

Apostila de coloração pessoal
Método expandido



COR

Independente das formas, das linhas, das direções, dos materiais, até dos acessórios, as cores causam efeito na silhueta. Dependendo das suas características e da área que cobrem, elas podem afinar, alongar ou dilatar o corpo. A cor está de fato impregnada de informações.

A cor constitui um valor inestimável para os comunicadores visuais. No meio ambiente, compartilhamos os significados associativos da cor de número infinito de coisas nas quais vemos as cores como estímulos comuns a todos, como as árvores, o céu, a grama, etc.

Também conhecemos a cor como uma vasta categoria de significados simbólicos. O vermelho, por exemplo, significa perigo, amor, paixão, calor da vida e uma centena de outros significados que veremos no Módulo Teoria das Cores. Mas agora vamos compreender melhor os conceitos que regem as características das cores.

A teoria da cor compreende um conjunto de regras básicas que permite misturar as cores para conseguir um resultado desejado. Devemos entender que as cores são tanto produzidas por pigmentos como produzidas por luz.

Sem luz, as cores não existem. A luz é uma radiação eletromagnética que viaja na forma de ondas, e cada onda tem uma cor. O vermelho é a cor com maior comprimento de onda; e o violeta, o menor. O olho humano é capaz de observar estas sete cores: vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, índigo e violeta.

Ao conectarmos as duas extremidades do espectro, obtemos o círculo cromático.

PRINCÍPIOS BÁSICOS DAS CORES

O círculo cromático tradicionalmente é representado por um círculo com 12 cores: três primárias (cores puras), três secundárias (formadas pela mistura das primárias) e seis terciárias (criadas pelas misturas das primárias com as secundárias). São utilizadas como cores primárias o amarelo, o azul e vermelho. As cores secundárias, laranja, violeta e verde, são resultantes da mistura das cores primárias.

CORES PRIMÁRIAS

• São as cores puras que não se fragmentam, por isso são consideradas de alta saturação: azul, vermelho e amarelo. Todas as outras cores são derivadas delas.



De uma forma simples:

- Amarelo misturado com azul em partes iguais = cor verde.
- Azul misturado com vermelho em partes iguais = cor violeta.
- Vermelho misturado com amarelo em partes iguais = cor laranja.
- Quando as cores secundárias são misturadas com as primárias situadas próximas a ela no círculo cromático, produzem seis cores terciárias: vermelho-laranja, vermelho-violeta, amarelo-verde, amarelo-laranja, azul-verde e azul-violeta.

A partir dessas cores, muitas outras são criadas.

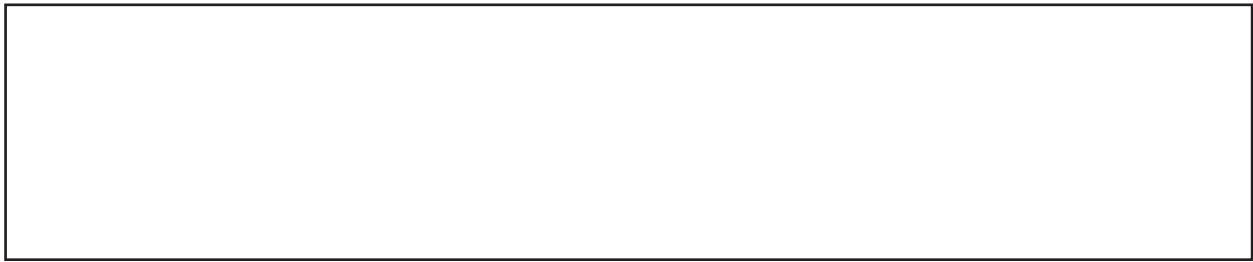
COR ANÁLOGA

Essas cores têm algo em comum, como se fossem da mesma família (no caso abaixo, tanto o roxo quanto o azul turquesa têm azul puro em sua composição). Cores análogas são utilizadas para se compor degradês, pela sua proximidade e semelhança.

Quando fazemos uma combinação em tom sobre tom, essa combinação passa uma imagem mais clássica, coerente, forte e, dependendo da nuance, um efeito mais romântico. Para efeito físico, ela dá uma impressão de mais magra, por causa da linha vertical. Exercício: colorir dois pares de cores análogas.



Escolha uma combinação de cores análogas e justifique através de conceitos corretivos e de linguagem visual.



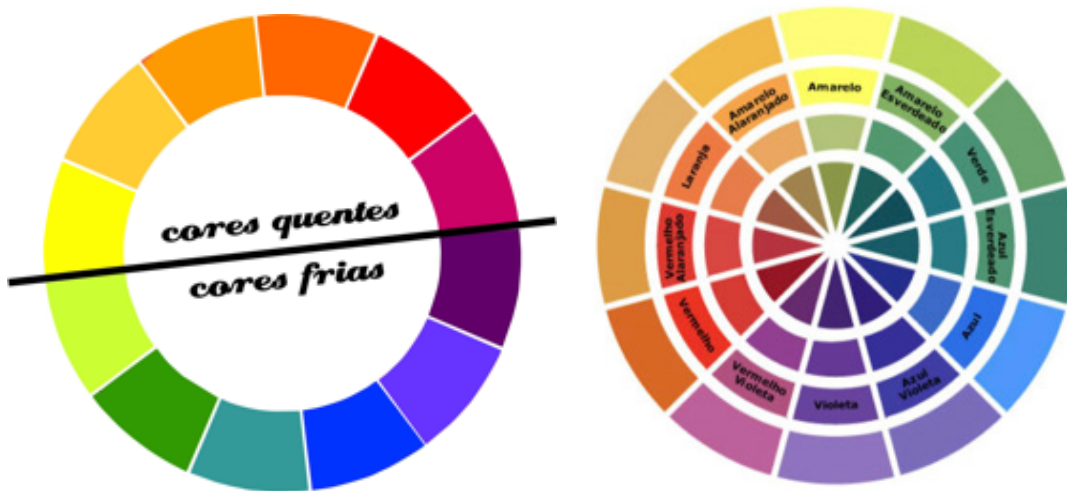
CORES COMPLEMENTARES

As cores complementares são aquelas que se localizam diretamente opostas no círculo cromático. A cor complementar a uma cor primária é a mistura das outras duas cores primárias. O resultado do seu uso em conjunto é superinteressante e chamativo, mas pode ser considerado ousado demais por algumas pessoas.



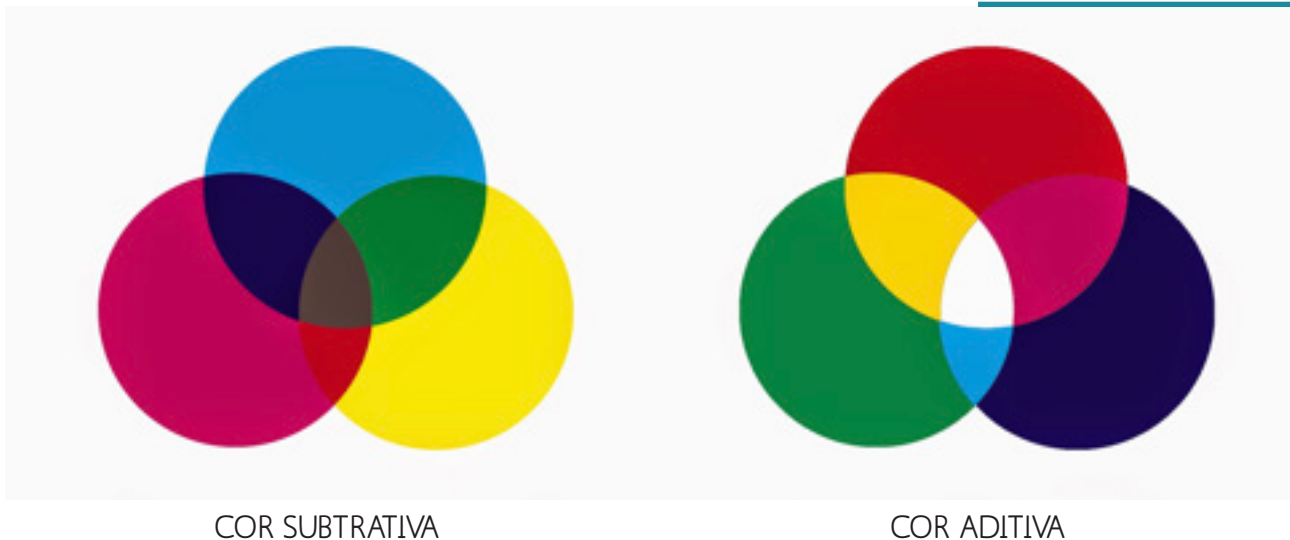
TEMPERATURA

Quando olhamos para o círculo cromático, podemos observar que há um lado referido para as cores quentes, com a presença do vermelho, laranja e amarelo, e um lado chamado frio, com as cores verde, azul e violeta. O lado conhecido como “quente” no círculo cromático contém a mistura das cores vermelho e laranja; o lado “frio” do círculo contém a mistura do azul e do verde. O lado quente possui cores com tendência a dilatação; e o lado frio, a contração. Existe também um conceito mais extrovertido para a composição mais quente e um conceito mais discreto e reservado para as pessoas que fazem escolhas de cores mais frias e sólidas. Vamos compreender um pouco mais sobre essas escolhas psicológicas no módulo IV com a teoria da subjetividade de Goethe e Johannes Itten.



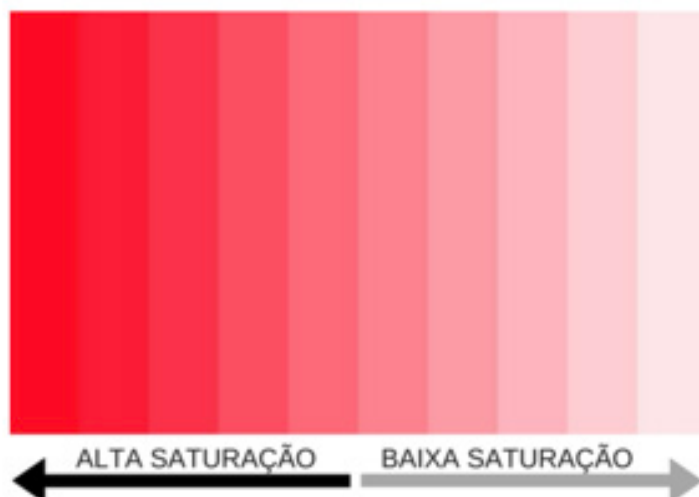
MATIZ OU FAMÍLIA

É o que distingue uma cor da outra, o amarelo do vermelho, por exemplo. Cada matiz tem características individuais: grupos ou categorias de cores compartilham efeitos comuns. Existem três matizes primários ou elementares: amarelo, azul e vermelho. Cada um com qualidades fundamentais. O amarelo é a cor que se considera mais próxima da luz do calor; o vermelho é a cor mais ativa e emocional; o azul é passivo e suave. O amarelo e o vermelho tendem a expandir-se; o azul, a contrair-se. Quando associados através de misturas, novos significados são obtidos.



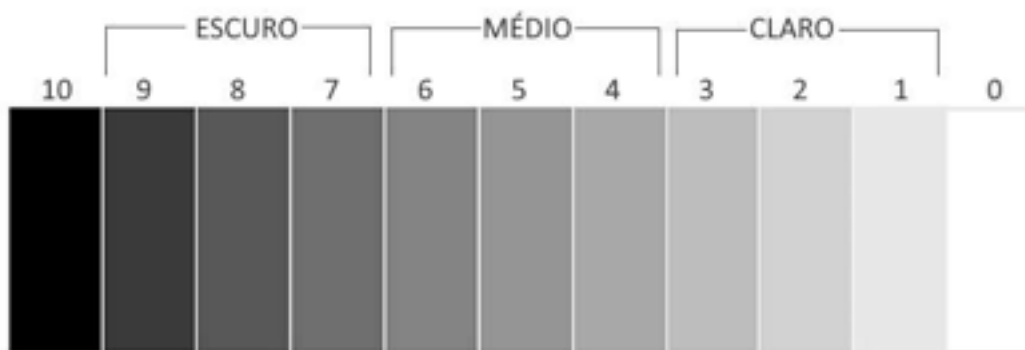
SATURAÇÃO OU INTENSIDADE

A segunda dimensão da cor é a saturação, que é a pureza relativa de uma cor, do matiz ao cinza. A cor saturada é simples, quase primitiva (na sua mais perfeita pureza), e foi sempre a preferida pelos artistas populares. As cores menos saturadas levam a uma neutralidade cromática, e até mesmo uma ausência de cor, sendo suaves e repousantes. Quanto mais intensa e saturada for a coloração de um objeto, ou uma roupa, mais carregado estará de expressão e emoção, por isso muitas pessoas preferem essas cores. Resumindo, quanto maior a saturação, mais pura é a cor, mais viva e brilhante. Esses conceitos fundamentam o nosso capítulo de cores na imagem pessoal, quando existe uma intensão de imagem através das cores.



