

Histórico



Sensações



Distinção



Psicodinâmica



Marcas



CORES



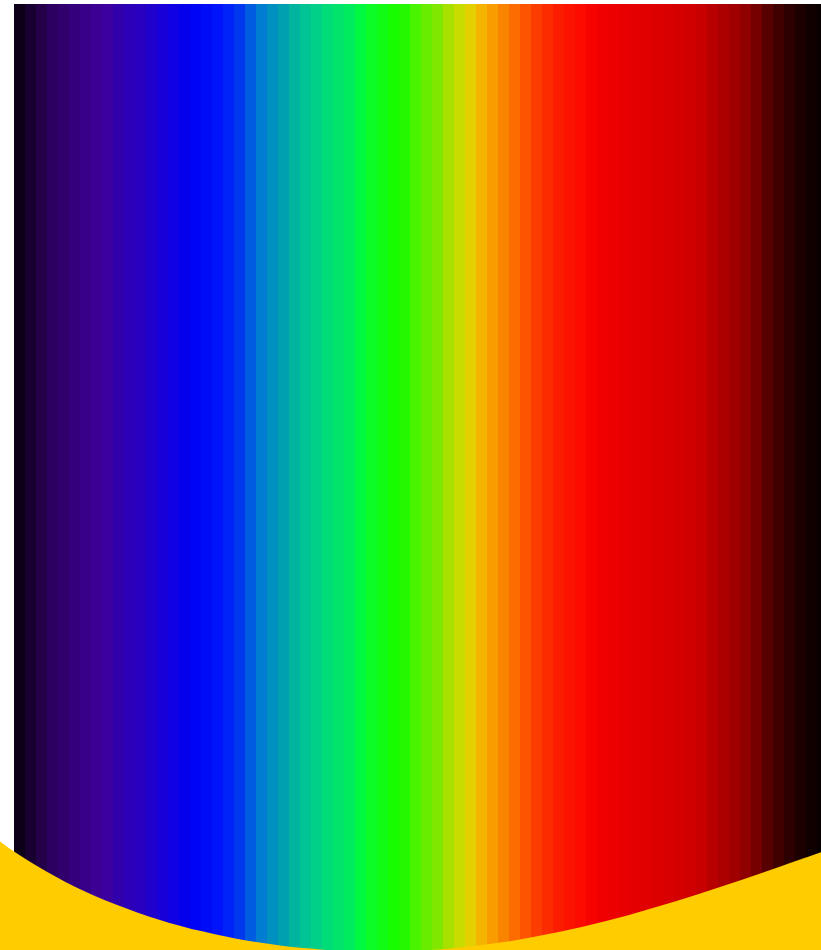
Desde que os primeiros homens começaram a usar as cores como forma de magia para atrair, através de seus poderes, a tão preciosa caça, as cores passaram a ter um papel cada vez mais fundamental e simbólico em todas as culturas do mundo.



# A PERCEPÇÃO DA COR

A ciência da física trata a cor como uma propriedade da luz.

No espectro visível da luz, a cor é determinada por comprimentos de onda; começando no maior comprimento de onda, o vermelho seguindo-se o laranja, amarelo, verde, azul e violeta, caracterizando-se este pelo menor comprimento de onda.



Histórico



Sensações



Distinção



Psicodinâmica



Marcas



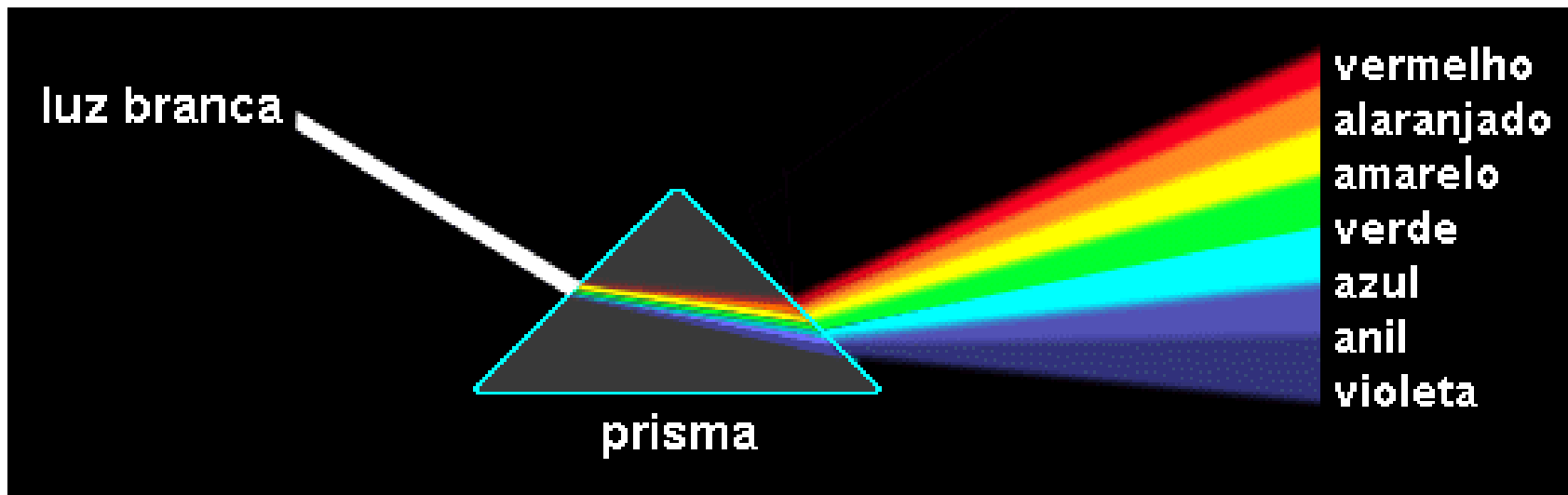
# ESPECTRO VISIVEL





# A PERCEPÇÃO DA COR

Quando estas luzes coloridas estão presentes numa fonte de luz, em quantidades aproximadamente iguais, produzem luz branca – luz aparentemente sem cor.





Histórico



Sensações



Distinção



Psicodinâmica



Marcas



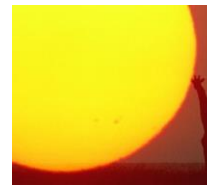
Vermelho



Verde



Branco



Amarelo



Azul



Cinza



Violeta



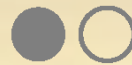
Marrom



Laranja

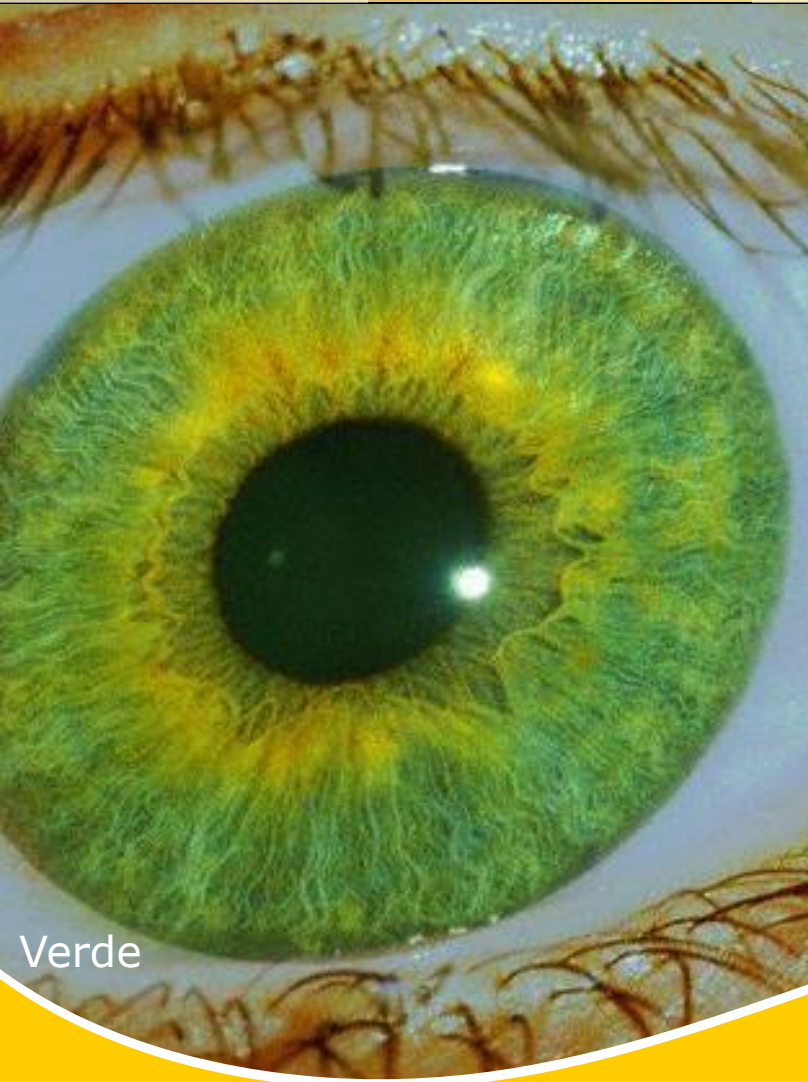


Preto



Vermelho

É a cor mais excitante. Corresponde ao tipo extrovertido, ativo, autônomo, induz a impulsividade e julgamentos rápidos. Sugere motivação, atividade e vontade. Amor físico e paixão carnal são sinônimos do vermelho. Essa cor aumenta a pressão sanguínea, promove o aquecimento do corpo e estimula o sistema nervoso.



