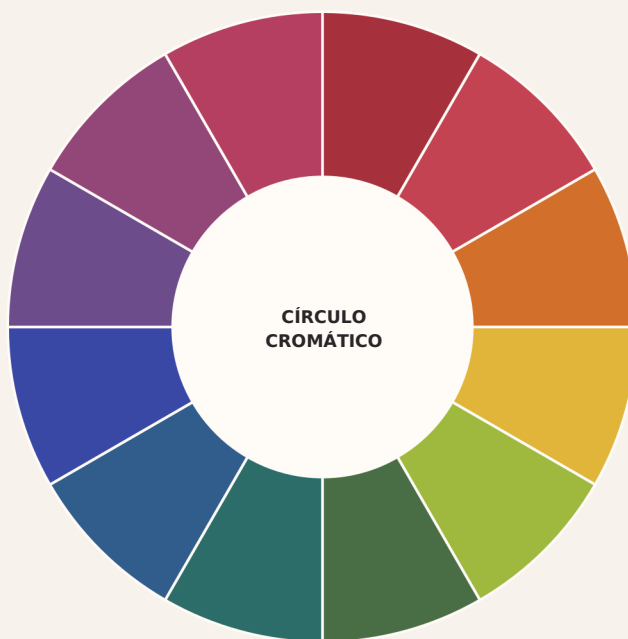


Como combinar cores de roupas

em 7 passos

Um método simples para criar looks com intenção, equilíbrio e identidade.



SEU LABORATÓRIO DE CORES

Este caderno foi feito para ser usado

Você não precisa decorar regras. Precisa aprender a observar, testar e registrar o que funciona para sua imagem e para a mensagem que deseja comunicar.

Como aproveitar melhor

- ☐ Separe de 20 a 30 minutos e abra o seu armário.
- ☐ Use luz natural sempre que possível.
- ☐ Responda com base no que você vê - não no que acha que deveria vestir.
- ☐ Fotografe as combinações para comparar depois.

Antes de começar

Hoje, meu maior desafio ao combinar cores é:

A mensagem que mais desejo transmitir com minhas roupas é:

Uma cor que uso com facilidade:

Uma cor que desejo aprender a usar:

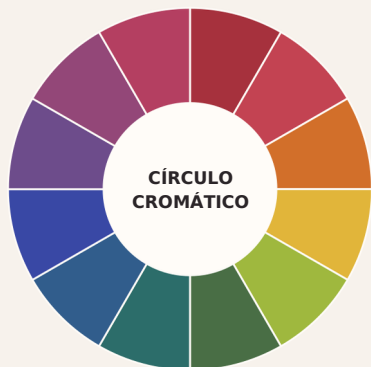
LEMBRETE

Harmonia não significa neutralidade. Significa coerência entre cor, intenção e presença.

ANTES DOS PASSOS

Três decisões organizam qualquer combinação

O círculo cromático mostra relações entre matizes. O resultado final também depende da mensagem, da proporção e das características de cada cor.



Relação cromática

Repetir uma cor, usar vizinhas ou criar contraste entre cores opostas.

1

Mensagem

O que você deseja comunicar?

2

Proporção

Qual cor domina, apoia ou destaca?

3

Ajustes

As cores estão claras, profundas, vivas ou suaves?

Glossário essencial

Matiz o nome da família da cor, como azul, verde ou vermelho.

Profundidade o quanto uma cor parece clara ou escura.

Intensidade o quanto uma cor parece viva, pura, opaca ou suavizada.

Contraste a diferença visual percebida entre cores, valores e elementos.

Neutro cor de baixa interferência cromática, como off-white, cinza, marrom e azul-marinho.

IDEIA CENTRAL

O círculo cromático orienta relações; ele não decide sozinho se o look ficará discreto, elegante ou marcante.

PASSO 1

Comece por uma peça

Escolha a roupa que você deseja usar. Ela será o ponto de partida e reduzirá o número de decisões.