VALOR OU PROFUNDIDADE

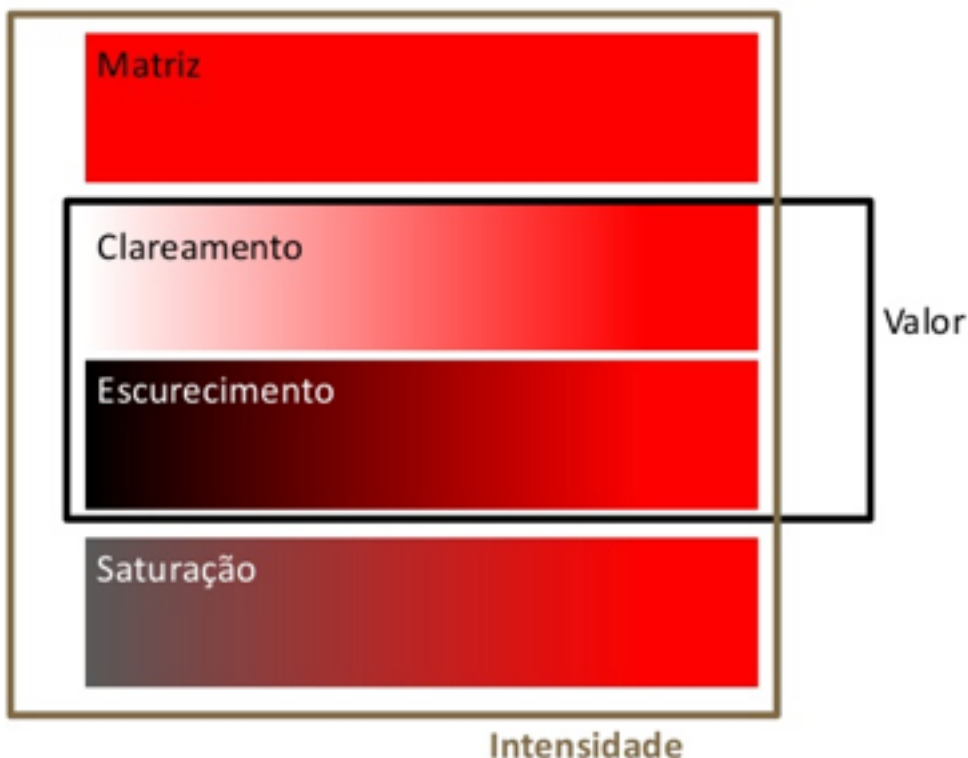
É o que chamamos de claro e escuro, gradações tonais ou de valor. É preciso observar e enfatizar que a presença ou ausência da cor não afeta o tom, que é constante. Um televisor em cores é um excelente mecanismo para o entendimento desse fato visual. Ao acionarmos o controle da cor até que a emissão fique em preto e branco e tenhamos uma imagem monocromática, estaremos gradualmente removendo a saturação cromática ou pigmento. O processo não afeta em absoluto os valores tonais da imagem. É o que chamamos de tonalidades claras e escuras. Resumindo, a profundidade nada mais é, que um cor acrescida de pigmento preto.



UM BREVE RESUMO SOBRE OS ASPECTOS DAS CORES

Agora que já desvendados a parte técnica das cores é chegada a hora de relacionar essas informações à teoria da análise cromática pessoal. Observe o resumo dos aspectos físicos da cor, muito importante para evolução do nosso estudo com cores pessoais.

Aspectos da cor





A Teoria das Cores

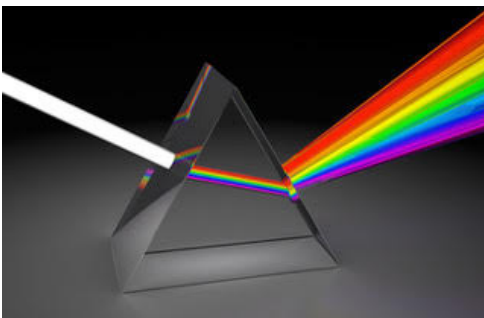
ESTUDO DAS CORES

História

Para compreender um pouco mais a análise de coloração pessoal é interessante voltar ao passado, onde a investigação da Física da Cor começa com Isaac Newton.

Isaac Newton (1642 - 1727)

Com um prisma óptico, Newton analisou o espectro visível da luz solar, demonstrando por decomposição que esta é formada por um conjunto de radiações visíveis que vão do vermelho ao violeta chamada de "Teoria da cor e da luz".

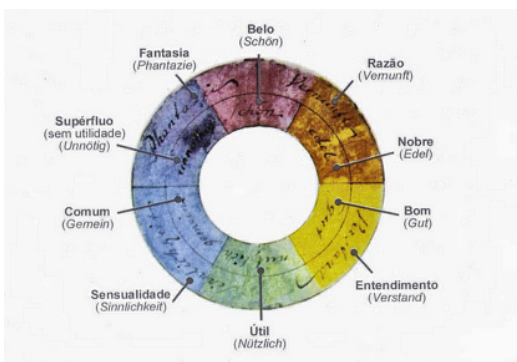


Le Blon

Ainda no século XVIII, o impressionista Le Blon testou diversos pigmentos até chegar aos três pigmentos básicos necessários para uma impressão sobre as cores: vermelho, verde e azul, da qual chamamos de pigmentos primários (visto no II módulo da apostila).

Wolfgang Von Goethe

Wolfgang Von Goethe publicou em 1810 uma teoria da cor que propôs uma nova abordagem ao uso e ao entendimento das cores. Desde Newton, a cor era considerada como uma disciplina da Física. As questões levantadas por Goethe ampliaram os domínios de estudo da cor, incluindo 4 campos como o da Fisiologia e Psicologia. O pesquisador e escritor alemão priorizou a percepção psicológica em suas investigações.



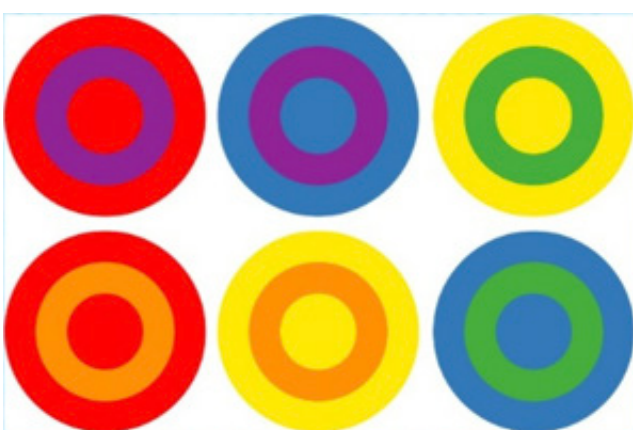
Michel Eugene Chevreul (Muito Importante)

Chevreul tirou diversas conclusões sobre cores justapostas, que podem ser verificadas facilmente por observação, chamado de contraste simultâneo. O cérebro interpreta as cores de maneira diferente de como elas são de verdade. Isso pode gerar efeitos interessantes, como também "complicar tudo na análise coloração pessoal".

O contraste simultâneo é uma consequência do trabalho do olho pela busca de equilíbrio. Ele ocorre sempre que o olho é sensibilizado por uma cor. A partir desse instante, o olho procura o tom complementar a essa cor, para que esses tons se anulem e ele possa voltar ao seu estado de equilíbrio inicial. Quando o olho encontra esse tom complementar e consegue se anular, consegue-se a famosa "harmonia cromática". O tom complementar nada mais é que soma dos pigmentos primários faltantes a cor inicial. Exemplo: a cor complementar do amarelo é a cor violeta, que é a soma do azul e vermelho. Não é fantástico?



Entretanto, quando o olho não encontra o tom complementar, ele a projeta em algum tom qualquer localizado próximo a cor original. Dessa forma, cada cor assume um pouco do tom complementar de outra. Por exemplo, concluiu que uma cor fria e uma cor quente justapostas se exaltam simultaneamente. Assim como uma cor quente se esfriam, ao contrário de duas cores frias, que se aquecem. (muito importante esse conceito para análise de temperatura das peles.



Observe no desenho acima que o laranja sobre o fundo vermelho, parece mais amarelado e mais claro que sobre o fundo amarelo. Em contraste com vermelho e com o azul, o violeta parece mais azulado e mais escuro no primeiro caso, e mais avermelhado e claro no segundo caso. Por que preciso saber sobre contraste simultâneo? Para perceber que as cores podem sofrer alterações quando analisadas próximas ao rosto e sobrepostas umas às outras. E que uma determinada cor pode afetar a aparência da pele. Não é fantástico?

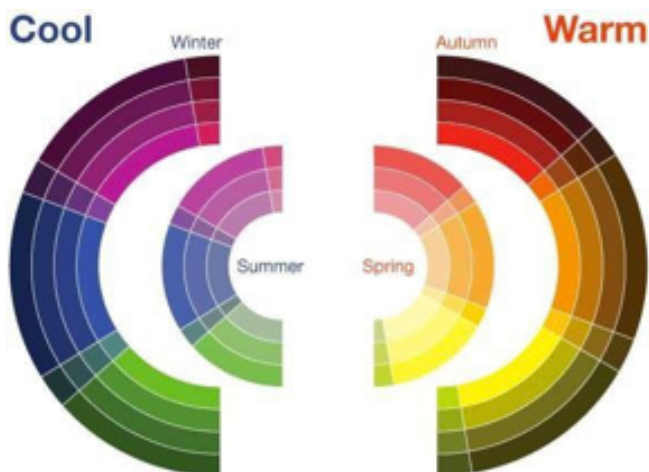
Johannes Itten

A sua obra foi primeiramente desenvolvida em Bauhaus, expandiu a teoria do contraste simultâneo. O pintor suíço Johannes Itten foi o primeiro artista a fazer uma divisão das cores conforme as estações do ano. Outro fato curioso de Itten foi que ao observar seus alunos, constatou que eles tendiam a usar nas pinturas de cores semelhantes às de sua coloração pessoal (pele, olhos, cabelo), mostrando sua personalidade. Criou, então, uma teoria na qual uma pessoa deveria usar no seu vestuário cores que repetissem e valorizassem sua coloração.



Suzanne Caygill

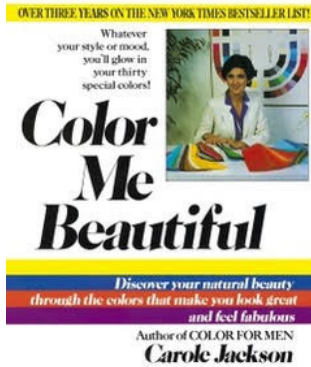
Suzanne Caygill, estilista de São Francisco, Califórnia, usou há cerca de sessenta anos a teoria de Johannes Itten na moda, organizando as cores em quatro grupos básicos. Assim nasceu o Método Sazonal com as estações do ano que denominou de primavera, verão, outono e inverno. A característica principal da análise de Caygill era a temperatura e o estilo do cliente.



Mas o assunto só ganhou destaque com a publicação de *Color me Beautiful*, de Carole Jackson, que se tornou um best seller e deu margem a outros lançamentos e outras teorias, como o método sazonal expandido.

