

## **ATUAÇÃO DA CROMOTERAPIA NA ESTÉTICA FACIAL E CORPORAL – REVISÃO DE LITERATURA**

GOUVEIA,L.1.,NUNES,G.1, PEREIRA,L.2.ASSIS, I.2.

1Discentes em Estética e Cosmetologia Faculdade São Lourenço – UNISEPE – São Lourenço/MG – email: leticiakyv@yahoo.com, glaucianunes539@gmail.com

2Doutora e Mestre em Engenharia Biomédica. Docente em Estética e Cosmetologia Faculdade São Lourenço – UNISEPE – São Lourenço/MG.

### **RESUMO**

A cromoterapia é uma técnica que utiliza as cores para buscar a harmonia e o equilíbrio do corpo, da mente e das emoções. Este trabalho mostra de forma sucinta as bases da cromoterapia e a sua atuação na estética facial e corporal que somadas ao conhecimento do profissional em Estética, obtêm-se, a possibilidade de transmitir ao indivíduo uma sensação específica e única, fundamentada em propriedades que agem de forma benéfica, favorecendo o desenvolvimento e o resgate da saúde. As disfunções estéticas como envelhecimento da pele, celulite e flacidez, têm sido tratadas também com o auxílio da cromoterapia.

**PALAVRAS-CHAVES:** Cromoterapia, Medicina Tradicional Chinesa, Estética Corporal, Estética Facial, Terapias Alternativas.

### **ABSTRACT**

Chromotherapy is a technique that uses colors to seek the harmony and balance of body, mind and emotions. This work shows in a succinct way the basis of chromotherapy and its performance in facial and body aesthetics that, together with the professional's knowledge in Aesthetics, provide the possibility of transmitting to the individual a specific and unique sensation based on properties that act from favoring the development and recovery of health.

Aesthetic dysfunctions such as skin aging, cellulite and sagging have also been treated with the help of color therapy.

**KEYWORDS:** Chromotherapy, Traditional Chinese Medicine, Body Aesthetics, Facial Aesthetics, Alternative Therapies.

### **INTRODUÇÃO**

De origem grega, palavra cromoterapia vem da junção dos termos “kromos” que significa cor e “terapheia” que significa terapia. Acredita-se que a terapia era usada no templos do antigo Egito por volta de 3000 a.C. Já foram encontrados locais com diferentes cores em que possivelmente eram feitos espécies de rituais para que pudessem curar pessoas enfermas com ajuda das cores, porém não há nenhum registro físicos que comprove essa prática por aquele povo. (LIMA; ARACELY MESQUITA F.M., 2003)

A cromoterapia é a ciência que faz uso de cores para alcançar o equilíbrio do corpo, onde o resultado esperado é a cura de disfunções orgânicas e emocionais (NUNES, 1990).

Sistema desenvolvido para curar doenças e desordens do corpo mental, emocional e físico, a cromoterapia é baseada nas sete cores do espectro solar: vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, índigo e violeta, as quais cada cor possui uma interação e uma atuação em uma parte específica no metabolismo (NUNES, 1990).

O desequilíbrio psicológico, a doença entre outras enfermidades é causada por modificações nas energias do corpo. Cada cor possui uma energia, e essa relação de energia e a parte afetada, cria um laço de equilíbrio, ajudando a melhorar a saúde e o bem-estar do corpo (VALCAPELLI, 2009).

Na estética, a luz colorida é aplicada como emoliente e cicatrizante, onde após ser realizados procedimentos com produtos específicos para cada situação. Para cada procedimento é utilizada uma cor apropriada para a absorção no organismo e restaurar as células debilitadas. Distúrbios estéticos como o envelhecimento da pele, celulite e flacidez, têm sido tratadas com a contribuição da cromoterapia. Cada cor possui uma linguagem própria, sua identificação onde a mesma reestabiliza o equilíbrio do corpo (SACCOMANDI, 2012).

É importante ressaltar que a técnica da cromoterapia não consegue reviver as células já mortas, pois elas não se identificam com as vibrações das cores, podendo restaurar e criar condições de recuperação de células debilitadas (KLOTSCHE, 2008).

O cromo-terapeuta deve ter visão holística e sensibilidade desenvolvida, para aplicar de forma correta e adequada as cores, onde as mesmas irão ativar as energias que estão deficientes, ajudando na recuperação das células doentes e induzindo a melhores hábitos, à harmonização e à saúde integral (LINEA PLAS, 2017).