Verde

É calmo, a cor do campo na primavera, geralmente ligado à amizade e às árvores.

A energia do verde reflete participação, adaptabilidade, generosidade e cooperação. Essa cor atenua as emoções, facilita o raciocínio correto e amplia a consciência e compreensão.

Essa cor atua como um sinal para a renovação da vida e sua vibração mais elevada reflete o espírito de evolução. ,





Branco

É a união da inocência de um lado e a esterilidade do outro. É luz, castidade, transmite uma sensação de paz, tranqüilidade de espírito, bem estar.

As roupas brancas têm sido associadas à limpeza, à pureza e a inocência.

Essa é a cor do desprendimento.



Amarelo

É alegre, mas pode se tornar irritante caso não seja complementado.

É energia positiva, traz fortalecimento do corpo humano, onde revitaliza e estimula os campos nervosos e musculares.

Possui muitas características psicológicas, como Espiritualidade, otimismo, inteligência, força mental, etc.



Azul

A cor que mais acalma e tranqüiliza.

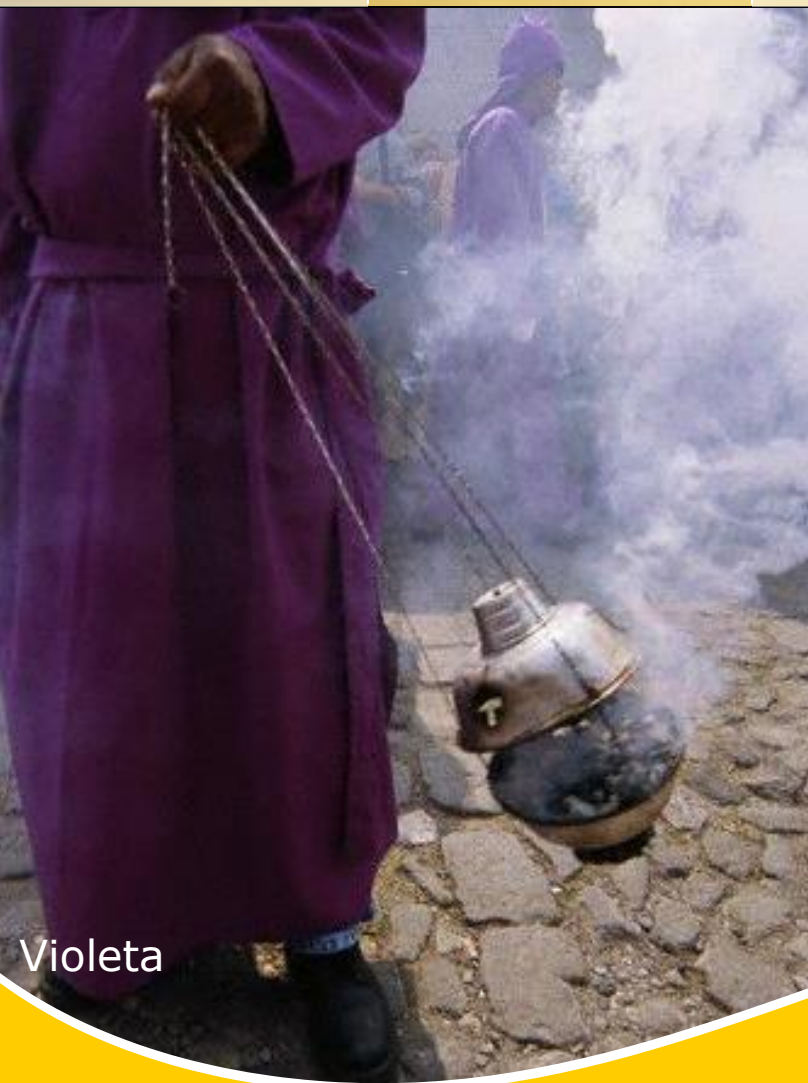
Uma das suas qualidades mais sutis é a aspiração. Essa cor faz parte do espectro frio e, por sua quietude e confiança, promove a devoção e a fé. O azul é uma cor popular associada ao dever, à beleza e à habilidade.

Sua fluidez e força serena são traços atraentes, que provocam admiração por parte das outras pessoas.



..É a cor da incerteza, indica o terror, simboliza o egoísmo. Demonstra o conformismo e o passivismo diante dos acontecimentos. O cinza é o equilíbrio entre o branco e o preto, não emite estímulo psicológico e, não produz nem tensão nem relaxamento: é neutro em qualquer tonalidade que se apresente. Assim, podemos interpretar o cinza como uma neutralidade que dá a sensação de equilíbrio e estabilidade.





Violeta

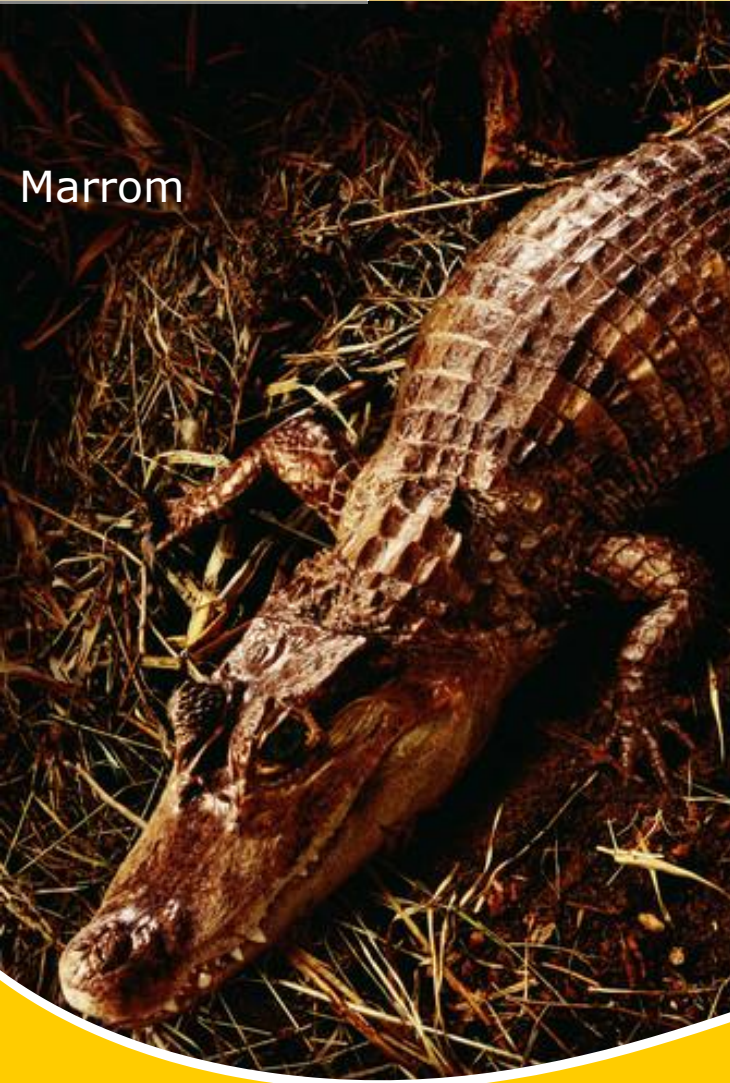
É a cor da aristocracia, mas rara de ser encontrada na natureza e vista como artificial.