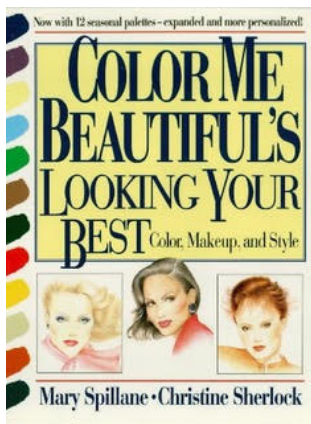
Carole Jackson

No final dos anos 80, a coloração pessoal ganhou muito contexto e interesse com o livro de Carole Jackson, *Color me beautiful*, que intensificou com a profissão de personal styling, que estava nascendo na época. Carole simplificou as ideias baseadas nas quatro estações: primavera, verão, outono e inverno, e trouxe as tabelas correspondentes para cada uma, criando um verdadeiro império de produtos e serviços.



Mary Spillane

E no início dos anos 90, outra americana, Mary Spillane, desdobrou as quatro estações no método sazonal expandido, com sub divisões, para 12 tipos (verão puro, suave e claro; inverno puro, intenso e profundo; primavera pura, clara e intensa e outono puro, suave e profundo) no livro *Color Me Beautiful's Looking Your Best*.



ANÁLISE DAS CORES

O sistema sazonal expandindo de análise de cores se baseia no sistema Munsell, por tratar a cor em suas três dimensões e características.

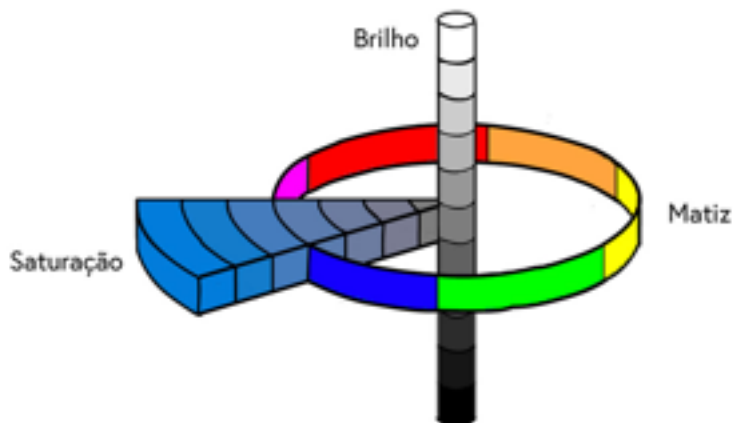
SISTEMA MUNSELL

Dimensões das cores através do sistema Munsell

O sistema Munsell é um modelo tridimensional em que cada cor tem três características e atributos: matiz ou croma (a cor em si), valor ou acromático, também chamado de profundidade e saturação, que é a pureza relativa de uma cor, também chamada de intensidade. O sistema Munsell é a base para o entendimento das dimensões das cores. Fique atento!

SISTEMA MUNSELL DE COR

para ajudar na compreensão



ANÁLISE DAS CORES

Existem métodos diferentes para análise de coloração pessoal além da paleta sazonal. O importante aqui, é que a pessoa seja analisada nas três dimensões das cores; temperatura, intensidade (brilho) e profundidade (valor), e que estas características sejam as mesmas da coloração da pessoa. Estamos falando de integração da pele com a cor. A ideia é destacar todas as características positivas da coloração natural do cliente (da face e da personalidade). Quando a pessoa usa a cor que se harmoniza com a sua coloração, a aparência se torna mais iluminada, saudável e rejuvenescida. Uma boa análise deve levar em consideração os aspectos de textura da pele, traços de cansaço (olheiras), pequenas imperfeições da pele e marcas de expressão. Caso contrário, quando as cores são usadas de maneira incorreta, a pessoa vai aparentar cansaço, envelhecimento e se tornar apagada.

PONTOS POSITIVOS NA APARÊNCIA DO CLIENTE

- Rosto mais corado e ligeiramente como se estivesse maquiado de forma natural;
- Harmonização (tudo está no mesmo plano de coloração e aparecem ao mesmo tempo);
- Valorização dos traços naturais, equilíbrio das formas e simetria;
- Aparência saudável e até mesmo mais descansada (suaviza olheiras);
- Afina o rosto;
- Rejuvenesce;
- Integração das cores naturais da pele com as cores dos drapes.

PONTOS NEGATIVOS NA APARÊNCIA DO CLIENTE

- Apaga e cria uma imagem de cansaço;
- Aumenta as olheiras;
- Suga a luz e apaga as feições naturais do rosto;
- Um aspecto acinzentado, amarelado ou sem viço;
- Acentua marcas de expressão;
- Alarga o rosto e pode proporcionar papada;
- Lábios mais acinzentados e sem viço;
- Envelhece.

PRIMEIROS PASSOS PARA ANÁLISE CROMÁTICA

Existem algumas formas de realizar uma análise de coloração pessoal. Aqui não existe certo ou errado, ainda mais por se tratar de algo subjetivo, porque a interpretação das cores é individual e depende da sensibilidade visual de cada consultor.

O que você deve compreender é que a análise deve ser realizada de forma tranquila e natural. Nada de pragmatismo ou muitas regras. Acredito que a análise deve ser livre para interpretação pessoal do cliente, após o processo em si e uma troca de informações sobre o universo natural das cores do cliente.

Agora, seria interessante realizar a análise de preferência na luz natural, sem incidência direta do sol na pele do cliente. Se caso não existir a possibilidade de ambientes externos poderá adquirir uma lâmpada específica para suas observações conforme lista de material logo abaixo.

MATERIAL

Antes de dar início a sua análise o interessante é organizar o ambiente para tornar mais profissional o seu trabalho. Anote aí o material que será utilizado:

1. Dê preferência para uma ambiente com iluminação natural, caso não tenha providencie
- 2 lâmpadas de 5.200k até 5.500 k ou pode ser de led (indicar voltagem), 2 adaptadores de lâmpada, 2 tripés de foto e 2 rebatedores (sombriinhas - para quem tem fotossensibilidade);
2. Um espelho para que sua cliente e você possam observar a harmonizando e os aspectos saudáveis da pele. E que seu cliente possa observar a diferença entre as cores;
3. Um questionário sobre coloração pessoal;
4. Uma faixa e avental para neutralizar a pele;
5. Demaquilante ou lenços umedecidos para remover a maquiagem do cliente. Se caso seu cliente for homem e tiver barba (vai dificultar a análise - como um bloqueio da incidência da luz na pele);
6. Kit de coloração pessoal para análise, contraste, kit das dimensões.

TESTE DE COLORAÇÃO PESSOAL

Agora que você já desvendou o universo técnico das cores através do sistema Munsell vamos dar inicio a analise prática, com cada etapa e depois realizar um resumo para que você tenha um roteiro da análise com o seu cliente.

TESTE DE COLORAÇÃO

Quando a pele é quente?



QUENTE x FRIO



QUENTE x NEUTRO = QUENTE

Primavera
Pura

Outono
Puro

1. Iniciar o teste de coloração analisando a temperatura do cliente comparando os drapes de QUENTE x FRIO e depois com o neutro.
2. Em uma comparação entre QUENTE x FRIO = (ganha o **QUENTE**) e, conseqüentemente comparando (QUENTE x NEUTRO) = (ganha o quente). Isso significa que a pele é **QUENTE**.
3. Agora é necessário comparar APENAS os drapes referentes à temperatura QUENTE que é o outono verdadeiro (chamado de outono puro ou **QUENTE**) e primavera verdadeira (chamada de primavera pura ou **QUENTE**).

Quando a pele é fria?



QUENTE x FRIO



QUENTE x NEUTRO = FRIO

Inverno
Verdadeiro

Verão
Verdadeiro

1. Iniciar o teste de coloração analisando a temperatura do cliente comparando os drapes de QUENTE x FRIO e depois com o neutro.
2. Em uma comparação entre QUENTE x FRIO = (ganha o **FRIO**) e, conseqüentemente comparando (FRIO x NEUTRO) = (ganha o FRIO). Isso significa que a pele é **FRIA**.
3. Agora é necessário comparar APENAS os drapes referentes à temperatura FRIA que é o inverno verdadeiro (chamado de inverno puro ou **FRIO**) e verão verdadeiro (chamada de verão puro ou **FRIO**).

PRESTE ATENÇÃO!

E quando a pele é NEUTRA?

Muita gente tem dúvida sobre a temperatura neutra. Na verdade, quando classificamos uma pessoa como neutra, significa que sua temperatura é apenas uma coadjuvante da análise e a temperatura quente ou fria se torna secundária. Toda pessoa ao ser classificada como neutra precisa passar por um segundo passo que seria analisar as dimensões das cores: intensidade (intenso e suave - com o kit das dimensões) e profundidade (profundo e claro - com o kit das dimensões). Essas características também são muito importantes para essas paletas.

NEUTRA QUENTE

1. Iniciar o teste de coloração analisando a temperatura do cliente comparando os drapes de quente x frio e depois com o NEUTRO.
2. Em uma comparação entre quente x frio = (ganha o quente) e, conseqüentemente comparando (quente x NEUTRO) = (ganha o NEUTRO) isso significa que a pele é NEUTRA QUENTE.

Quando as peles são neutras a temperatura tem uma característica secundária, COMO FALADO ANTERIORMENTE e nesse caso, o que prevalece são as características das dimensões das cores como intensidade e profundidade que serão analisadas logo em seguida NUM SEGUNDO MOMENTO;

Quando uma pele é considerada NEUTRA iremos passar os 8 drapes relacionados às estações com as CARACTERÍSTICAS predominantes das cores que são:

1. ESCURAS Outono profundo e inverno profundo
2. INTENSA Primavera intensa e inverno intenso
3. SUAVE Outono suave e verão suave
4. CLARA Primavera clara e verão claro

Reservar as estações à medida que a aparência for ficando boa com os drapes. Comparar no final as que foram selecionadas.

PRESTE ATENÇÃO NA ANÁLISE ABAIXO!

Quando comparamos a temperatura entre quente x frio, ganha o quente e conseqüentemente comparamos com o neutro e caso ainda ganhe o neutro, isso significa que a temperatura quente faz influência no neutro como uma característica secundária.

Quando uma pele é considerada NEUTRA QUENTE iremos passar os 4 drapes relacionados às estações com as CARACTERÍSTICAS predominantes neutras quentes que são:

1. Outono profundo e outono suave;
2. Primavera intensa e primavera clara;
3. Ao realizar essa análise comparativa vamos chegar a paleta do cliente.

NEUTRA FRIA

1. Iniciar o teste de coloração analisando a temperatura relativa do cliente comparando os drapes de quente x frio e depois com o NEUTRO.
2. Em uma comparação entre quente x frio = (ganha o FRIIO) e, conseqüentemente comparando (frio x NEUTRO) = (ganha o NEUTRO) isso significa que a pele é NEUTRA FRIA.

Quando as peles são neutras a temperatura tem uma característica secundária, COMO FALADO ANTERIORMENTE e nesse caso, o que prevalece são as características das dimensões das cores como intensidade e profundidade que serão analisadas logo em seguida NUM SEGUNDO MOMENTO.

Quando uma pele é considerada NEUTRA FRIA iremos passar os 4 drapes relacionados às estações com as CARACTERÍSTICAS predominantes das cores que são:

1. Inverno profundo e inverno intenso;
2. Verão claro e verão suave.
3. Ao realizar essa análise comparativa vamos chegar a paleta do cliente.

DICA IMPORTANTE

Nessa etapa existe uma material que pode facilitar e muito a sua percepção e a análise fica mais eficiente com o uso do KIT DAS DIMENSÕES. Se caso tiver em mãos o kit **(dos listrados poderá incluí-los após descobrir se o cliente é neutro)**. Com os drapes listrados você economiza tempo e facilita o processo e mostra exatamente a característica predominante da pele: clara, profunda, suave ou intensa.