EXEMPLOS

Uma calça verde, uma camisa estampada, um vestido azul ou aquela peça esquecida que você deseja finalmente usar.

Exercício: minha peça-âncora

Qual peça escolhi?

Qual é a cor principal?

Ela é lisa ou estampada?

Quais outras cores já aparecem nela?

Em qual ocasião desejo usá-la?

DECISÃO DO PASSO 1

Minha peça-âncora será:

PASSO 2

Defina a mensagem do look

A mensagem orienta o nível de contraste. Escolher a intenção antes das peças evita uma combinação visualmente bonita, mas inadequada para o contexto.

Suave

monocromáticas, análogas e cores suavizadas

Presente

complementares e cores mais intensas

Criativa

tríades, complementar dividida e texturas

Exercício: intenção antes da combinação

1. Para esta ocasião, quero parecer:

- ☐ discreta ☐ acessível ☐ criativa ☐ elegante ☐ marcante ☐ outra:

2. A ocasião é:

3. Qual nível de contraste combina com essa mensagem?

- ☐ baixo e suave
☐ médio e equilibrado
☐ alto e marcante

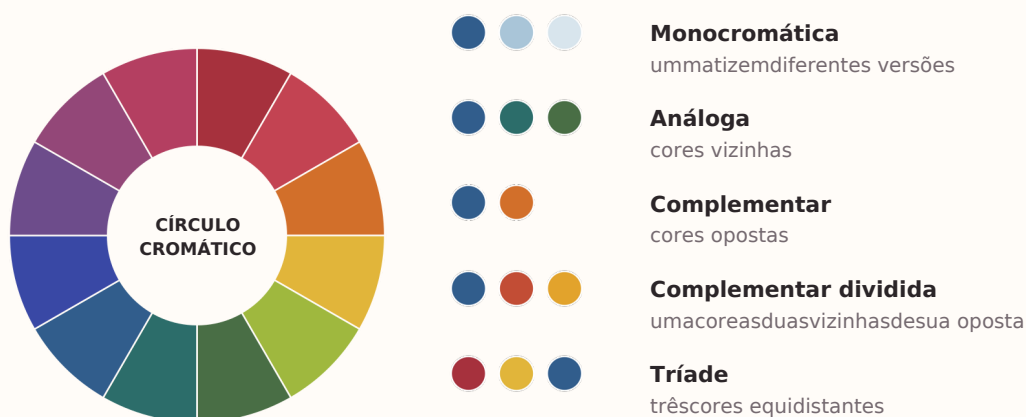
MINHA FRASE DE INTENÇÃO

Exemplo: “Quero transmitir elegância acessível em um encontro durante o dia.”

PASSO 3

Escolha uma relação cromática

Escolha uma cor no círculo e observe: repete o matiz, caminha para as vizinhas ou cria oposição.



Exercício: escolha sua harmonia

Cor da peça-âncora:

Relação que vou testar:

- ☐ monocromática ☐ análoga ☐ complementar ☐ tríade
- ☐ complementar dividida

Cores que escolhi para testar:

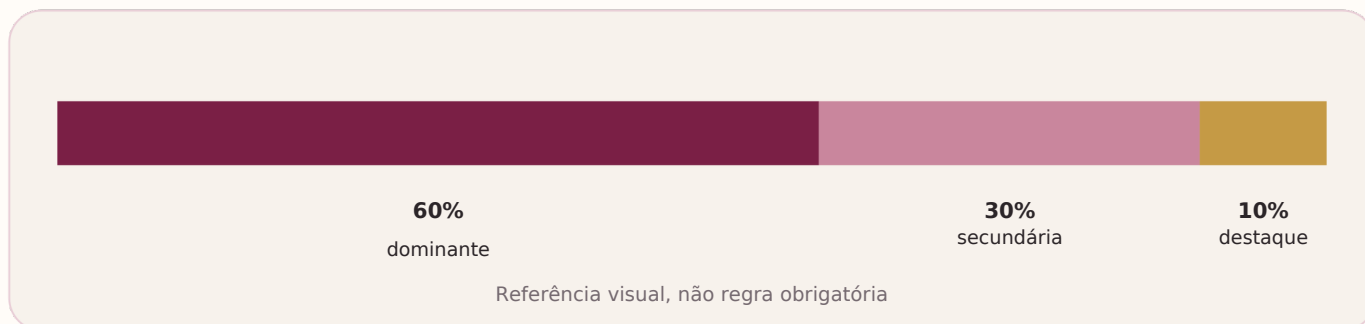
Por que esta relação combina com a mensagem desejada?