O roxo claro é uma das favoritas no mundo da moda, e o roxo escuro , representa riqueza, cor da sensibilidade, da magnificência, da transcendência, do poder e da autoridade espiritual. Essa é a cor da realeza.

Sua força tranqüilizante e suavizante representa um idealismo prático imbuído de humildade.



## Marrom



A cor marrom geralmente está associada com terra e estabilidade. Para criar essa cor,

O marrom é uma cor envolvida com o enraizamento e a criação de fundações firmes para o futuro.

Ele contém a qualidade poderosa do preto, no que se refere à autoridade, à confiança interior e à auto-afirmação.



Laranja

Cor alegre e densa formada pela mistura de duas outras cores: o amarelo e o vermelho. Sua ação é intermediária a essas cores, sendo mais fraca que o vermelho e mais forte que o amarelo.

Indica saúde, vitalidade, autocontrole, ponderação, equilíbrio e generosidade. Os tons mais avermelhados podem indicar egoísmo e orgulho, e os amarronzados, intelecto fraco ou falta de ambição.





Preto

Pode representar o mal ou sugerir elegância e sua aparência desafiadora, o tornou bastante popular entre os artistas.

Ausência de cor, símbolo dos erros, mas também é a cor da prudência, da sabedoria, da tristeza e da pobreza.

A cor preta transmite a sensação de renúncia , entrega, abandono e introspecção.



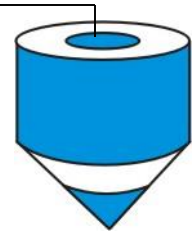
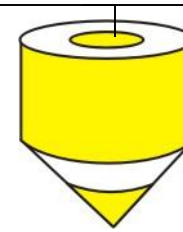


## O disco cromático

### Cores primárias

São as cores puras, que não se fragmentam.

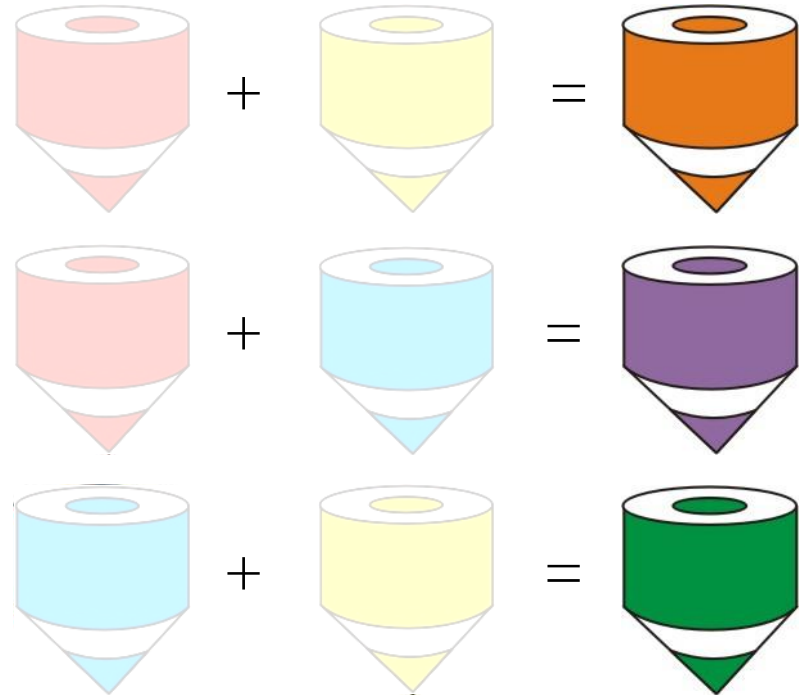
As cores primárias das são:





O disco cromático  
Cores primárias  
Cores secundárias

Combinações surgidas de duas cores primárias  
são chamadas de cores secundárias.

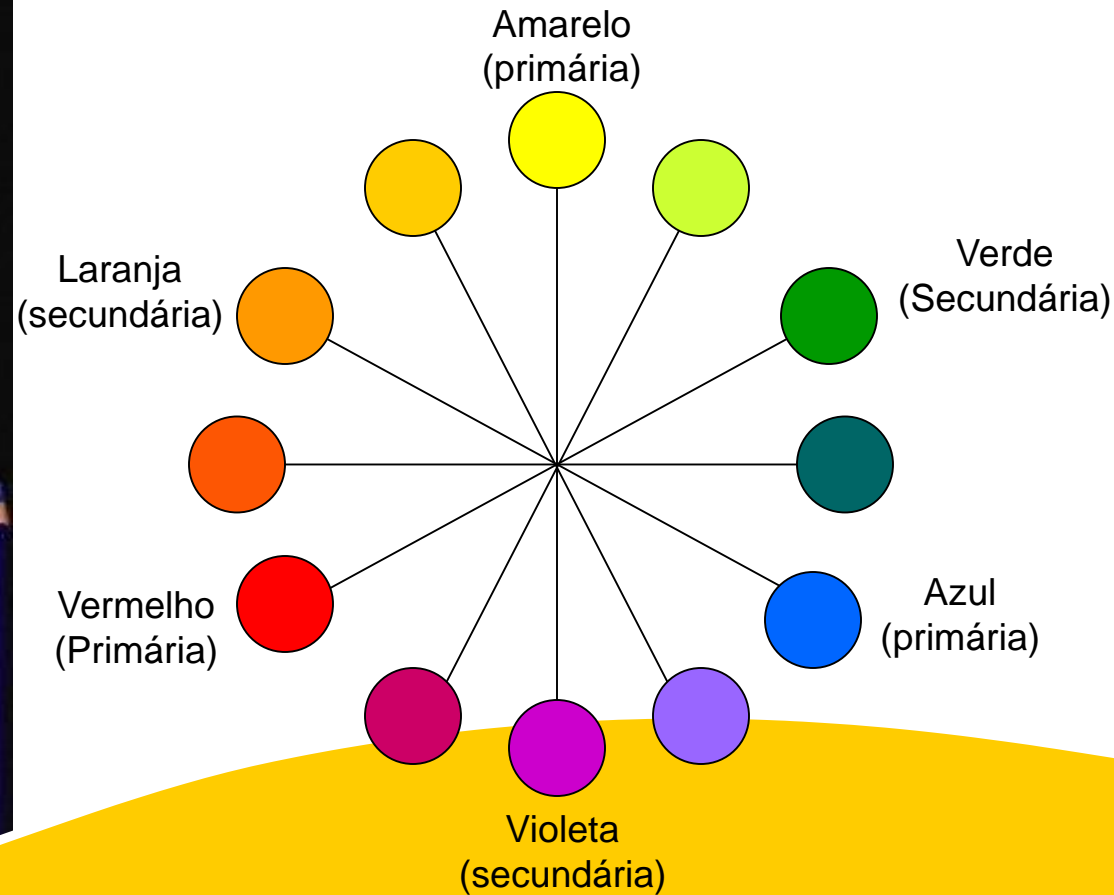




O disco cromático  
Cores primárias  
Cores secundárias  
Cores terciárias



Obtidas pela mistura de uma primária com uma ou mais secundárias.