Quando uma pessoa é NEUTRO, o interessante é passar o kit das dimensões da seguinte forma:

Listrado Profundo x Listrado Claro = ganhador

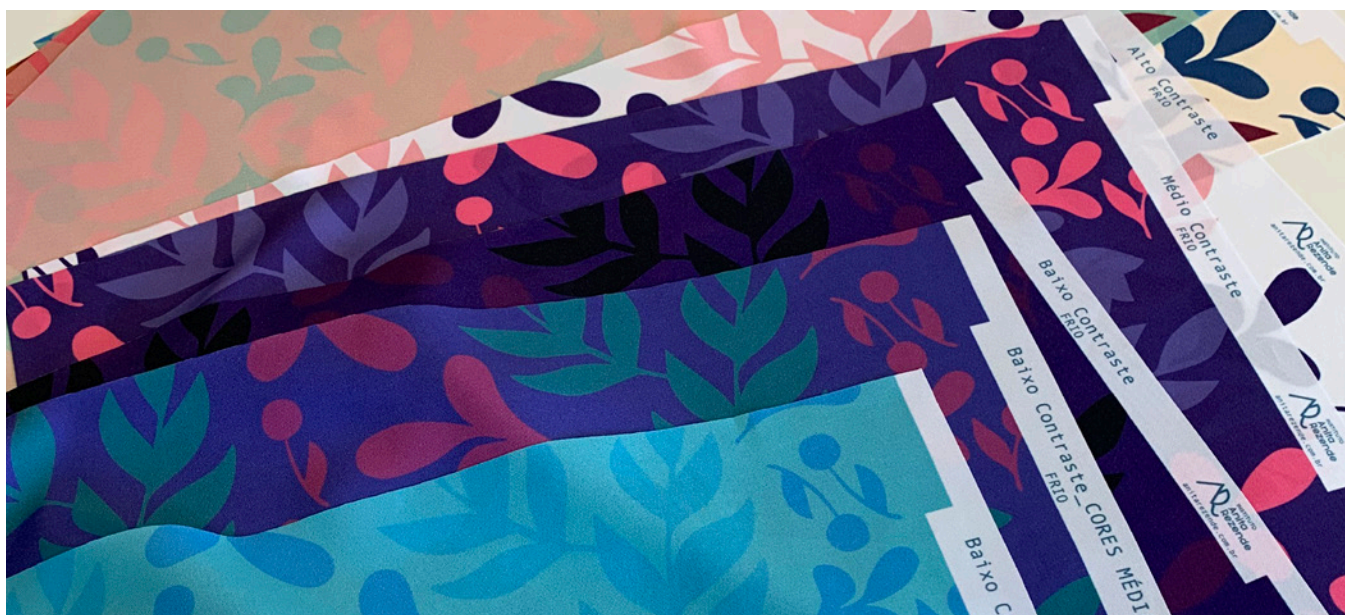
Listrado Intenso x Listrado Suave = ganhador

Por último, fazer o comparativo entre os ganhadores e, assim, definir a característica da pele.

Ao concluir que a pele tem uma característica predominante resulta apenas passar as estações específicas daquela característica.

CONTRASTE PESSOAL

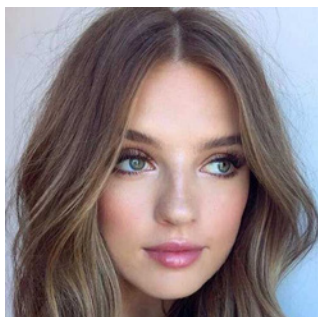
O contraste pessoal é a diferença das cores naturais entre claro e escuro de olhos, cabelo, pele, e até a sobrancelha. O princípio da harmonia facial é repetir o contraste pessoal do cliente e os valores das colorações nas roupas e acessórios. Existem algumas formas de analisar o contraste da pele. A mais indicada e precisa é fotografando o cliente e colocando a foto em filtro preto e branco (escala de cinza) para análise do contraste natural, sem a faixa - o contraste natural (natural é diferente de ideal). O contraste natural é o que você está vendo naquele momento.



Depois da análise do contraste natural está na hora do contraste ideal. O contraste ideal é aquele onde você analisa o conjunto de características do cliente neutralizando o cabelo com a faixa. Nesse momento, se você tiver em mãos o KIT DE CONTRASTE (Kit de estampados) facilita muito. Ao passar as estampas deve perceber a melhor harmonia e integração com o rosto. Um processo de repetição das intensidades das cores.



Alto Contraste



Baixo Contraste Claro



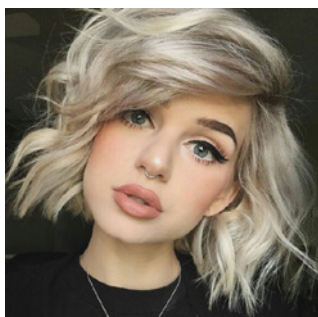
Baixo Contraste Escuro



Baixo Contraste Médio



Baixo Contraste Médio



Baixo Contraste



Médio Contraste

IMPORTANTE

Por que analisar o contraste do cliente é tão facilitador? Porque através da análise do contraste natural do cliente já é possível verificar algumas características predominantes que podem ser decisivas na escolha da paleta. Por exemplo: Observe o conjunto das características da pessoa e quando prevalecer uma composição clara, podemos deduzir que essa pessoa vai ficar muito bem em cores claras e ou suaves nas roupas, estampas e acessórios. Outro exemplo seria uma pessoa com características escuras nos olhos, na sobrancelha e no cabelo com pele clara. Essa pessoa seria classificada em alto contraste. E pessoas com características escuras na pele, cabelo, olhos e sobrancelha possuem baixo contraste escuro. Essas pessoas podem ser classificadas com características profundas e ficam muito bem usando cores escuras.

Quando classificamos o contraste ideal isso ajuda na escolha de melhores cores e intensidades de cabelo e quando necessário micropigmentação para sobrancelhas (ou até mesmo correção da mesma).

PRESTE ATENÇÃO!

Uma dica preciosa na hora da análise de contraste é perceber o que não está vibrando de acordo com o contraste natural e ideal, principalmente sobrancelhas que recebem micropigmentação e cabelos tintos.

Fórmula para o contraste

PELE, CABELO, OLHOS E SOBRANCELHA

Coloque na coluna correspondente o cinza referente ao tom da pele, do cabelo, dos olhos e faça uma média.



Exemplo: $10 + 9 = 19$ O contraste é baixo!

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pele										×
Cabelo									×	

Baixo contraste equivale: 0 a 3

Médio contraste equivale: de 4 a 6

Alto contraste equivale: 7 a 10

BAIXO CONTRASTE

Passa uma mensagem mais sutil, leve, inocente e elegante. Para pessoas de baixo contraste em pele clara e cabelos claros, o ideal é fazer uso de combinações em cores claras + claras, claro + médio e/ou médio + médio. Interessante fazer uso desses contrastes para sugerir colocações de cabelo, acessórios, make e composições de estampas. Para pessoas com pele escura e cabelos escuro, o contraste da pele e do cabelo é baixo. O ideal é fazer uso de combinações em cores de escuro + escuro ou escuro + médio.

MÉDIO CONTRASTE

Passa a mensagem de confiança, profissionalismo, simpatia, equilíbrio e acessibilidade. Use médio contraste nas cores: médio + claro e/ou médio + escuro. Se for utilizar um alto contraste, use um terceiro item de médio contraste para unir e equilibrar a composição.

ALTO CONTRASTE

A mensagem é de poder, dramaticidade, autoridade. Fazer uso do alto contraste passa uma imagem muito forte e, dependendo da combinação, tem-se um efeito bem criativo também. Alto contraste é obtido através da combinação entre claro + escuro, escuro + vivo e intenso + intenso. Sempre que uma pessoa desejar passar uma imagem mais forte o interessante é fazer uso do alto contraste. Obedecendo a entrevista e objetivo do cliente, claro!

CARACTERÍSTICAS DAS ESTAÇÕES

1. INVERNO PURO (temperatura fria)

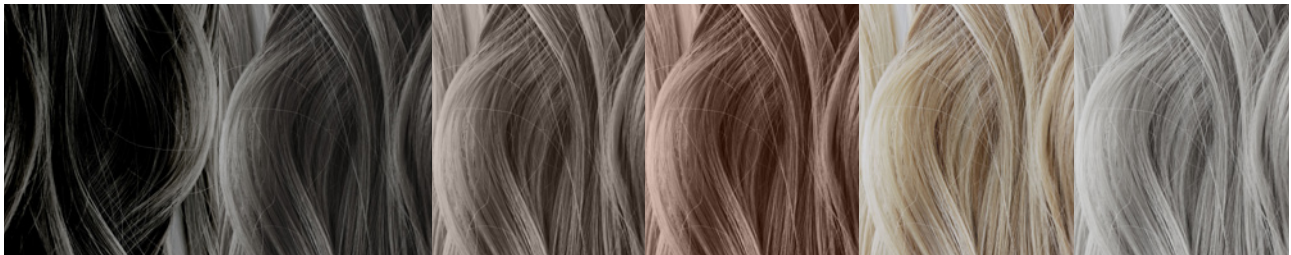
A paleta do inverno puro também chamado de inverno verdadeiro ou inverno frio possuem características radiantes e de fácil diagnóstico das cores.

- Cores puras e vivas, limpas e contrastantes em azuis, pink, verdes, vermelho puro, roxo, marinho, carbono, preto e branco;
- Principal característica que é uma paleta de temperatura fria;
- Fica muito bem com maquiagem em tons de rosados;
- Metal: prateado brilhante ou fosco.
- Coloração de cabelo: loiros claríssimos, loiros claros platinados, brancos e cinzas, castanho médio e escuros, cabelos pretos.
- Contraste médio ou médio- alto ou alto.

Paleta de Cor



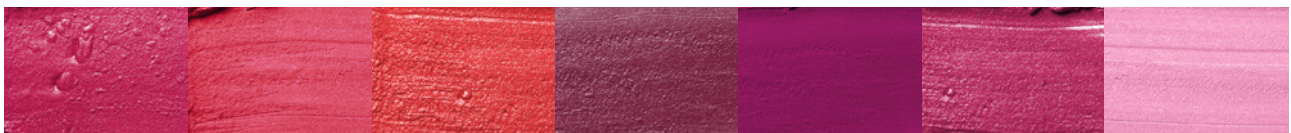
Melhores Cabelos



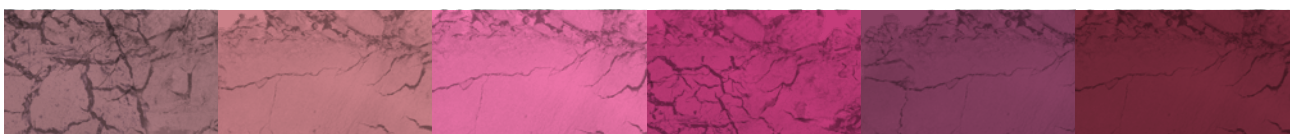
Metais



Batom



Blush



Sombra



2. INVERNO INTENSO (neutra com influência fria e característica intensa também chamada de "brilhante")

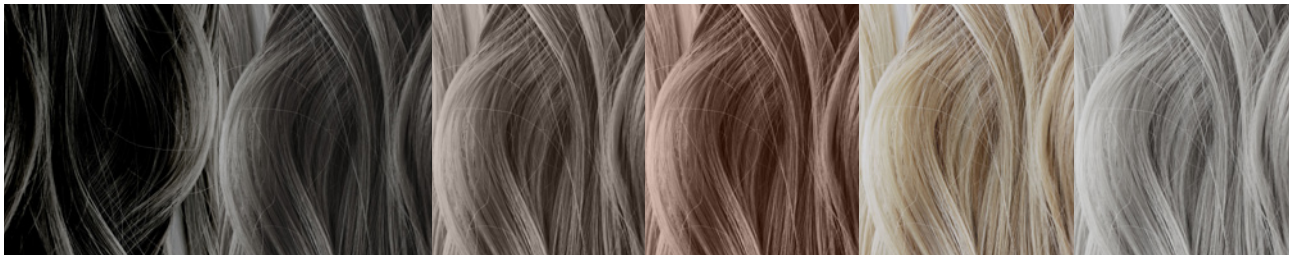
A paleta do inverno intenso também chamado de inverno brilhante possui característica de cores brilhantes e de fácil diagnóstico.

- Cores intensas e radiantes;
- Influência de rosa choque, verde folha, verde limão, violeta intenso, marinho intenso;
- Principal característica é a intensidade,
- Maquiagem em tons mais frios, puros e brilhantes.
- Metal: prateado e dourado com brilho.
- Coloração de cabelo: loiros claríssimos e luminosos, loiros claros acinzentados, ameixa ou vinho, castanhos escuros e preto luminoso.
- Contraste médio, médio alto ou alto.