Não é necessário memorizar o círculo. Use-o como mapa e confirme o resultado diante do espelho e na fotografia.

PASSO 4

Crie uma hierarquia

Nem todas as cores precisam ocupar a mesma área. Organize a composição em dominante, secundária e destaque.



Exercício: desenhe a distribuição do look

 Dominante peça de maior área	 Secundária peça de apoio	 Destaque acessório ou detalhe
Cor: _____	Cor: _____	Cor: _____
Peça: _____	Peça: _____	Peça: _____

Teste de proporção

- ☐ A cor mais intensa está ocupando área demais?
- ☐ O destaque aparece em pelo menos um ponto do look?
- ☐ A cor dominante comunica a mensagem desejada?

PASSO 5

Ajuste profundidade e intensidade

Se a combinação parece excessiva, ajuste as características das cores antes de abandonar a ideia.

PROFUNDIDADE: clara → escura**INTENSIDADE: suave → viva**

Quando o look parecer demais, teste:

- ☐ escurecer uma das cores;
- ☐ escolher uma versão mais opaca;
- ☐ reduzir a área da cor mais viva;
- ☐ acrescentar um neutro;
- ☐ repetir uma cor em um detalhe pequeno.

Exercício: antes e depois

VERSÃO A - ORIGINAL

Cores usadas:

Sensação produzida:

VERSÃO B - AJUSTADA

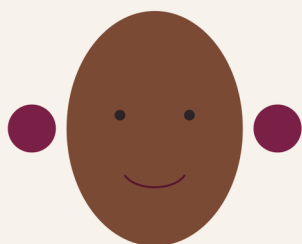
Cores usadas:

Sensação produzida:

PASSO 6

Observe a região próxima ao rosto

Blusa, casaco, lenço, brinco e maquiagem interferem diretamente na percepção da pele, dos olhos, dos lábios e do contraste facial.

**MAIOR INTERFERÊNCIA**

- ☒ blusas e golas
- ☒ casacos e lenços
- ☒ brincos e maquiagem

ALTERNATIVA

Use a cor menos favorável na parte inferior, na bolsa ou no sapato.

Exercício: teste de aproximação

Aproxime duas cores do rosto, sem maquiagem pesada e em luz natural.

COR A

Nome da cor:

- ☐ pele parece uniforme
- ☐ olheiras ganham destaque
- ☐ olhos e lábios aparecem
- ☐ rosto parece cansado

COR B

Nome da cor:

- ☐ pele parece uniforme
- ☐ olheiras ganham destaque
- ☐ olhos e lábios aparecem
- ☐ rosto parece cansado

Conclusão: qual cor favoreceu mais o rosto e por quê?

PASSO 7

Fotografe o look

A fotografia enquadrada a composição facilita a comparação entre proporção, intensidade, contraste e mensagem.

PROTOCOLO DE REGISTRO

- ☒ luz natural indireta
- ☒ câmera na altura do tronco
- ☒ fundo visualmente limpo
- ☒ duas versões do mesmo look

Ficha de comparação fotográfica

COLE OU DESCREVA A FOTO

FOTO A

mensagem percebida

equilíbrio das proporções

conforto ao vestir

COLE OU DESCREVA A FOTO

FOTO B

mensagem percebida

equilíbrio das proporções

conforto ao vestir

Minha decisão

- ☐ Usarei a versão A
- ☐ Usarei a versão B
- ☐ Farei um terceiro ajuste

O que aprendi sobre minhas preferências?