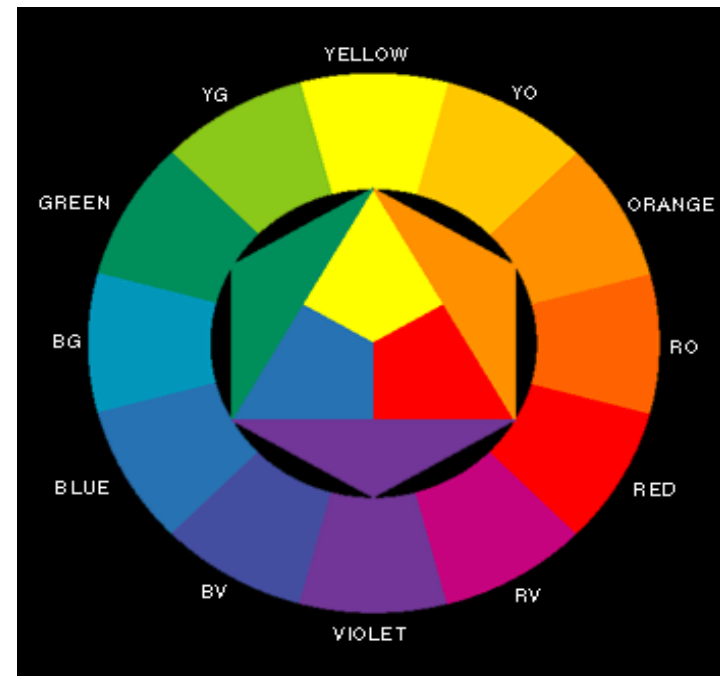




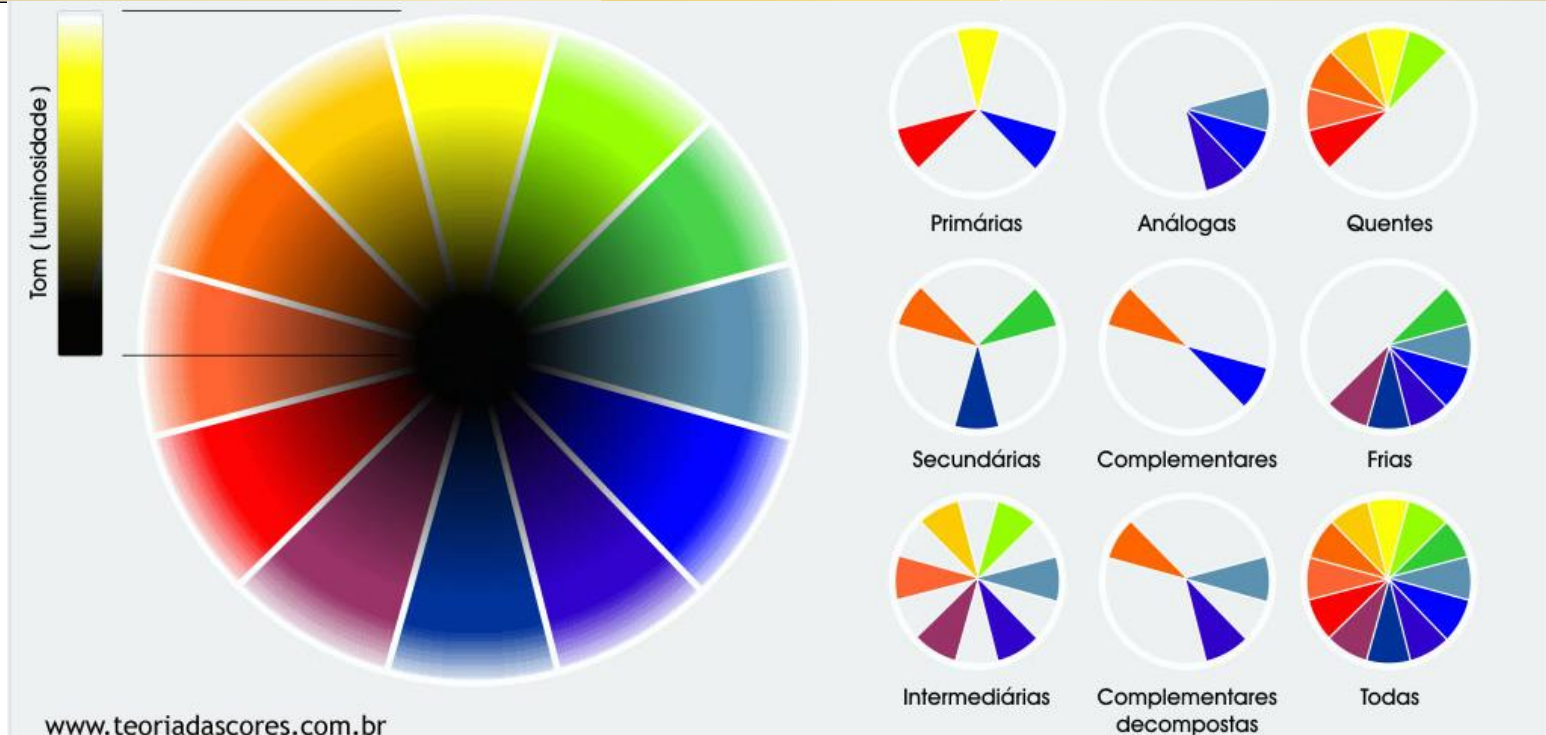
O disco cromático  
Cores primárias  
Cores secundárias  
Circulo cromático



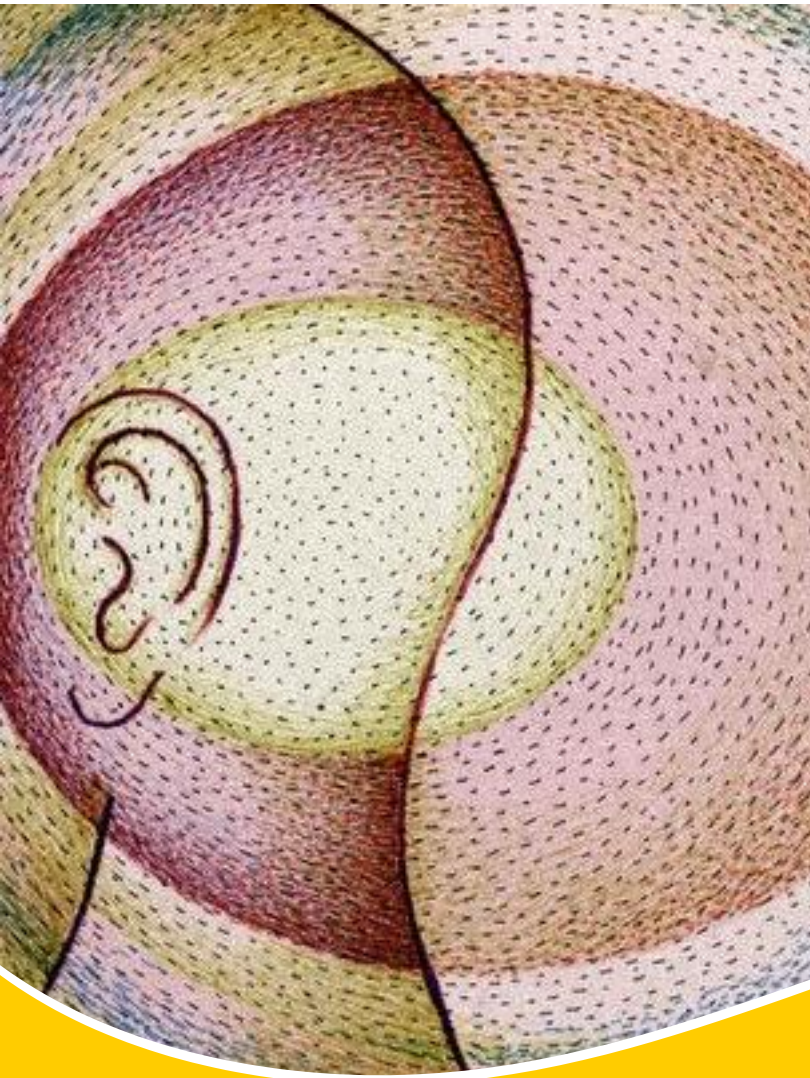
Circulo Cromático de ITTEM.












- O disco cromático não é um instrumento científico de classificação de cores, mas é muito útil no entendimento da teoria das cores.
- Geralmente é usado para estudar as cores-pigmento.
- O disco cromático pode ser desenvolvido em qualquer material, lembrando que as cores pigmentos sofrem alterações de acordo com o material no qual são impressas.
- A Cor-Luz em RGB não deve ser impressa, pois sofre grandes variações em relação ao que vemos na tela do computador.



Efeitos psicológicos da cor são ilusões ópticas e outros fenômenos psíquicos induzidos pela cor. Determinadas cores tem efeitos psicológicos específicos embora sujeitos a variações individuais,. As ilusões cromáticas mais importantes dizem respeito à distância, temperaturas e efeitos na afetividade psíquica em geral.

