

ARTIGO

EQUILÍBRIO DAS EMOÇÕES: a influência das cores no ambiente de trabalho na prevenção do “estresse ambiental”

EQUILIBRIO DE EMOCIONES: la influencia de los colores en el lugar de trabajo para prevenir el “estrés ambiental”

BALANCING OF EMOTIONS: the influence of colors on the workplace in preventing “environmental stress”

Thiago Costa da Silva¹

RESUMO:

Este estudo tem como objetivo principal destacar o uso das cores como uma importante ferramenta para equilibrar as emoções dos profissionais nos ambientes de trabalho. Visto que, as cores transmitem mensagens, interfere no humor de cada pessoa e a mesma pode ter reações de formas diferentes modificando comportamentos, desencadeando emoções e às vezes alterando o desempenho profissional. Esta pesquisa trata-se de uma revisão bibliográfica de natureza qualitativa, privilegiando materiais impressos e digitais compostos através de livros, artigos e outros disponíveis em sites. Portando, através dos dados gerados pela pesquisa pode-se observar que as cores é um dos elementos mais relevantes que constituem um ambiente de trabalho e a mesma deve estar em total harmonia com o clima da organização podendo criar espaços, movimentos, equilíbrios e também nossa percepção acerca do espaço que habitamos.

PALAVRAS-CHAVE: emoções; cores; estresse, influência no ambiente

¹ Analista de Marketing e coordenador de Marketing Digital. Possui graduação em Tecnólogo em Marketing pela Faculdade Redentor com especialização em Marketing Digital. Pós-graduado em MBA Executivo em Coaching pela Universidade Cândido Mendes (UCAM). E-mail: thiagocosta012@hotmail.com

RESUMEN:

El principal objetivo de este estudio es destacar el uso de colores como una herramienta importante para equilibrar las emociones de los profesionales en un ambiente de trabajo. Dado que los colores transmiten mensajes, interfieren en el estado de ánimo de cada persona y la persona puede tener reacciones de diferentes formas modificando comportamientos, desencadenando emociones y en ocasiones alterando el desempeño profesional. Esta investigación es una revisión bibliográfica cualitativa, centrada en materiales impresos y digitales compuestos a través de libros, artículos y otros disponibles en sitios web. Por tanto, mediante de los datos generados por la investigación se puede observar que los colores son uno de los elementos más relevantes que constituyen un ambiente de trabajo y debe estar en total armonía con el clima de la organización, creando espacios, movimientos, equilibrio y también nuestra percepción sobre el espacio que habitamos.

PALABRAS CLAVE: emociones; colores; estrés; influencia sobre el medio ambiente

ABSTRACT:

This work had as main objective highlight the use of colors as an important tool for equilibrate the emotions of professionals on work environments. Whereas the colors transmit messages, interfere on humor of each people and the same can be different forms of reactions modifying behaviors, initiating emotions, and sometimes changing the professional performance. This research is a bibliographic review of qualitative nature, privileging printed and digital materials and composed through books, articles and others available on websites. Therefore, through the data generated by the research it can be observed that colors are one of the most relevant elements that constitute the work environment and the same must be in total harmony with the organization's climate, being able to create spaces, movements, equilibrate and also our perception about the space that we inhabit.

KEYWORDS: emotions; colors; stress, influence on the environment

1 – INTRODUÇÃO

Partindo da premissa que muitas pessoas não acreditam no significado das cores, vários trabalhos sobre a temática vêm surgindo, dentre eles, Pinheiro e Schwengber (2016), Fonseca e Mont'Alvão (2006), e Cavazana (2014), comprovando que a cor influencia de forma direta e indiretamente o corpo humano podendo até dominar as sensações, interferir nos sentimentos, despertar a

criatividade e sendo capaz de estimular a inteligência e podendo até melhorar o desempenho pessoal e profissional de um indivíduo deixando-o mais seguro.

Uma vez que, as cores no ambiente de trabalho vão muito além de uma simples pintura na parede, como expõe Heller (2000), elas podem ser empregadas com vários objetivos dentro da organização, como no aumento do desempenho da produtividade diminuindo o cansaço visual por meio de adaptações de alguns contrastes e até mesmo na redução dos índices de acidentes fazendo com que ocorra uma melhora na desenvoltura dos colaboradores e na execução das atividades.

Assim, a influência das cores no ambiente corporativo auxilia a manter a felicidade além de promover um ambiente harmônico dentro da empresa.