PARA COMEÇAR HOJE

Três fórmulas fáceis

Use estas estruturas como ponto de partida. Depois, ajuste proporção, profundidade e intensidade de acordo com sua intenção.

1 Uma cor + um neutro



A forma mais simples de inserir cor sem perder segurança.

- verde + creme
- vinho + cinza
- azul + camel
- terracota + off-white

MINHA VERSÃO:

2 Duas cores + um neutro



O neutro cria intervalo e reduz a competição visual.

- azul + laranja + branco
- verde + rosa + bege
- violeta + amarelo + cinza

MINHA VERSÃO:

3 Estampa como mapa



Retire duas ou três cores da estampa e repita-as no restante do look.

- cor 1 na peça inferior
- cor 2 no acessório
- cor 3 em um pequeno detalhe

MINHA VERSÃO:

APLICAÇÃO

Planeje três combinações

Repita o método com mensagens diferentes. O objetivo é perceber como pequenas mudanças alteram a comunicação do look.

LOOK 1 discreto ou acessível

Peça-âncora _____

Relação cromática _____

Cor dominante _____

Cor secundária _____

Destaque _____

A mensagem ficou clara? ☐ sim ☐ ajustar

ESBOÇO OU FOTO

LOOK 2 elegante ou refinado

Peça-âncora _____

Relação cromática _____

Cor dominante _____

Cor secundária _____

Destaque _____

A mensagem ficou clara? ☐ sim ☐ ajustar

ESBOÇO OU FOTO

LOOK 3 criativo ou marcante

Peça-âncora _____

Relação cromática _____

Cor dominante _____

Cor secundária _____

Destaque _____

A mensagem ficou clara? ☐ sim ☐ ajustar

ESBOÇO OU FOTO

TREINO DE PERCEPÇÃO

Sete dias para usar mais cor

O repertório se forma pela repetição consciente. Durante uma semana, faça um pequeno teste por dia e registre o resultado.

1

Uma cor + um neutro

Foco: Segurança

☐ feito

2

Tom sobre tom

Foco: Unidade

☐ feito

3

Duas cores análogas

Foco: Suavidade

☐ feito

4

Um par complementar

Foco: Presença

☐ feito

5

Uma estampa como mapa

Foco: Coerência

☐ feito

6

Cor intensa em pequena área

Foco: Destaque

☐ feito

7

Repita sua melhor combinação

Foco: Assinatura

☐ feito**Ao final da semana**

A combinação que mais representou minha identidade foi:

A próxima combinação que desejo aperfeiçoar é:

VOCÊ CONCLUIU O CADERNO

Cor não é uma regra. É uma linguagem.

Quando mais você observa, registra e testa, mais suas escolhas deixam de ser aleatórias e passam a comunicar intenção.



Continue seu aprendizado

No livro *Coloração Pessoal: A Arte da Harmonia*, você aprende aprofundada temperatura, profundidade, intensidade, contraste e aprende a transformar a teoria da cor em escolhas mais conscientes.



ACESSE PELO QR CODE OU VISITE:

jaquefonseca.com.br/product/coloracao-pessoal-a-arte-da-harmonia/

Seu compromisso com a própria imagem

Complete a frase e guarde-a como princípio para suas próximas escolhas:

Quero usar as cores para comunicar...

Sobre a autora

Jaqueline Fonseca é consultora de imagem e estilo, jornalista em formação e pesquisadora da imagem como linguagem social. Seu trabalho integra estética, comunicação, identidade e escolhas conscientes.

SITE jaquefonseca.com.br

INSTAGRAM [a_jaquefonseca](https://www.instagram.com/a_jaquefonseca)