Histórico	Sensações	Distinção	Psicodinâmica	Marcas
				

		Cor	Efeito de Distância	Efeito de Temperatura	Efeito Psicológico	
		 Vermelho	Aproximação	Quente	Muito Estimulante	
		 Verde	Afastamento	Frio a neutro	Muito calmante	
		 Amarelo	Aproximação	Muito quente	Excitante	
		 Azul	Afastamento	Frio	Calmante	
		 Violeta	Muita aproximação	Frio	Agressivo, Cansativo deprimente	



Histórico



Sensações



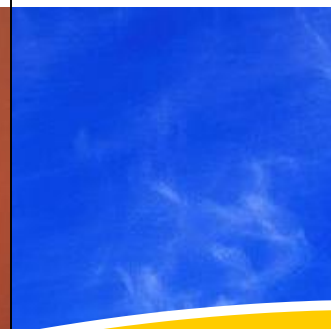
Distinção



Psicodinâmica



Marcas





Histórico



Sensações



Distinção



Psicodinâmica



Marcas



Histórico



Sensações



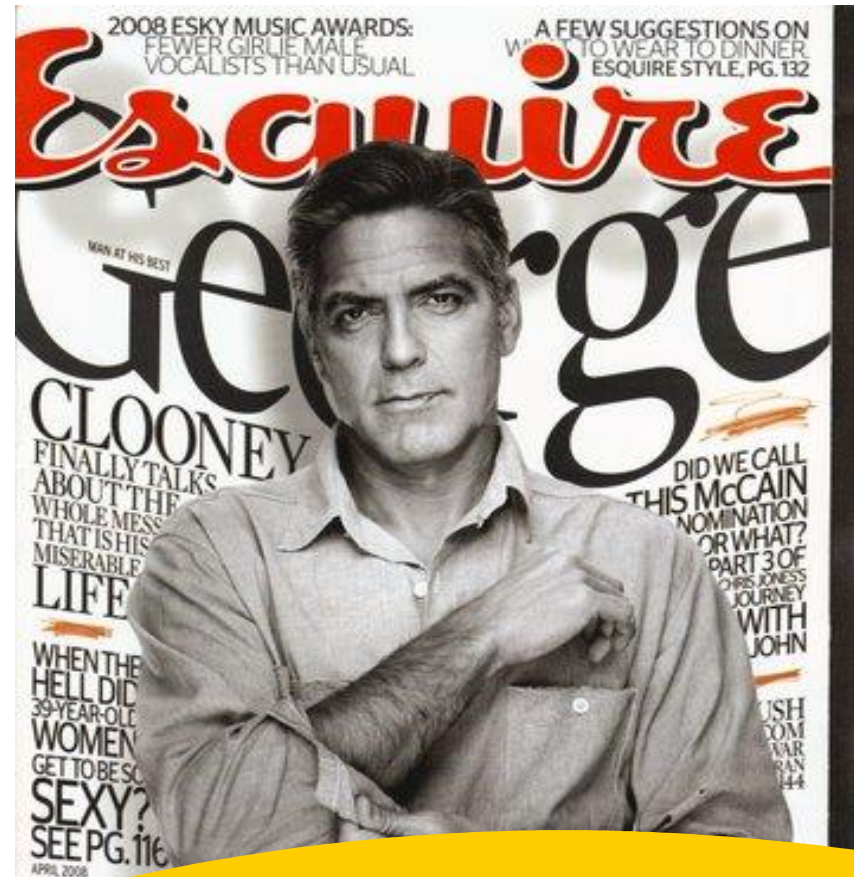
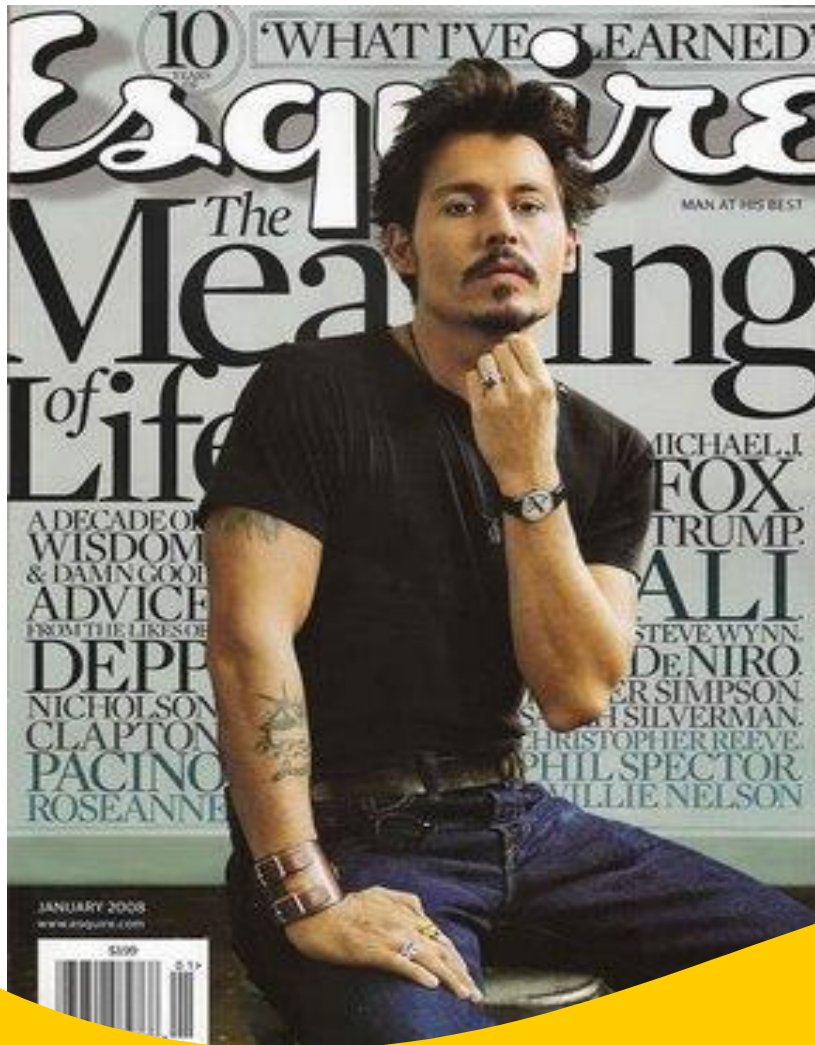
Distinção



Psicodinâmica



Marcas





Histórico



Sensações



Distinção



Psicodinâmica



Marcas



Histórico



Sensações



Distinção



Psicodinâmica



Marcas





Histórico



Sensações



Distinção



Psicodinâmica



Marcas



Histórico



Sensações



Distinção



Psicodinâmica



Marcas





Histórico



Sensações



Distinção



Psicodinâmica



Marcas



Histórico



Sensações



Distinção



Psicodinâmica



Marcas





Histórico



Sensações



Distinção



Psicodinâmica



Marcas



woman&home

# Feel Good Food

SPRING 2010 £3.99

## 101 favourite recipes & ideas



**Delicious!**  
Mouthwatering  
lemon yogurt cake

**YES, IT WORKS!**  
**WAIST SHAPING,  
FLAT TUM DIET**  
See results in 3 weeks!

**EAT WELL,  
BE WELL**  
Foods that make a  
difference to you!

**TV CHEFS**  
Dishes  
you'll love  
Delia Smith  
Jamie Oliver  
James Martin  
Nigella Lawson  
Gordon Ramsay  
Rick Stein

## Simple healthy food

- + Fresh tastes! Chicken, pasta, salmon and salads
- + Best veggie recipes + Divine desserts + Fab bakes and cakes

Be inspired from midweek to weekend

woman&home

# Feel Good Food

SUMMER 2010 £3.25

## 101 favourite summer recipes & ideas



**IRRESISTIBLE!**  
**Home-made  
is back**  
Create these  
fab meringues  
(on page 129)

**WEEKEND  
FOOD**  
When you want  
something  
special

**TV CHEFS**  
Dishes  
you'll love  
Delia Smith  
Jamie Oliver  
James Martin  
Gordon Ramsay  
Nigella Lawson  
Rick Stein  
Bill Granger

**FLAT  
TUM DIET**  
21-day plan  
that works

## Easy summer food

- + FAST MIDWEEK MEALS THE HEALTHY WAY
- + Best-ever barbecues + New veggie ideas
- + On-the-go lunch + GORGEOUS PUDS MADE LIGHTER





# Instant inspiration

Looking for ideas for alfresco entertaining? What about easy meals on the go? Here's some inspiration for your summer dishes and menus



## Everyday meals and snacks

- ✦ Spicy hummus (left)
- ✦ Sausage, tomato and mustard rolls
- ✦ Smoked salmon and potato tortilla
- ✦ Parma ham, feta and melon salad
- ✦ Salmon en papillote
- ✦ Chipotle chicken and avocado tortillas
- ✦ Chicken pasta with cherry tomatoes and spinach
- ✦ Sweetcorn and bacon fritters
- ✦ James Martin's Lamb, aubergine and watercress salad



