem pessoal e visagismo. **Saraiva Educação SA**, 2014. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?id=04uwDwAAQBAJ&lpg=PT14&ots=noA4bvSiQe&dq=a%20colorimetria%20no%20ramo%20da%20est%C3%A9tica&hl=pt-BR&pg=PT14#v=onepage&q=a%20colorimetria%20no%20ramo%20da%20est%C3%A9tica&f=false>>. Acesso em: 20 nov. 2023.

LIRA, Lourdes Benedita de Oliveira et al. Estética e imagem pessoal. **O uso das tecnologias da informação e comunicação no curso de formação do tecnólogo na modalidade a distância**. 2015. Disponível em: <<https://tede.ufam.edu.br/handle/tede/5036>>. Acesso em: 15 nov. 2023.

MEDEIROS, Natália Nunes. **A influência da coloração pessoal na autoestima e autoimagem**. 2022. Disponível em: <<http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/9397/1/Nat%C3%A1lia%20Nunes%20Medeiros.pdf>>. Acesso em: 21 nov. 2023.

Muitos, P., Outros, M.-S. é. um H., & Entanto, N. (n.d.). Entenda o que é colorimetria na maquiagem e como aplicá-la. Com.Br. Retrieved November 26, 2023, from <<https://portalidea.com.br/cursos/bsico-em-colorimetria-pessoal-apostila04.pdf>>. Acesso em: 19 nov. 2023.

MUTARI. Colorimetria: o que é e por que ela é tão importante para os profissionais da beleza. (2023, May 4). Disponível em: <<https://mutari.com.br/curiosidades/colorimetria/>>. Acesso em: 15 nov. 2023.

NUNES, S. (2022, June 6). Visagismo: conheça o que é e como pode ajudar sua autoestima. Blog da Francisca Jóias. Disponível em: <<https://blog.franciscajojias.com.br/visagismo/>>. Acesso em: 15 nov. 2023.

ROSA, J. (2021, January 28). Visagismo, o que é? Para que serve e principais técnicas. **Área de Mulher**. Disponível em: <<https://areademulher.r7.com/beleza/visagismo-o-que-e/>>. Acesso em: 19 nov. 2023.

SIGNIFICADOS. Psicologia das Cores. Significados. 2017. Disponível em: <<https://www.significados.com.br/psicologia-das-cores/>>. Acesso em: 15 nov. 2023.

SYRING, Marcelo U. O poder das cores: um guia prático de cromoterapia para mudar a sua vida. Nova Petrópolis: Editora Luz da Serra, 2019. Disponível em: <<https://doceru.com/doc/1cve8n5>>. Acesso em: 17 nov. 2023.