Este artigo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica que buscou, por meio das publicações analisadas, compreender como as cores influenciam o comportamento e as emoções dos profissionais nos ambientes de trabalho e como podem ser utilizadas na prevenção do estresse ambiental. Conforme Gil (2002, p. 44), “a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”.

Portanto, o trabalho tem a intenção de estimular o uso correto das cores nos ambientes organizacionais visando manter a harmonia dentro dos ambientes de trabalho de forma adequada e coerente provocando as sensações e emoções de seus colaboradores.

2 – AS CORES E SUAS INFLUÊNCIAS NO DIA A DIA

Não é nenhum segredo que a cor desempenha um papel significativo em nossas preferências e na tomada de decisão diária. Visto que, as cores são fundamentais no cotidiano, cada uma expressando algum aspecto sobre a nossa vida compondo uma harmonia. Harmonia essa através das vestimentas, dos mobiliários e dos ambientes nos quais frequentamos no decorrer do dia em determinadas situações.

Assim, quando nos vestimos, podemos influenciar e ser influenciados pelos ambientes em que nos encontramos de forma direta e indiretamente. Pois, de acordo com as cores utilizadas podem-se passar vários sentimentos espontâneos,

como: alegria ou tristeza, raiva ou tranquilidade, paz ou agitação e até mesmo confiança. De maneira inconsciente costumamos agir em função das emoções que sentimos no momento.

Farina (2011), em sua obra *Psicodinâmica das Cores em Comunicação* relata que as cores passam a ter um significado para cada pessoa, em cada ambiente e em cada objeto dependendo do contexto no qual está inserida.

Assim,

As cores influenciam o ser humano, e seus efeitos, tanto de caráter fisiológico como psicológico, intervêm em nossa vida, criando alegria ou tristeza, exaltação ou depressão, atividade ou passividade, calor ou frio, equilíbrio ou desequilíbrio, ordem ou desordem etc. As cores podem produzir impressões, sensações e reflexos sensoriais de grande importância, porque cada uma delas tem uma vibração determinada em nossos sentidos e pode atuar como estimulante ou perturbador na emoção, na consciência e em nossos impulsos e desejos (FARINA, 2011, p. 2).

Portanto, nas palavras de Guimarães (2000, p.12), “[...] a ideia (sic) da cor depende da definição dada pela área de sua aplicação [...]”. Dessa forma, a comunicação pode ser influenciada de forma direta a partir das possíveis interpretações de cada uma das cores. Consequentemente, percebemos que as cores têm influências em nossos componentes físicos, mentais e emocionais.

De acordo com Gabriel Macedo (2015, *online*), “as cores ao longo do tempo foram tomando representações, símbolos, produzem efeitos psicológicos, fisiológicos e terapêuticos sendo usada em diversos tratamentos clínicos”. Além disso, o autor menciona que “cada cor gera uma emoção diferente, algumas cores trazem mais conforto, outras trazem sensação de incomodo”.

Salientando-se que,

O **vermelho** desperta energia, atividade, excitação, otimismo, perigo, aventura, narcisismo, poder, força, ousadia, movimento, paixão, agressividade, exotismo, impaciência, impulsividade.

O **amarelo** [...] traz jovialidade, alegria, felicidade, acolhimento, independência, calor, inteligência, criatividade, imaginação, espontaneidade, impulsividade, amabilidade, positividade, estímulo, luminosidade e ansiedade.

A cor **verde** traz lealdade, gentileza, praticidade, equilíbrio, segurança, sinceridade, confiabilidade, crescimento, frescor, serenidade, relaxamento, bem-estar, paz, saúde, cura, proteção, esperança, sendo a cor que melhor harmoniza e equilibra o ritmo vital humano, pois atua como elo de ligação entre homem e natureza.

O **azul** mais calmante que o verde proporciona tranquilidade, frio, solidez, profissionalismo, seriedade, integridade, infinito, verdade, intelectualidade,

segurança, compreensão, responsabilidade, sensibilidade, estabilidade, lealdade, confiabilidade.

Laranja é a cor da aventura, entusiasmo, amizade, criatividade, sociabilidade, tolerância, inovação, modernidade, juventude, diversão, acessibilidade, vitalidade, força, euforia, alegria, otimismo, produtividade.

O **violeta** é intuitividade, sensibilidade, mistério, espiritualidade, sensualidade, realeza, luxo, dignidade, criatividade, originalidade, generosidade, suavidade e inovação.