## RECIPE IDEAS

### Easy veggie ideas

- ✦ Sweet potato with chili and cumin-marinaded feta (below)
- ✦ Minty chili and lemon halibut
- ✦ Spiced chickpea salad
- ✦ Feta and olive chargrilled peppers
- ✦ Asparagus with sweet chili sauce
- ✦ Roasted corn and sweet potato soup
- ✦ Chili butter gnocchi with goats' cheese
- ✦ White bean and sage salad
- ✦ Pine nut aubergine salad with grilled focaccia
- ✦ Jamie Oliver's Vegetable jalfrazi
- ✦ Nigella Lawson's Sesame pear/noodle



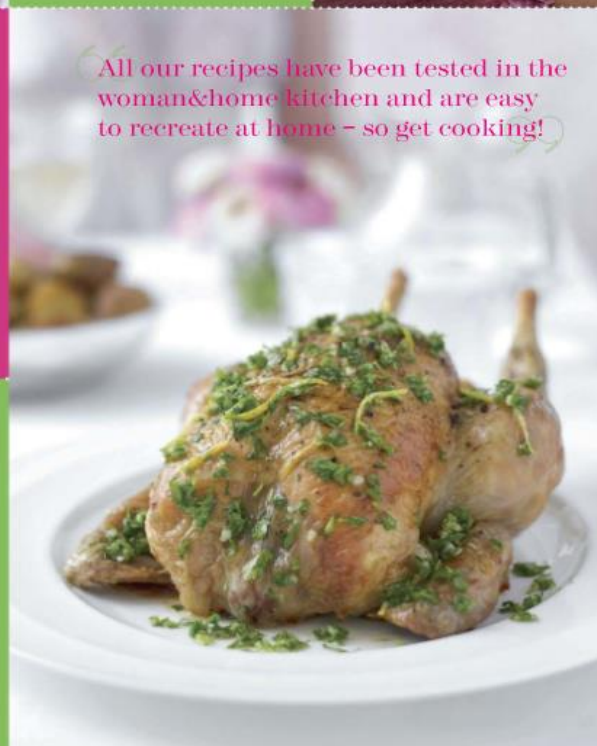
## Dessert treats

- ✦ Frozen lemon puffs with rosewater raspberries (above)
- ✦ Berry jelly
- ✦ Mango fool with strawberry
- ✦ Blueberry and lemon tartlets
- ✦ Pink marbled berry terrines
- ✦ Blueberry and elderflower syllabub
- ✦ Composite of summer puddings
- ✦ Mini baked lemon cheesecakes with raspberries
- ✦ Summer berry loaf
- ✦ Gordon Ramsay's Vanilla panna cotta with blueberry sauce

## Brilliant barbecue dishes

- ✦ Garlicy prawn skewers (left)
- ✦ Sticky orange and honey chicken
- ✦ Indian-spiced lamb with stuffed peppers
- ✦ Grilled lemon sardines with herb rice
- ✦ Sea bream with lemons and parsley
- ✦ Hoisin and coriander glazed leg of lamb
- ✦ Blackened Cajun salmon fillets
- ✦ Oriental beef skewers
- ✦ Peri peri chicken
- ✦ Mediterranean burgers
- ✦ Loaded jacket potatoes
- ✦ Rick Stein's Barbecued butterflied lamb with lemon, garlic and thyme

All our recipes have been tested in the woman&home kitchen and are easy to recreate at home – so get cooking!



## Recipes for entertaining

- ✦ Roast chicken with parsley and mint (left)
- ✦ Salmon ceviche
- ✦ Prawn and smoked salmon pasta salad
- ✦ Fruity glazed pork
- ✦ Rack of lamb with roasted vegetables
- ✦ Summer pudding
- ✦ Chili and parmesan scones
- ✦ Blueberry bakewell tart
- ✦ Pistachio paniers with raspberries
- ✦ Bill Granger's Okayodor
- ✦ Delia Smith's Sea bass with Puy lentil salsa

Histórico



Sensações



Distinção



Psicodinâmica



Marcas



## Easy everyday

We all tend to cook similar dishes week in, week out. So here's some inspiration for making feel good menus, from simple pastas and wow-factor fish cakes, to tasty Tex Mex. Using the basics, such as chicken and salmon, we've added delicious, everyday ingredients for fabulous food. With dishes to freeze and prepare ahead, life just got a bit easier.



PHOTOGRAPH BY: JILL AND PHOTOFESTIVAL.COM



Histórico



Sensações



Distinção



Psicodinâmica



Marcas



## Weekend food

When you've a little more time to spare, what could be better than cooking up something special for family and friends? As always, our inspirational recipes are loaded with ideas for preparing ahead and freezing to make life easier. So try something new for Friday night, a different Sunday roast for the family and our great suppers for entertaining at home.



FOTOGRAFIA: CLOUTIER / S&P / STYLING: S. TROIANI



Histórico



Sensações



Distinção



Psicodinâmica



Marcas



**DILMA E O DOSSIÊ**  
O futuro da poderosa ministra se complica ainda mais

**TIBETE**  
Nosso enviado especial faz um relato emocionante dos protestos no Nepal

**EXCLUSIVO**  
Entrevistamos Andréia Schwartz, a brasileira envolvida no escândalo de prostituição de luxo nos EUA

**ÉPOCA**  
A REVISTA DE QUEM TEM OPINIÃO

www.epoca.com.br



**“Nossa flor tão amada.  
Nunca vamos entender o porquê”**

*Cristiane, tia e madrinha de Isabella Nardoni,  
assassinada aos 5 anos*

**EXCLUSIVO:** Henrique Meirelles explica por que o Brasil está mais forte nesta crise

A história dramática do menino que transmitiu o próprio suicídio na Internet

**ÉPOCA**  
A REVISTA DE QUEM TEM OPINIÃO

www.epoca.com.br



**Cartões corporativos**

- Como uma arma criada para moralizar gastos públicos acabou abrindo a porta para abusos
- A taploca, a piscina, a mesa de sinuca, os hotéis de luxo, o aluguel de carros e outros acintes
- O que outros países fizeram para resolver o mesmo problema