Paleta de Cor



Melhores Cabelos



Metais



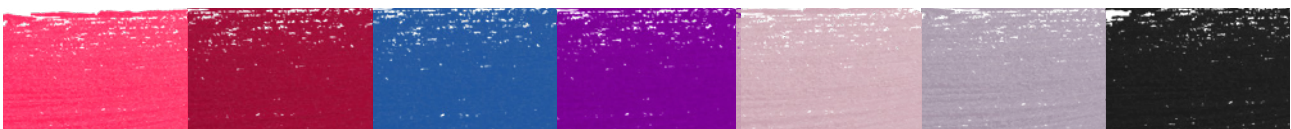
Batom



Blush



Sombra



3. INVERNO PROFUNDO (neutra com influência fria e característica profunda - também chamada de "escuro")

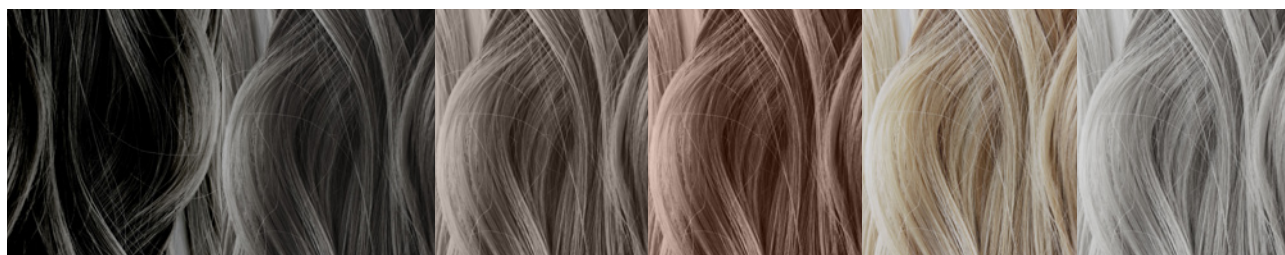
A paleta do inverno profundo possui características de cores escuras e ricas. Passa uma imagem mais forte, autoritária e dramática.

- Cores escuras e sofisticadas;
- Influência do bordô, rosa escuro, cereja, verde petróleo, marrom café, cinza escuro, preto e branco;
- Principal característica é a escuridão e profundidade da paleta.
- Maquiagem é valorizada em tons mais escuros, principalmente olhos e boca.
- Metal: prateado e dourado com brilho, cobre e ouro fosco.
- Quando mencionamos o contraste dessa paleta concluímos que ela possui mais características médias para alto contraste. São pessoas que relativamente possuem pele média e cabelos escuros, mas não descartamos a possibilidade de pessoas com pele clara e cabelo escuro - alto contraste. E ainda pode ocorrer pessoas com pele escura e cabelo escuro (baixo contraste escuro).
- Coloração de cabelo: loiros claríssimos e luminosos, loiros claros acinzentados, ameixa ou vinho, castanhos escuros e preto luminoso.

Paleta de Cor



Melhores Cabelos



Metais



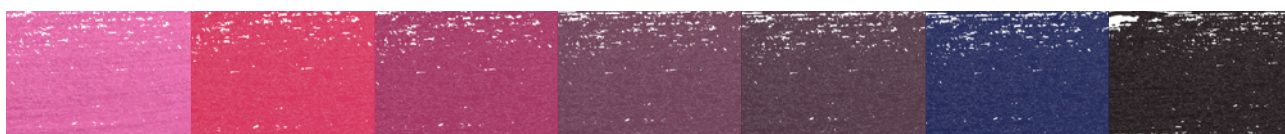
Batom



Blush



Sombra



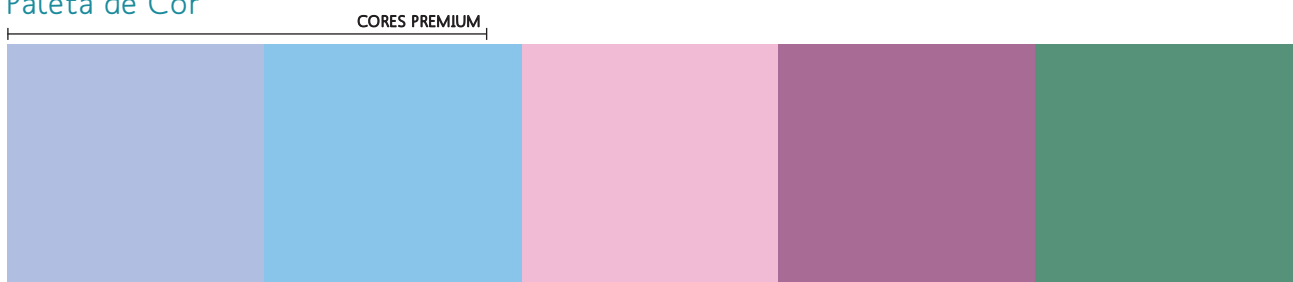
4. VERÃO PURO (temperatura fria)

A paleta do verão puro também chamado de verão verdadeiro ou verão frio possuem características serenas. A paleta tem uma harmonia bem clássica e recebe grande do rosa e cinza (por causa da mostra de pigmentos).

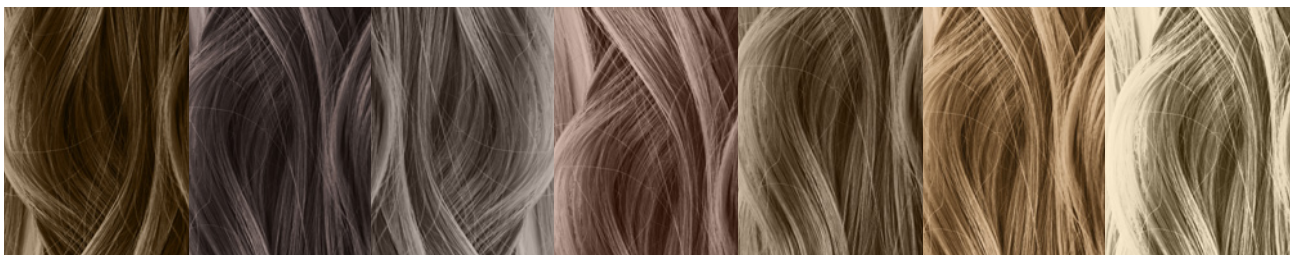
Transmite uma imagem refinada e mais clássica.

- Características das cores: rosadas, azuladas e influência dos cinzas.
- Cores suaves, leves e frescas.
- A maquiagem em tons rosados ficam mais suaves.
- Metais: prateado fosco ou brilhantes, ouro branco.
- Quando mencionamos o contraste dessa paleta concluímos que ela possui mais características médias para baixo e ou baixo contraste. São pessoas que relativamente possuem pele clara, clara - média e cabelos claros -médios;
- Coloração de cabelo: loiros claríssimos, pálidos, claros, médios, escuros acinzentados e loiro levemente acobreado, castanhos médios e escuros.

Paleta de Cor



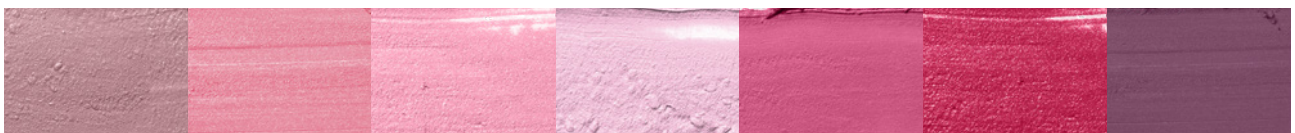
Melhores Cabelos



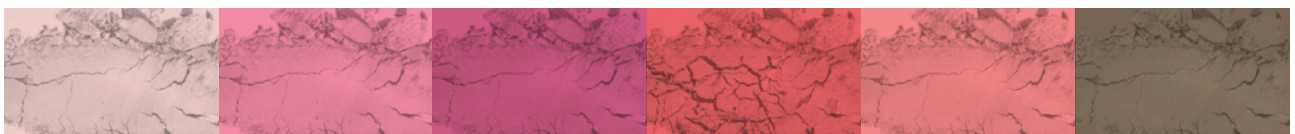
Metais



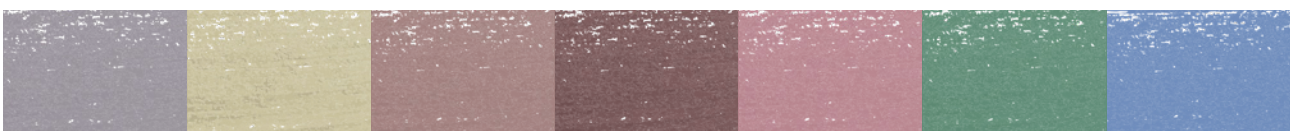
Batom



Blush



Sombra

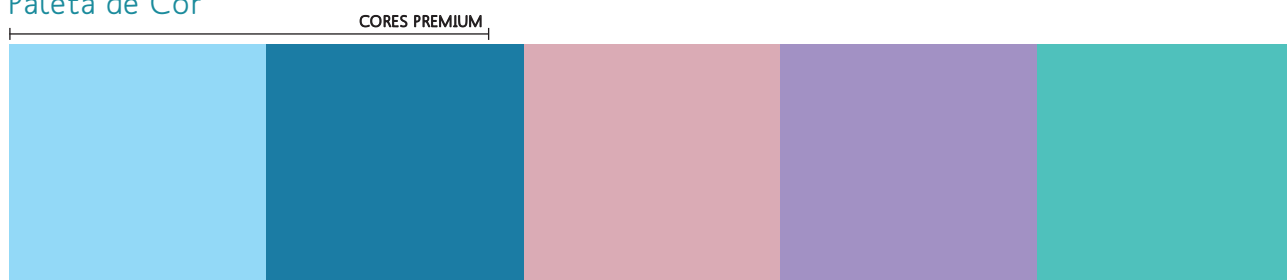


5. VERÃO CLARO (neutra com influência fria e característica clara)

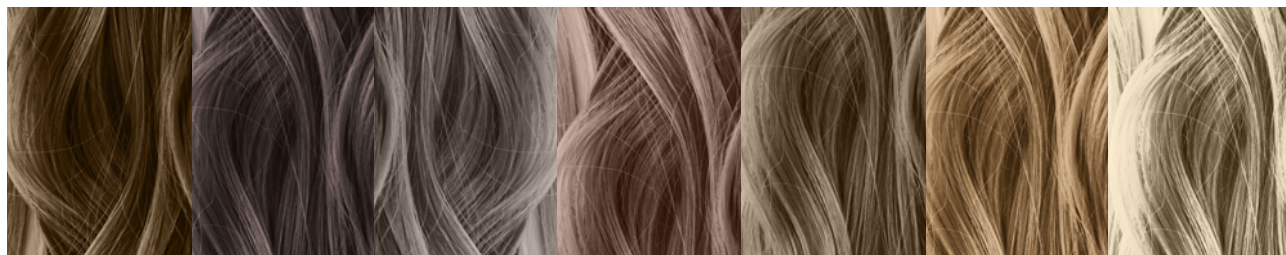
A paleta do verão claro possui característica clara, integrada e harmonia. Grande influência do rosa blush, rosa chiclete, azul tiffany, grande variações de verde, cinza azulado e amarelos claros. Transmite uma imagem jovial e animada.

- Cores claras, leves e frescas
- Influência do cinza.
- Maquiagem em tons claros e luminosos.
- Metais: dourados e prateados foscos e brilhantes, ouro branco;
- Quando mencionamos o contraste dessa paleta concluímos que ela possui características médias. Isso significa que as pessoas ficam bem em contextos médios, médio baixo e baixo. São pessoas que relativamente possuem pele clara - média e cabelos claros - médios
- Coloração de cabelo: loiros claros pálidos, loiros médios frios, loiros escuros acinzentados, castanho claro acinzentado e castanho médio cinza.

