



#### **Aveia em Flocos — da Pinterest Palette 2025:**

A cor elegante e aconchegante combina com texturas e camadas — e com aquele cafezinho com leite bem servido, segundo a plataforma. Traz aconchego, assim como a Mocha Mousse.



#### **Amarelo Manteiga — da Pinterest Palette 2025:**

Leveza, delicadeza e maciez. O amarelo pastel traz a sensação de coração quentinho, de paz.

## Com funciona no cérebro

Quando se fala em macrotenências, é necessário considerar que elas representam uma generalização, que não abarca todas as gerações, grupos étnicos e países, e que uma mesma tendência pode assumir diferentes roupagens a depender da faixa etária e da localização observada.

Mas alguns aspectos, segundo Javier Soto, são praticamente universais. “É impressionante ver como somos mais parecidos do que diferentes. Não importa onde você mora, você tem desejos como incluir refeições saudáveis na rotina, ter uma casa mais aconchegante, sentir-se bem em sua própria pele, aprender coisas novas, explorar o mundo ou se conectar mais com a natureza”, comenta.

E seguindo essa lógica, faz sentido que busquemos cores que evoquem esses sentimentos e sensações. No livro *Psicodinâmica das cores em comunicação*, Modesto Farina afirma que “a cor existe em função do indivíduo que a percebe e depende da existência da luz e do objeto que a reflete”. Dessa forma, o autor acrescenta que ela existe como uma sensação registrada pelo cérebro.

Cada cor desperta um tipo de sentimento e sensação diferente, mas isso não fica apenas no campo subjetivo. Fábio Aurélio Leite, médico psiquiatra do Hospital Santa Lúcia Norte e membro titular da Associação Brasileira de Psiquiatria, explica que cada frequência de onda da luz ativa uma região diferente no cérebro, de forma que, a depender da cor da luz a que estamos expostos, vamos ficar mais ou menos relaxados ou ativos.

A chamada luz azul, que é mais percebida pelos nossos olhos como branca ou mesmo colorida, emitida por dispositivos eletrônicos como celulares, computadores e televisões,

é estimulante para o cérebro. Ela nos condiciona ao estado de vigília.

“Mesmo que você esteja vendo outras cores, a luz de fundo é azul. A frequência dela, percebida pelos olhos, inibe a produção de melatonina. O organismo a associa ao dia, momento em que entende que precisa estar acordado”, explica o médico.

Já as luzes amarelas levam outro tipo de mensagem para uma região diferente do cérebro, ela promove sensação de sonolência, e é associada ao entardecer, quando o corpo começa a se preparar para o descanso, que idealmente deve acontecer no escuro. “As cores têm uma relação íntima com o relógio biológico”, completa.

Além do efeito direto na química cerebral, Fábio comenta também das sensações trazidas pelas cores por meio das associações que fazemos de maneira subjetiva, ao que cada cor nos faz pensar. Na saúde, por exemplo, o médico explica que os tons de verde são muito usados por remeterem a exposição à natureza, a árvores e aos espaços abertos, o que aumenta a sensação de relaxamento.

Já o branco é associado à paz, traz sensações de tranquilidade e sossego, que acaba passando também para os tons pastel das outras cores, que trazem um visual mais claro.

Outras cores associadas à natureza, como o azul do céu e da água e o marrom dos troncos e do solo, também remetem, entre outras coisas, a relaxamento, são associadas a momentos de descanso ao ar livre, férias e passeios. “Além disso, os terrosos e tons pastel não cansam tanto a visão, são cores leves, que não exigem muita acomodação visual”, comenta Fábio.