Histórico	Sensações	Distinção	Psicodinâmica	Marcas
				





Histórico



Sensações



Distinção



Psicodinâmica



Marcas



Histórico



Sensações



Distinção



Psicodinâmica



Marcas





Histórico



Sensações



Distinção



Psicodinâmica



Marcas



Histórico



Sensações



Distinção



Psicodinâmica



Marcas





Histórico



Sensações



Distinção



Psicodinâmica



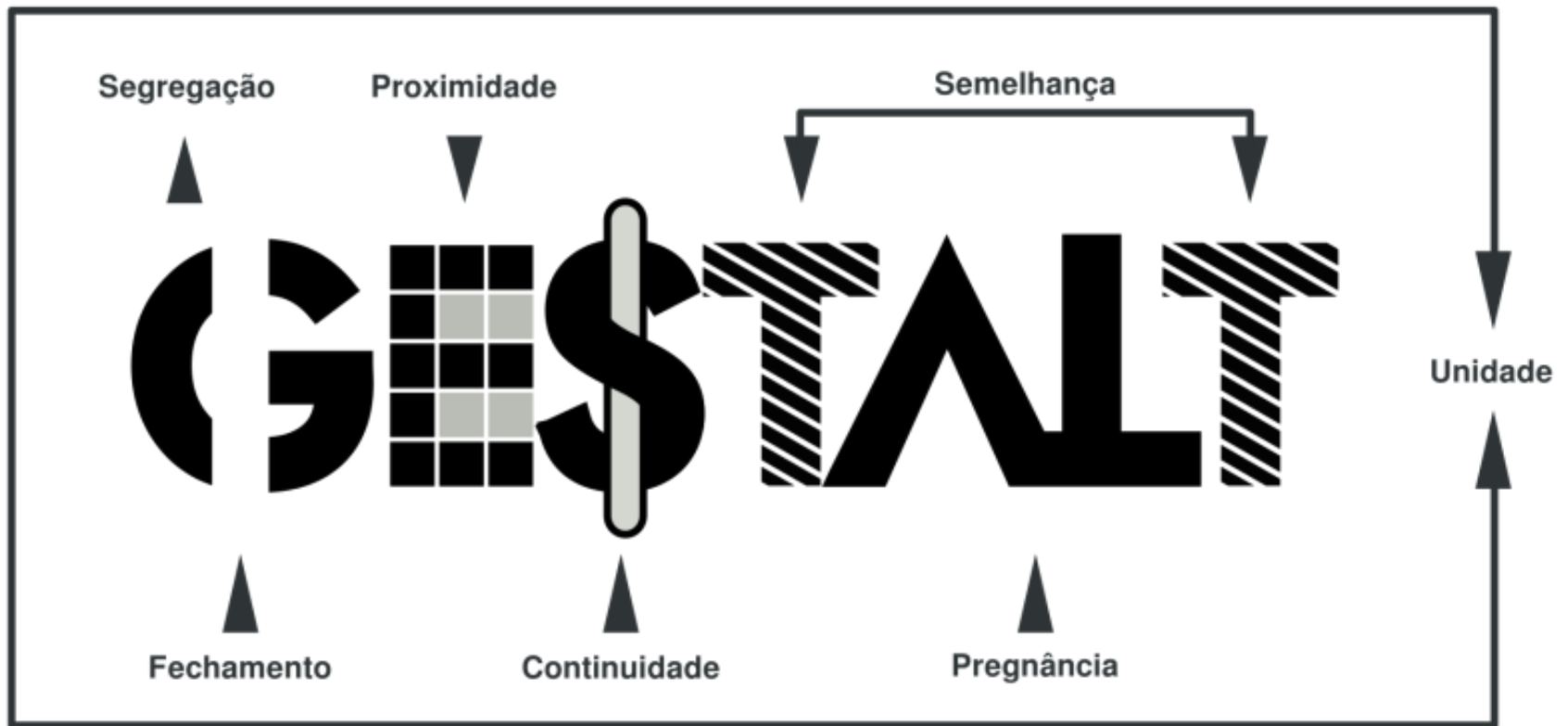
Marcas







# “Psicologia da Forma - Gestalt.”

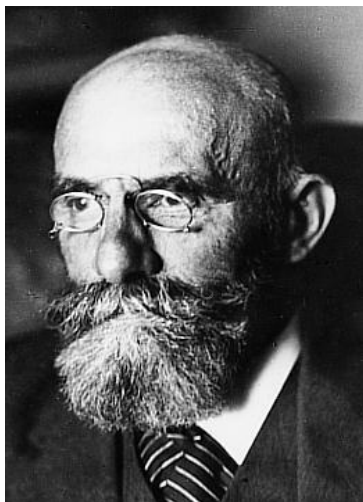




Durante o século XIX e até o início do século XX, a Psicologia havia se consolidado como um ramo da Biologia, e limitava-se a estudar o comportamento do cérebro do homem. Nessa época, os estudos sobre a percepção humana da forma tinham em comum a análise atomista, ou seja, que procurava o conjunto a partir de seus elementos. Sob esse ponto de vista, o homem tenderia a somente perceber uma imagem através de suas partes componentes, compreendendo-as por associações de experiências passadas (associacionismo).



Em oposição direta a isto, surgiu a Teoria da Gestalt (ou “configuração”) no início do século XX, com as idéias de psicólogos alemães e austríacos, como Christian von Ehrenfels, Felix Krüger, Wolfgang Köhler e Kurt Koffka. Inicialmente voltada apenas para o estudo da psicologia e dos fenômenos psíquicos, a Gestalt acabou ampliando seu campo de aplicação e tornou-se uma verdadeira corrente de pensamento filosófico.



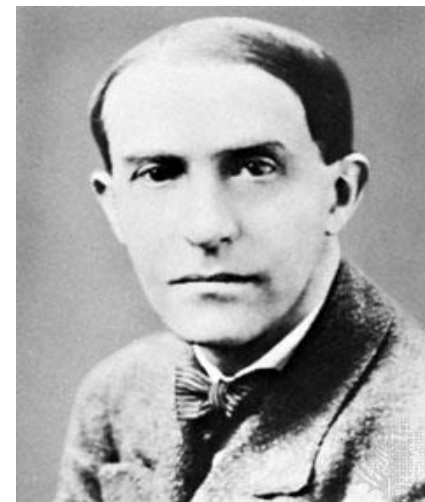
Christian von Ehrenfels  
(1859 – 1932)



Felix Krüger  
(1874 – 1948)



Wolfgang Köhler  
(1887 – 1967)

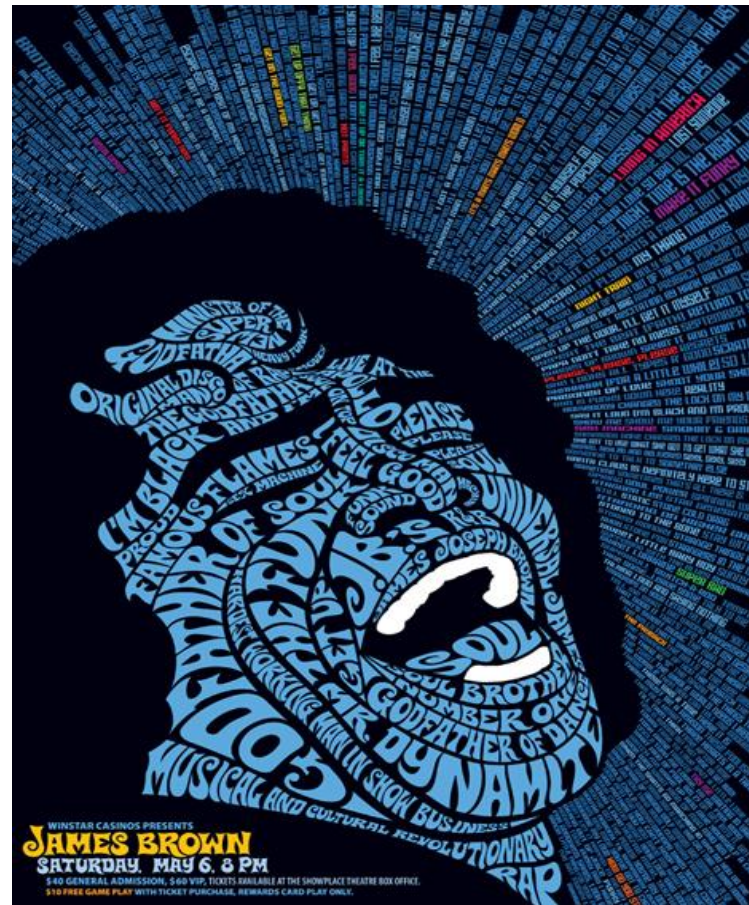


Kurt Koffka  
(1887 – 1967)





•A Teoria da Gestalt afirma que não se pode ter conhecimento do todo através das partes, e sim das partes através do todo. Que os conjuntos possuem leis próprias e estas regem seus elementos (e não o contrário, como se pensava antes). E que só através da percepção da totalidade é que o cérebro pode de fato perceber, decodificar e assimilar uma imagem ou um conceito.





**As formas psicológicas, o verdadeiro objeto de interesse da Teoria da Gestalt, são o aspecto subjetivo (isto é, não-material) das formas fisiológicas e físicas. A forma psicológica só existe na percepção humana e é nesse contexto que a Gestalt a analisa. É ela, pois, a forma que nós absorvemos quando percebemos uma imagem, e através dela podemos realizar nossas representações e assimilações de informação.**



**A outra grande (e talvez mais importante) descoberta da Teoria da Gestalt foi a chamada “Lei da Pregnância”, um conceito que pode ser sintetizado na frase de Paul Guillaume: “O sistema tende espontaneamente à estrutura mais equilibrada, mais homogênea, mais regular, mais simétrica”. Assim, a pregnância (ou fertilidade) da imagem diz respeito ao caminho natural que ela segue em direção à boa forma, que é, idealmente, a mais simples de todas. E essa simplicidade é formada justamente por equilíbrio, homogeneidade, regularidade e simetria.**



Paul Guillaume  
(1891 – 1934)

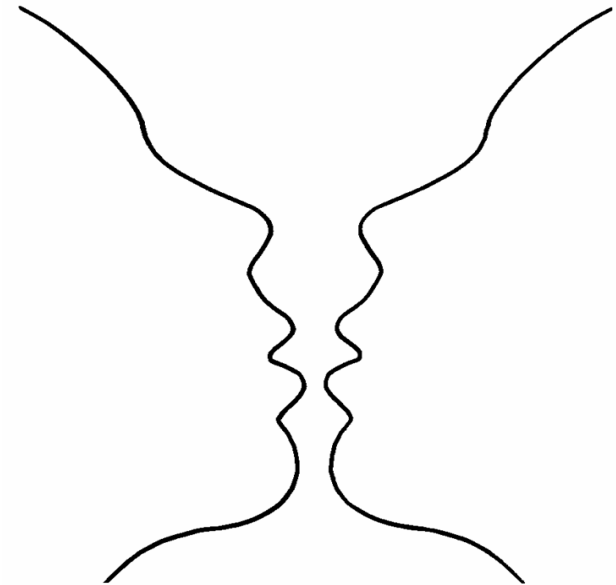




**O equilíbrio final da forma, entretanto, é próprio também dos elementos que a compõem. A forma é equilibrada quando suas partes também estabelecem correlações equilibradas. Pois, para a Gestalt, o todo é um elemento próprio, mas refere-se sempre às correlações entre suas partes.**

“Entre os princípios da Gestalt, destaca-se como fundamental referência para as composições gráficas, o seguinte conceito: "o todo é mais do que a soma das partes". Isto equivale a dizer que "A + B" não é simplesmente "(A+B)", mas sim um terceiro elemento "C" que possui características próprias.”