Paleta de Cor



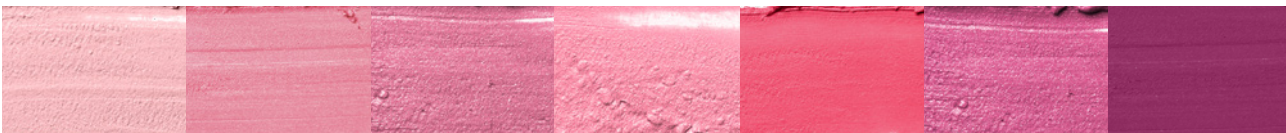
Melhores Cabelos



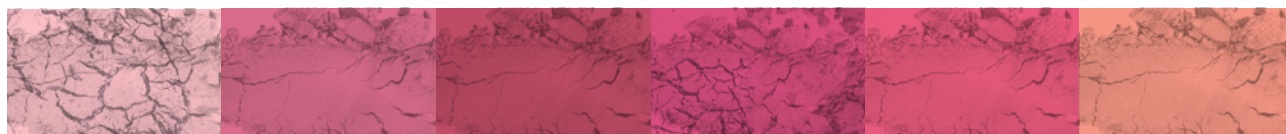
Metais



Batom



Blush



Sombra

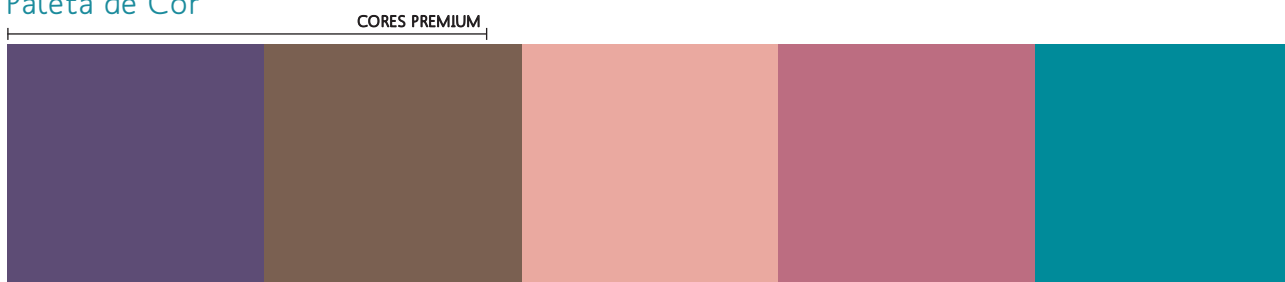


6. VERÃO SUAVE (neutra com influência fria e característica clara)

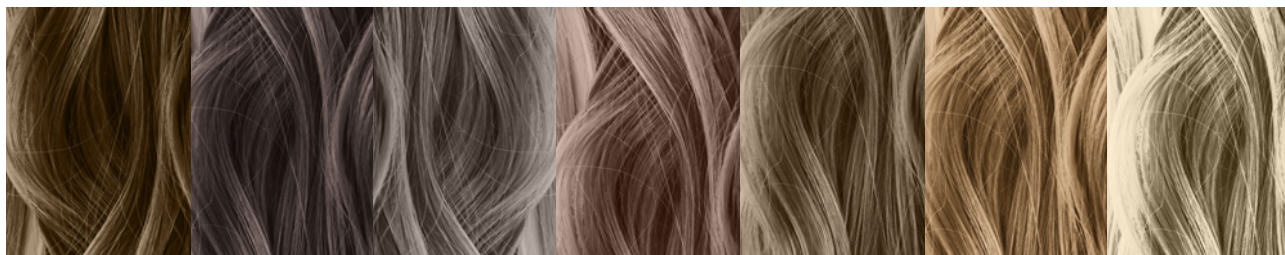
A paleta do verão suave possui uma característica única de ser a paleta mais integrada e aveludada de todas. Apresenta uma mistura de cores diminuindo a saturação do pigmento principal. Grande influência do rosa antigo, azul suave, verde militar, verde acinzentado, trigo, muitos beges e marrons, beringela. Transmite imagem mais clássica, refinada e tranquila.

- Característica das cores: esmaecidas, foscas, suaves, opacas e aveludadas.
- Grande influência do cinza;
- Maquiagem mais leve e suave em tons de rosé;
- Quando mencionamos o contraste dessa paleta concluímos que ela possui contraste médio. Isso significa que as pessoas ficam bem em contrastes médios, médio baixo e baixo;
- Costumam ter pele clara, suave até média suave e um pouco opaca;
- Metais prateados, dourados foscos e ouro rosa;
- Coloração de cabelo: loiros claros acinzentados, loiros médios acinzentados e loiros escuros acinzentados, loiros platinados, loiros claros castanho claro e médio frio.

Paleta de Cor



Melhores Cabelos



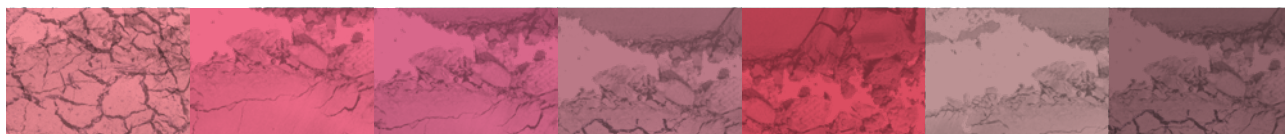
Metais



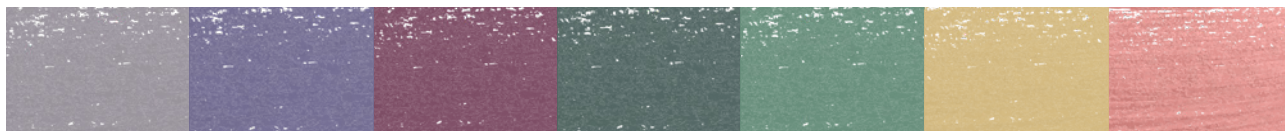
Batom



Blush



Sombra



7. OUTONO PURO (temperatura quente)

A paleta do outono puro possui uma característica de cores terrosas. Apresenta um pigmento mais cor de tijolo. Grande influência do marrom avermelhado, tijolo, mostarda, tomate, verde militar, oliva, petróleo, caqui, off-white, palha, mel, doce de leite, damasco, salmão, coral, tomate. Transmite imagem mais simples, orgânica, esportiva rústica autêntica e forte ao mesmo tempo.

- Características das cores: influência do vermelho mais aberto e tons terrosos.
- Tons terrosos, quentes e vibrantes.
- Metais: bronze fosco ou brilhante, cobre, ouro velho e dourado fosco.
- Maquiagem em tons terrosos.
- Sugestão de coloração de cabelo: loiros claros quentes, médios e escuros, mel, doce de leite, acobreados. Castanhos escuros quentes (chocolate) em tons de madeira e o preto deve ser mais opaco e sutil (um toque de marrom avermelhado).
- Quando mencionamos o contraste dessa paleta concluímos que ela possui características em quase todos os contrastes. Isso significa que as pessoas ficam bem em contrastes médios, médio alto, alto e ocasionalmente em contraste médio baixo. São pessoas que relativamente possuem uma pele clara ou média com opacidade.

Paleta de Cor



Melhores Cabelos



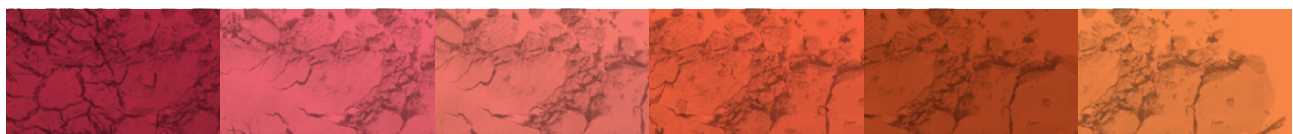
Metais



Batom



Blush



Sombra



8. OUTONO PROFUNDO (neutra com influência quente e característica profunda - também chamada de "escuro")

A paleta do outono profundo possui uma característica de cores terrosas, profundas e nobres. Apresenta um pigmento mais escuro. Grande influência do marrom café, mostarda, curry, petróleo verde oliva. Transmite uma imagem mais sofisticada, tradicional, confiável e imponente.

- Características das cores em tons terrosos médio e escuros;
- Metais: bronze fosco ou brilhante, cobre, ouro velho e dourado fosco.
- Maquiagem em tons neutros, terrosos e escuros.
- Sugestão de coloração de cabelo: loiros claros quentes, médios e escuros, mel, doce de leite, acobreados. Castanhos escuros quentes em tons de madeira e o preto.
- Quando mencionamos o contraste dessa paleta concluímos que ela possui baixo contraste escuro, médio contraste, médio alto, alto contraste. São pessoas que relativamente possuem uma pele clara média, média ou escura opaca.

Paleta de Cor



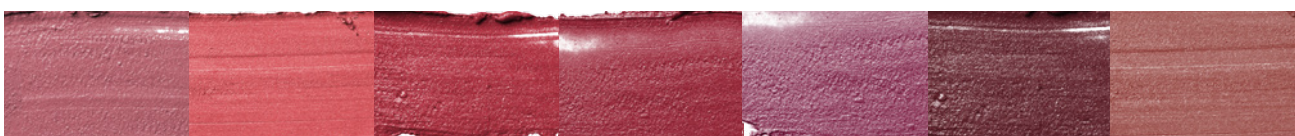
Melhores Cabelos



Metais



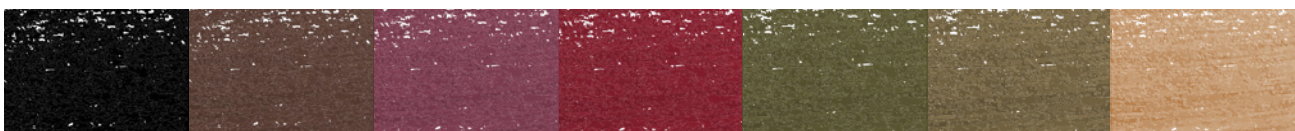
Batom



Blush



Sombra

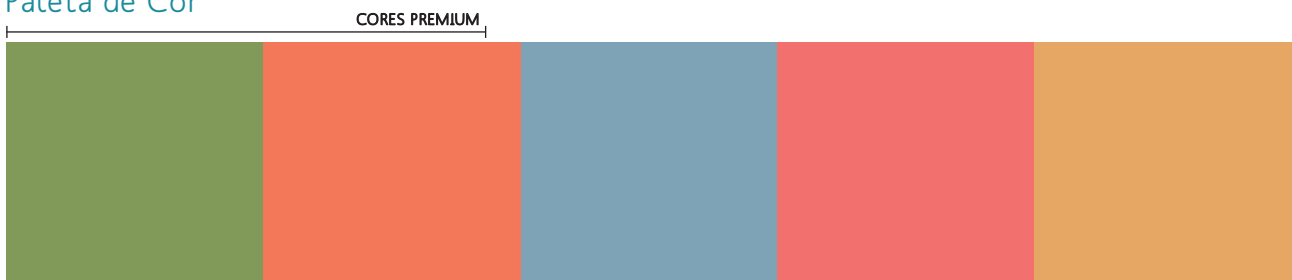


9. OUTONO SUAVE (neutra com influência quente e característica suave)

A paleta do outono suave possui uma característica de cores mais orgânicas, naturais, claras e elegantes. Apresenta um pigmento mais suave e um pouco mais claro que a paleta do outono. Grande influência do chocolate, indigo, oliva, salmão claro, goiaba, rosa seco. Transmite uma imagem suave, tranquila, equilibrada, natural, refinada, clássica e suave.

- Características das cores mais naturais, orgânicas e delicadas;
- Metais: prateados e dourados foscos, rosê e cobre;
- Maquiagem em tons neutros, naturais, nudes e suaves;
- Sugestão de coloração de cabelo: uma grande possibilidade de loiros claros e suaves, loiros claros quentes, médios e escuros, mel, doce de leite. Acobreados claros, médios e até escuros. Castanhos claro e médio quente.
- Quando mencionamos o contraste dessa paleta concluímos que ela possui baixo contraste, médio contraste e médio baixo. São pessoas que relativamente possuem uma pele clara média e delicada.