## METODOLOGIA

A revisão de literatura proposta apresenta caráter narrativo e descritivo e foi realizada através da escolha dos artigos ocorridos entre os anos de 1990 e 2017, em português, espanhol e inglês, na base de dados Periódicos Capes, Scielo e Pubmed. Para a triagem dos artigos foram utilizados os seguintes descritores: “Cromoterapia”, “Cromoterapia aplicada na Estética”. Foram excluídos da pesquisa artigos não relacionados com o assunto abordado.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

BUCKER et al., 2013, afirma que como terapia complementar e natural, a cromoterapia colabora muito nesta área, por sua interação entre as cores e os cosméticos desenvolvidos para os tratamentos. SANTOS; OLIVEIRA E PANIZZA (2007) ressaltam as ações das cores e seus benefícios:

- LARANJA – Elimina toxinas e cálculos do organismo.
- ROSA – Purifica impurezas.
- VERMELHO – Ajuda na regeneração das células e o fluxo sanguíneo.
- AMARELO – Regeneração dos ossos e sistema nervoso; acelera o processo de cura.
- AZUL – Acalma o sistema nervoso, alivia dores e equilibra o corpo.
- VERDE – Dilata os vasos sanguíneos.

Na estética facial, a luz azul pode ser utilizada na limpeza de pele após a extração, auxiliando na cicatrização, enquanto a luz amarela atua no processo de limpeza. Na estética corporal a luz verde é relaxante e auxilia na eliminação de toxinas, assim como a luz amarela. O vermelho é usado em tratamentos para gordura localizada e fibro edema gelóide. E o azul reconhecido para fortalecer a musculatura. Para KLOTSCHE (2008), a associação das cores no tratamento das alterações corporais e faciais permitem benefícios diversos como:

- Rosa: Destinada a cicatrizes e manchas cutâneas (hematomas), auxilia na troca de fluidos em regiões comprometidas com a celulite;
- Verde: Relaxa e torna a pele elástica;
- Laranja: Destina-se as gorduras em áreas localizadas;
- Amarelo: Fortalece os tecidos, utilizada logo após o término de uma massagem linfática;
- Vermelho: Ativa as regiões com perda de sensibilidade;
- Azul: Restaurador celular em regiões queimadas, indicado para peles ressecadas;
- Índigo: Anti-hemorragico da parte interna da derme e de órgãos;
- Violeta: Indicado para acne e furunculoses em geral.

VALCAPELLI (2000), relata que a cor amarela favorece a defesa imunológica do organismo. atua nos sistemas nervoso central e autônomo simpático, vitaliza os neurônios otimizando o raciocínio e a memória. Combate a preguiça funcional dos órgãos internos, estimula o fígado e os intestinos. Aumenta a vitalidade do coração e todo sistema circulatório. A cor azul apresenta propriedades antissépticas, refrescante e adstringente. O índigo atua no sistema nervoso central, trazendo calma e paz mental, o violeta é antiinflamatório, desinfecionante, antiestressante, exerce efeito calmante no coração e purifica o sangue, o vermelho é revigorante, energético e excitante, laranja aumenta o tônus sexual e proporciona o otimismo. A cor verde equilíbrio, da paz e da harmonia.

## CONCLUSÃO

Concluimos neste trabalho, que embora já se fale a muito tempo desta terapia alternativa, a cromoterapia ainda é um assunto muito desconhecido para muitos e com poucos artigos e ensaios clínicos com objetivos estéticos que comprovem sua eficácia, necessitando assim novas pesquisas em uma área tão promissora e inovadora.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

KLOTSCHÉ, CHARLES. A medicina da Cor. Editora Pensamento, 2008

LINEA PLAS. Cromoterapia. Disponível em: <http://lineaplas.com.br>. Acesso em 03 nov. 2017.

NUNES, RENÊ. Cromoterapia Aplicada. Editora Linha gráfica. 1990.

SACCOMANDI, CLAUDIA PIRES. A cromoterapia na estética, 2012 Disponível em: <http://portaleducacao.com.br> acesso em: 15/04/2013.

VALCAPELLI E GASPARETTO LUIZ. Metafísica da Saúde. Volume 1,2,3. Editora Gráfica, 2009.

LIMA, ARACELY MESQUITA F. M. As cores fazem parte da nossa vida desde o nascimento, 2003. Disponível em: <http://www.zemoleza.com.br>.

SCHULKA, SUELI; DE SOUZA, ALISON WALVY. Cromoterapia aplicada na harmonização do emocional intensificando tratamentos estéticos. 2017. Disponível em: <http://www.tcconline.utp.br>.

BUCKER, JAMINE; CUNHA, JULIANA; MACHADO, MARLI. Aromaterapia, cromoterapia e musicoterapia associada aos tratamentos estéticos. 2017. Disponível em: <http://www.siaibib01.univali.br>.

VALCAPELLI. Cromoterapia – A Cor e Você. Roca, 2000.