MOURA, Ana Clara Mourão e RIBEIRO, Rosemary Campos  
MOURA ([1])

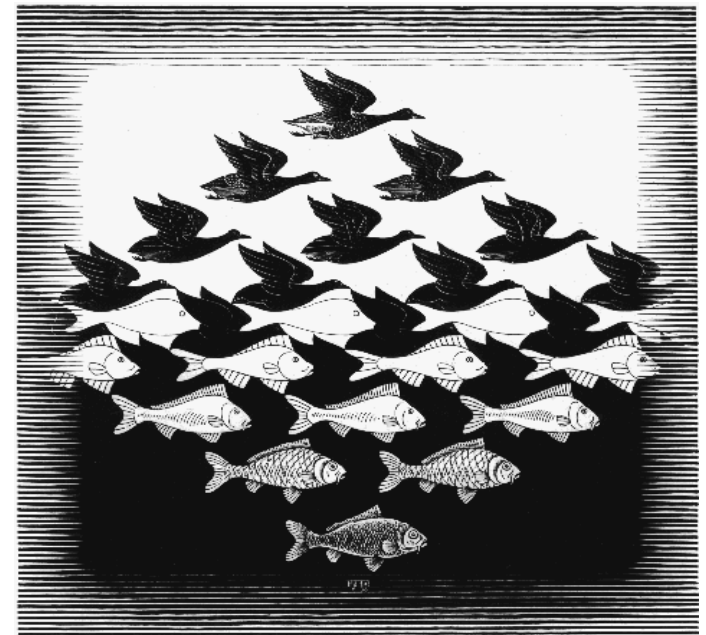




## Leis *gestaltistas* da organização

### SEMELHANÇA:

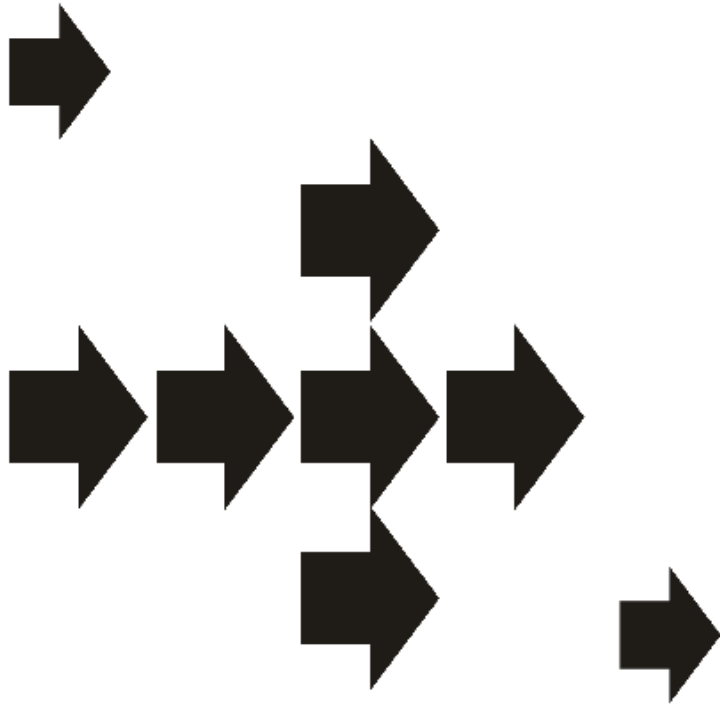
Ou “similaridade”, possivelmente a lei mais óbvia, que define que os objetos similares tendem a se agrupar. A similaridade pode acontecer na cor dos objetos, na textura e na sensação de massa dos elementos. Estas características podem ser exploradas quando desejamos criar relações ou agrupar elementos na composição de uma figura. Por outro lado, o mau uso da similaridade pode dificultar a percepção visual como, por exemplo, o uso de texturas semelhantes em elementos do “fundo” e em elementos do primeiro plano.



***M.C.Escher – Ar e Água  
(1938)***



## Leis *gestaltistas* da organização



### PROXIMIDADE:

Os elementos são agrupados de acordo com a distância a que se encontram uns dos outros. Logicamente, elementos que estão mais perto de outros numa região tendem a ser percebidos como um grupo, mais do que se estiverem distante de seus similares.





## Leis *gestaltistas* da organização

### **BOA CONTINUIDADE:**

Está relacionada à coincidência de direções, ou alinhamento, das formas dispostas. Se vários elementos de um quadro apontam para o mesmo canto, por exemplo, o resultado final “fluirá” mais naturalmente. Isso logicamente facilita a compreensão. Os elementos harmônicos produzem um conjunto harmônico.



***Rafael Sanzio – Escola de Atenas***

**(1508-1511)**



## Leis *gestaltistas* da organização

### PREGNÂNCIA:

A mais importante de todas, possivelmente, ou pelo menos a mais sintética. Diz que todas as formas tendem a serem percebidas em seu caráter mais simples: uma espada e um escudo podem tornar-se uma reta e um círculo, e um homem pode ser um aglomerado de formas geométricas. É o princípio da simplificação natural da percepção. Quanto mais simples, mais facilmente é assimilada: desta forma, a parte mais facilmente compreendida em um desenho é a mais regular, que requer menos simplificação.

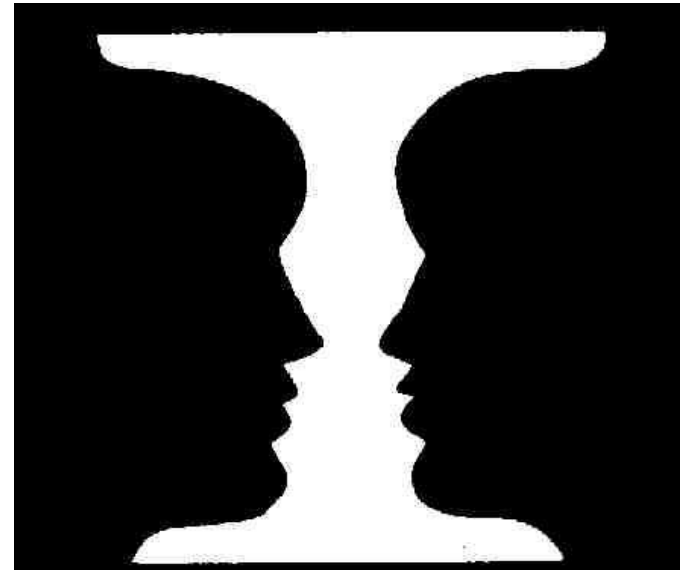




## Leis *gestaltistas* da organização

### CLAUSURA:

Ou “fechamento”, o princípio de que a boa forma se completa, se fecha sobre si mesma, formando uma figura delimitada. O conceito de clausura relaciona-se ao fechamento visual, como se completássemos visualmente um objeto incompleto. Ocorre geralmente quando o desenho do elemento sugere alguma extensão lógica, como um arco de quase 360° sugere um círculo. O conceito de boa continuidade está ligado ao alinhamento, pois dois elementos alinhados passam a impressão de estarem relacionados.







## Leis *gestaltistas* da organização

### EXPERIÊNCIA PASSADA:

Esta última relaciona-se com o pensamento pré-Gestáltico, que via nas associações o processo fundamental da percepção da forma. A associação aqui, sim, é imprescindível, pois certas formas só podem ser compreendidas se já a conhecermos, ou se tivermos consciência prévia de sua existência. Da mesma forma, a experiência passada favorece a compreensão metonímica: se já tivermos visto a forma inteira de um elemento, ao visualizarmos somente uma parte dele reproduziremos esta forma inteira na memória.