Paleta de Cor



Melhores Cabelos



Metais



Batom



Blush



Sombra



10. PRIMAVERA PURA (temperatura quente)

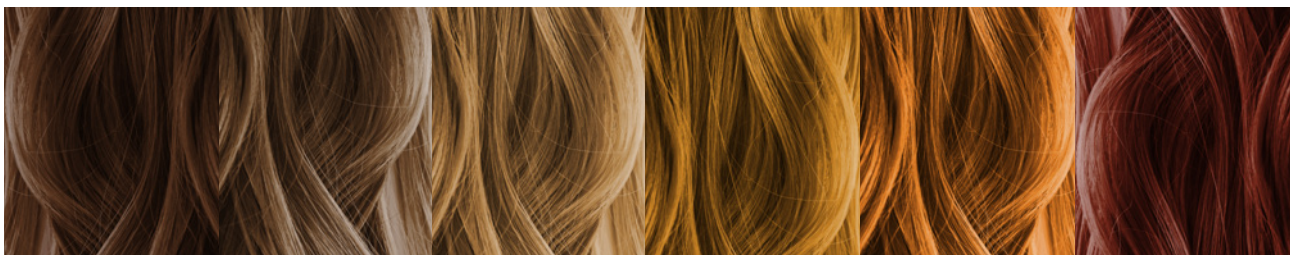
A paleta da primavera pura possui uma característica de cores mais alegres e vibrantes. Apresenta um pigmento mais luminoso através da influência do amarelo, dourado, coral, salmão, pêssego, creme, verde puro, bege. Transmite uma imagem mais energética, jovem, alegre, informal, acessível, esportiva, descontraída e dinâmica.

- Características das cores mais quentes e alegres.
- Metais: dourados brilhantes e fosco
- Maquiagem em tons claros, luminosos e dourados;
- Sugestão de coloração de cabelo: a primavera pura possui uma grande gama de coloração de cabelos desde os loiros mais claros e dourados até os castanhos acobreados, avermelhados.
- Quando mencionamos o contraste dessa paleta concluímos que ela possui baixo contraste, médio contraste e médio baixo. São pessoas que relativamente possuem uma pele mais quente e dourada. Tem um certo brilho natural.

Paleta de Cor



Melhores Cabelos



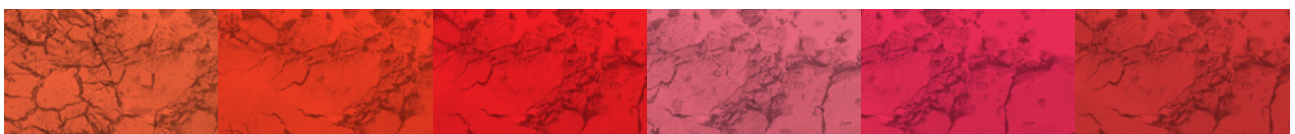
Metais



Batom



Blush



Sombra



11. PRIMAVERA INTENSA (neutra com influência quente e característica intensa também chamada de "brilhante")

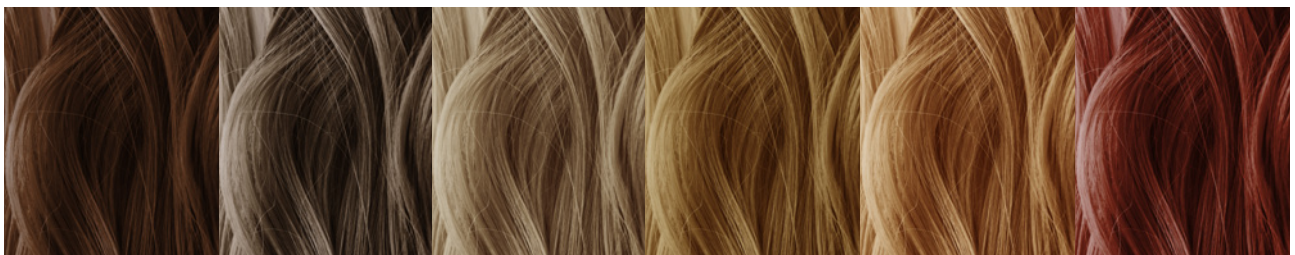
A paleta da primavera intensa possui uma característica de cores limpas, vibrantes, intensas e alegres. Apresenta um pigmento mais luminoso através da influência do amarelo ouro, da cor coral, tangerina. Transmite uma imagem mais criativa e intensa.

- Características das cores mais quentes e luminosas;
- Metais: dourados brilhantes e prateados, ouro branco;
- Maquiagem em tons intensos e luminosos;
- Sugestão de coloração de cabelo: tons de loiros claros, médios cobrados e castanhos avermelhados;
- Quando mencionamos o contraste dessa paleta concluímos que ela possui baixo contraste escuro, médio contraste, médio alto e alto contraste. São pessoas que relativamente possuem uma pele mais quente e dourada. Tem um certo brilho natural.

Paleta de Cor



Melhores Cabelos



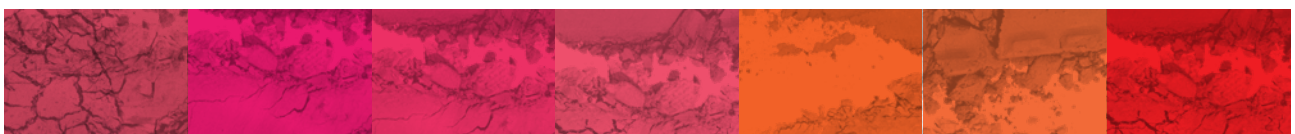
Metais



Batom



Blush



Sombra

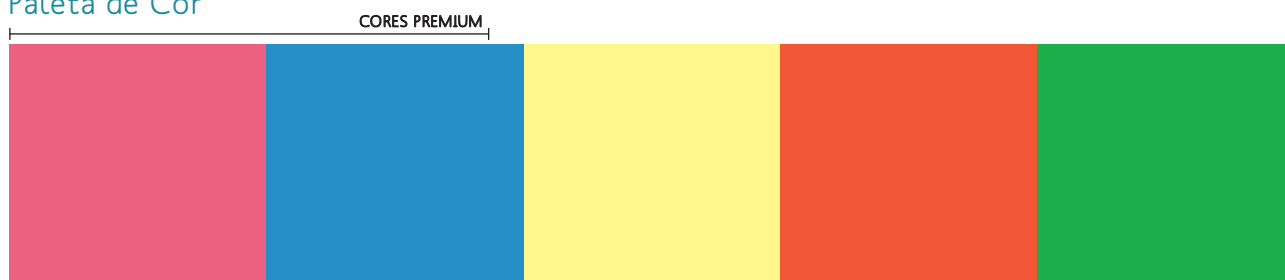


12. PRIMAVERA CLARA (neutra com influência quente e característica clara)

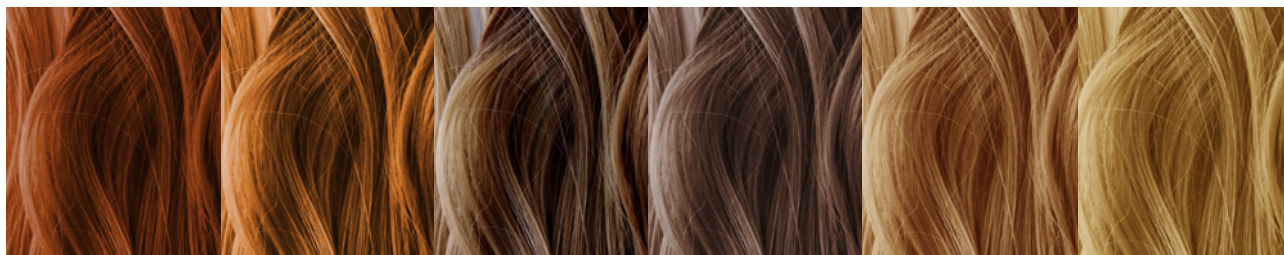
A paleta da primavera clara possui uma característica de cores claras e frescas. Apresenta um pigmento mais fresco através das cores suaves das frutas como tangerina, melancia, melão, goiaba, menta. Temam dos tons como mel, doce de leite, baunilha, marfim e bege. Transmite uma imagem romântica, suave, leve e meiga.

- Características das cores mais claras, frescas e delicadas;
- Metais: dourados e prateados brilhantes ou foscos;
- Maquiagem em tons claros, suaves e luminosos;
- Sugestão de coloração de cabelo: a paleta da primavera clara dica excelente em tons mais claros, principalmente por apresentar um contraste médio para o baixo.
- Quando mencionamos o contraste dessa paleta concluímos que ela possui baixo contraste, médio baixo e médio. São pessoas que relativamente possuem uma pele mais clara e delicada. Tem um certo brilho natural.

Paleta de Cor



Melhores Cabelos



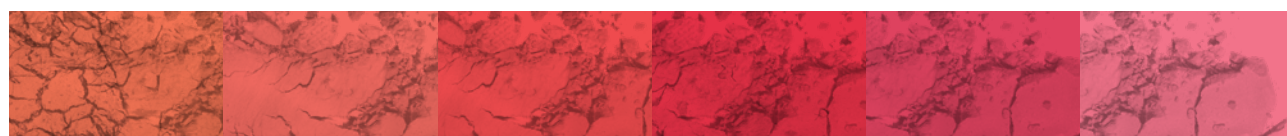
Metais



Batom



Blush

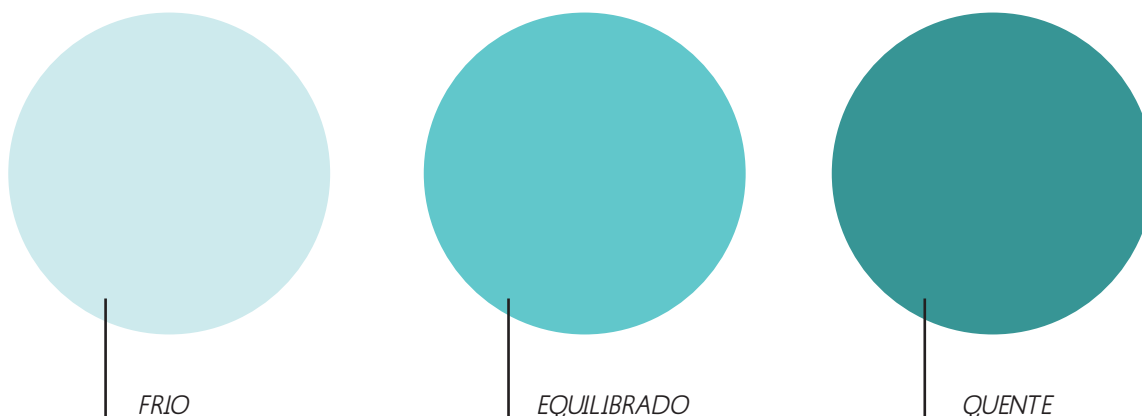


Sombra



Temperatura Relativa

Quando comparamos dentro de uma mesma família, a aproximação de um tom mais amarelado ou azulado o torna relativamente mais quente ou frio. Isso acontece quando há a mudança no que chamamos de subtom da cor. Ela pode ter um subtom quente, frio e equilibrado.



O QUE SERIA ENTÃO A ANÁLISE EXPANDIDA – AS 12 ESTAÇÕES CONSIDERANDO AS CORES NEUTRAS

Subtom quente: Primavera pura e outono puro

Subtom frio: Inverno puro e verão puro

Subtom neutro:

Escuras: Outono profundo e inverno profundo

Claras: Primavera clara e verão claro

Suaves: Outono suave e verão suave

Intensas: Primavera intensa e inverno intenso

Primeiro Passo:

- Faça uso da luz natural ou das lâmpadas específicas.
- Evite lugares com paredes coloridas.
- Pele sem maquiagem e sem brincos.
- Neutralizar a roupa com uma capa cinza.
- Inicialmente comparar os *drapes* de temperatura entre neutro e quente.
- Selecionar o melhor entre eles e depois comparar com o frio.
- Você deve perceber que uma cor favorece mais que a outra. O interessante é observar o que harmoniza com o tom de pele de cada pessoa. Um bom indicador é o lábio, bochecha e olheiras. A temperatura da cliente é aquela em que a cor repete nos *drapes*.

Obs.: Eventualmente, você pode ter uma característica quente, mas ser predominantemente fria. O que vai contar é a maioria dos atributos. O tom da pele é um dos fatores mais determinantes para definir a paleta de cores que mais harmonizam com cada pessoa.

Lista de material para análise

- Lâmpada MEGA LIGHT RA 90 5200K – indicar voltagem.
- 2 adaptadores de lâmpada.
- 2 tripés de foto.



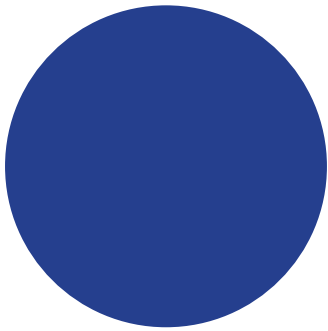
Efeito Psicológico das Cores

Há mais de cem anos, a humanidade vem usando as cores com a mesma intensidade que usa hoje. E cada indivíduo reage de diferentes formas a determinada cor, dependendo de sua intensidade, luminosidade e saturação. Entretanto, os psicólogos estão de comum acordo quando atribuem certos significados a determinadas cores que são básicas para qualquer indivíduo que vive dentro de nossa cultura.

A identificação dos tons é subjetiva, porém os efeitos das cores são universais. As cores quentes, como o vermelho, o amarelo e o laranja, são dinâmicas e estimulantes. Já as cores frias (azul, roxo e verde) têm propriedade calmante, são suaves e estáticas.

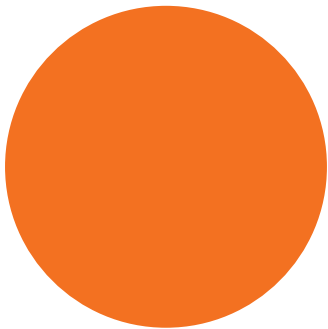
As cores exercem estímulos psicológicos sobre nós, influenciando nossas reações (se vamos gostar ou não de algo, negar ou afirmar, nos abster ou agir, ficar alegres ou tristes), além de aguçar nosso apetite, nos deixar mais confortáveis, etc. A preferência por certas cores, percebida no comportamento dos consumidores, se baseia em associações ou experiências agradáveis do passado. Portanto, mudar essa preferência é uma tarefa difícil.

Quando realizamos uma análise cromática pessoal, não podemos ser induzidos pelo gosto pessoal e negar alguma cor. Gostar ou não da cor não tem nada a ver com harmonizar a pele. Logo a seguir, vamos explorar o estado psicológico de cada cor.



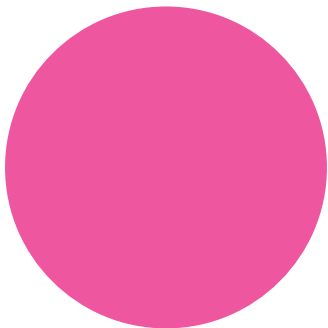
Azul

Cor que é praticamente a favorita de muita gente, o azul passa quietude, serenidade e confiança. Associado à paz de maneira menos óbvia do que o branco, tem também conotação espiritual e religiosa em diversas culturas. Em tom escuro, relaciona-se ao poder. Mais claro provoca sensação de frescor e higiene. O azul está ligado a produtividade e sucesso.



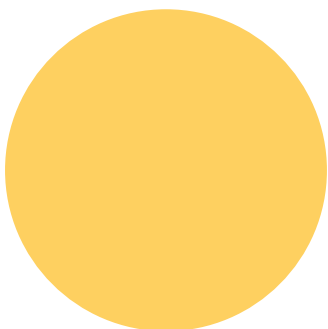
Laranja

Cor vibrante, expansiva, energética e afirmativa, o laranja reflete entusiasmo com vivacidade e espontaneidade natural, pois é bastante associado a elementos da natureza, incluindo, é claro, a fruta de mesmo nome. Dessa forma, pode ser usado para indicar saúde e vitalidade. Além disso, é considerado amigável e convidativo, sendo capaz de chamar atenção sem ser excessivo como o vermelho. Passa a imagem de mudança, expansão e dinamismo.



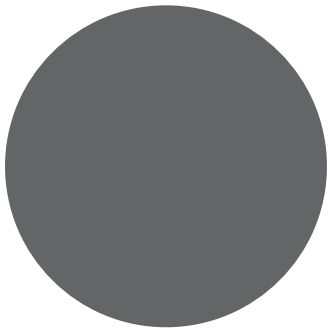
Rosa

Excitante e passional, o rosa tem a energia do vermelho, sem a agressividade que essa cor carrega, e é largamente associado com romance, delicadeza, feminilidade e saúde. Assim como o vermelho, o rosa serve para chamar atenção para determinados pontos e, quando acompanhado de outras cores, pode passar sofisticação. Em tom claro, dá a ideia de inocência. O tom tradicional exprime feminilidade e rompimento de preconceito. O *pink* reflete o desejo de iniciar ações individuais.



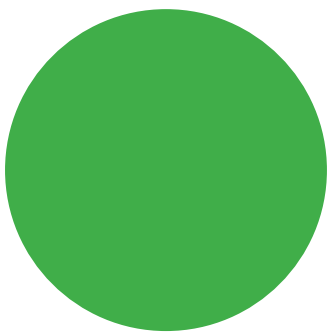
Amarelo

Entre as cores quentes, o amarelo é a mais clara. É também a que mais se assemelha à cor do sol. Por isso, costuma ser associada à luminosidade, alegria, brilho e jovialidade. Os tons mais escuros e o amarelo-ouro dão a aparência *vintage*. Já os amarelos suaves passam uma sensação de felicidade, espontaneidade, alegria, vitalidade. O amarelo passa a mensagem de transparência nas negociações ou no objetivo do lucro. Combinado com outras cores, significa credibilidade, movimento, felicidade, espontaneidade, energia.



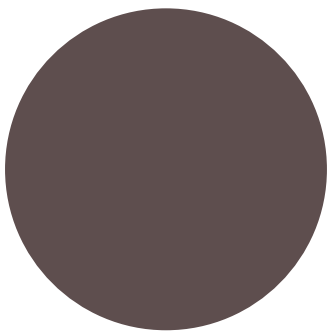
Cinza

Muitas vezes associado à depressão e ao mau humor, o cinza, quando em tons mais claros, é na verdade uma boa opção ao uso do branco, enquanto os tons mais escuros são boas opções ao uso do preto. De fato, o cinza carrega uma autoridade bem menos opressiva do que o preto, além de ser clássico e elegante. Considerado conservador e formal, o cinza costuma ser muito usado no mundo corporativo para indicar profissionalismo, equilíbrio, responsabilidade e conhecimento.



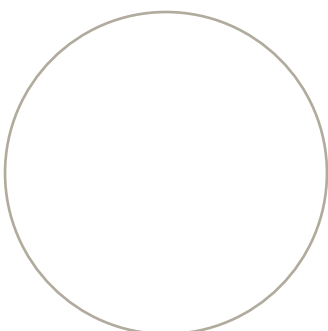
Verde

Cor que representa crescimento, cooperação e também proteção e segurança, o verde tem muitos dos atributos refrescantes do azul, mas, além disso, incorpora um pouco da energia do amarelo, podendo, dessa forma, produzir um efeito de equilíbrio e harmonia. Tons mais claros têm uma energia mais vibrante, e tons de verde-oliva costumam ser associados à natureza. Já os verdes escuros passam a sensação de estabilidade e abundância. Como é considerado uma cor que inspira possibilidades, o verde costuma ser usado em ambientes nos quais é necessário tomar decisões. Também está ligado ao pensamento abstrato e criativo, respostas afetivas e capacidade para conexões emocionais e julgamento social. Remete natureza e transmite frescor, harmonia e equilíbrio. Reforça a ideia de ponderação e coerência.



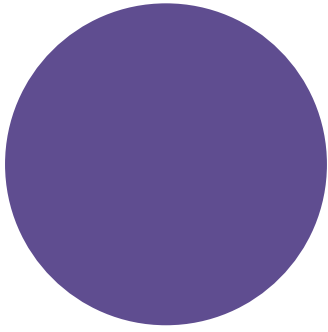
Marrom

Associado com o natural e orgânico, o marrom é uma cor neutra quente e natural. Indica estabilidade, segurança, confiança e firmeza. Pode passar uma imagem de pesar, melancolia, resistência, vigor e pode sugerir conservadorismo.



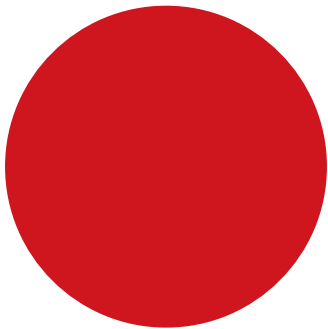
Branco

Assim como o preto, o branco tem a vantagem de poder ser usado em combinação com qualquer outra cor e indicar tanto o frio quanto o calor, dependendo das associações de cores escolhidas. No geral, seu uso costuma indicar pureza, limpeza, virtude, simplicidade e segurança. Simboliza a luz e não é considerado cor. Se para os orientais é a morte, o fim, o nada, para nós, ocidentais, representa o vestíbulo do fim, isto é, o medo, ou um espaço (entrelinhas). Sugere pureza. Cria a impressão de luminosidade. Transmite a ideia de frescor e calma. Combinado com outras cores, o branco proporciona harmonia.



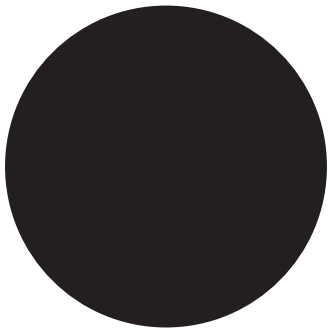
Roxo

Essa cor possui o estímulo do vermelho e a tranquilidade do azul. O roxo reflete dignidade, nobreza (é a cor da realeza por tradição), além de criatividade, misticismo e imaginação. Os tons escuros são largamente associados ao luxo e à riqueza, enquanto os tons mais leves, como os de lavanda, são vistos como românticos e primaveris. O roxo pode remeter a mistério e é relacionado a calma e sensatez.



Vermelho

Cor quente que sugere motivação, atividade e vontade, o vermelho é associado ao calor, ao fogo, à excitação e à violência, mas também ao amor e à paixão. Usado para indicar poder ou chamar atenção para um determinado detalhe, o vermelho é uma cor versátil. Em tons mais claros, sugere energia; em tons mais escuros, passa uma imagem forte e elegante. Simboliza uma cor de aproximação, de encontro. Representa dinamismo, força, energia, coragem, intensidade, paixão, poder, emoção, agressividade, alegria, sexualidade e masculinidade.



Preto

Das cores neutras, o preto é a mais forte e impõe mais autoridade. Por isso, é largamente associado ao poder, elegância, formalidade, masculinidade, mas também à morte. Devido à sua neutralidade, o preto pode ser usado com quase todas as cores. Dependendo da cor que o acompanha, pode ser considerado conservador ou moderno, tradicional ou não convencional, mas sempre muito elegante e sofisticado. Sugere mistério, curiosidade, superioridade, além de nobreza, poder e distinção.

Agora que você conheceu alguns significados associativos das cores, que tal fazer uso delas a favor do seu cliente? Aos olhos da consultoria pessoal, as cores são fundamentais para a composição da imagem do cliente. Se bem aplicadas, tornam-se um atrativo e proporcionam bem-estar e uma comunicação correta. É importante ressaltar que os estímulos proporcionados sofrem alteração de acordo com sua aplicação e combinação. Outra questão que devemos ressaltar na consultoria de imagem e conseqüentemente na análise de cores é o contraste da pele do cliente.

Subtraia o menor número do maior. Exemplo: $10 - 9 = 1$

Fórmula para o contraste

Baixo contraste equivale: 0 a 3

Médio contraste equivale: de 4 a 6

Alto contraste equivale: 7 a 10

BAIXO CONTRASTE

Passa uma mensagem mais sutil, leve, inocente e elegante. Para pessoas com cabelos escuros, o contraste da pele e do cabelo é pequeno. O ideal é fazer uso de combinações em cores de *escuro + escuro ou escuro + médio + escuro*.

Para pessoas de baixo contraste em pele clara e cabelos claros, o ideal é fazer uso de combinações em *claro + claro e claro + médio + claro e/ou médio + médio*.

MÉDIO CONTRASTE

Passa a mensagem de confiança, profissionalismo, simpatia, equilíbrio e acessibilidade. Use *médio contraste nas cores: médio + claro e/ou médio + escuro*.

Se for utilizar um alto contraste, use um terceiro item de médio contraste para unir e equilibrar.

ALTO CONTRASTE

A mensagem é de poder, dramaticidade, autoridade. Fazer uso do alto contraste passa uma imagem muito forte e, dependendo da combinação, tem-se um efeito bem criativo também. Alto contraste é obtido através da combinação entre claro + escuro, escuro + vivo e intenso + intenso.



DIREITOS AUTORAIS RESERVADOS – ANITA REZENDE