O **branco** [...] também tem o poder de acalmar, transmitir pensamentos de competência, pureza e frescor.

O **preto** é a cor mais poderosa e neutra, tende a ser associada à elegância e força. [...] Essa cor transmite a sensação de mistério, o preto também traz, poder, atemporalidade, sedução, autoridade, confiança e determinação. [...] Auxilia na combinação com outras cores, transmitindo ideias diversas, como modernidade ou conservadorismo, inovação, elegância, sofisticação, etc. (MACEDO, 2015, s.p., grifo nosso).

A partir disso, nota-se que “[...] é de fundamental importância para o uso adequado da cor como informação, visto que a cultura é um sistema de códigos socialmente compartilhados” (GUIMARÃES, 2000, p. 87). Desse modo, nas palavras de Pedrosa (2010, p. 21-22), “[...] a cor apresenta uma infinidade de variedades, geradas por particularidades dos estímulos, dizendo mais respeito à percepção do que à sensação”.

Diante disso, “[...] a cor é uma realidade sensorial à qual não podemos fugir. Além de atuar sobre a emotividade humana, as cores produzem uma sensação de movimento, uma dinâmica envolvente e compulsiva” (FARINA, 2011, p. 85). Assim, em um ambiente de trabalho as cores podem afetar o comportamento dos colaboradores da organização podendo até mudar como ela vai se sentir diante de determinadas situações impostas.

3 – ESTRESSE AMBIENTAL NO MEIO ORGANIZACIONAL

Além do desgaste natural da rotina diária da jornada de trabalho do colaborador dentro da empresa, um ambiente de trabalho estressante pode acarretar danos à saúde do mesmo. Além do que, esses problemas acabam ocasionando estresse no ambiente organizacional e por fim afeta de forma direta ou indireta o desempenho do colaborador e também na produtividade dentro da organização.

Assim, um ambiente competitivo com excesso de trabalho, cobranças inadequadas e com problemas de comunicação interna são uns dos fatores que venha ser desencadeador ao estresse no cotidiano da organização.

Segundo o Instituto Brasileiro de Coaching (2018),

Uma pessoa que está sofrendo com o estresse no trabalho acaba afetando não só seu rendimento profissional, como principalmente a sua saúde e, consequentemente, diminui sua qualidade de vida. Quem sofre de estresse começa a apresentar alguns sintomas como: **cansaço constante, sono excessivo ou insônia, tensão muscular, alterações no apetite, dificuldade de atenção e concentração** e até mesmo **doenças físicas como hipertensão, alterações no sistema imunológico, gastrite e problemas do coração** (IBC COACHING, 2018, s.p., grifo nosso).

Dessa forma, o estresse diário passa a ser um fator causador de doenças. Visto que, a competitividade intensiva e a busca por resultados criam um ambiente facilitador para a ocorrência do estresse. Que por consequência se não for observada pode comprometer não apenas na questão da competitividade interna, mas somada a problemas de saúde do colaborador podendo gerar custos por conta de seu afastamento.

Com base nisso, pode-se dizer que:

O estresse pode ser definido como qualquer situação de tensão aguda ou crônica que produz uma mudança no comportamento físico e no estado emocional do indivíduo e uma resposta de adaptação psicofisiológica que pode ser negativa ou positiva no organismo. Tanto o agente estressor como seus efeitos sobre o indivíduo podem ser descritos como situações desagradáveis que provocam dor, sofrimento desprazer (MOLINA, 1996, p. 18).

Portando, o acúmulo dos fatores causadores desse estado pode se expressar em diferentes sintomas fisiológicos e psicológicos ao colaborador. Dessa maneira, investir em soluções para diminuir o estresse no ambiente de trabalho na finalidade de melhorar a qualidade de vida dos presentes dentro da empresa pode ser feita ao criar uma agenda equilibrada para o colaborador oferecendo um ambiente confortável que incentive o trabalho em grupo melhorando a comunicação interna e incentivando a prática de atividades físicas na intenção de proporcionar uma vida saudável ao colaborador dentro e fora do ambiente de trabalho.

4 – O USO DAS CORES COMO PREVENÇÃO AO ESTRESSE NO AMBIENTE DE TRABALHO

Existem dias que a rotina no trabalho se arrasta e a lista de tarefas só se prolonga. Isto acontece porque a medida na qual o estresse se expande dentro de uma organização, ao mesmo tempo cresce as eventualidades de outros problemas causadores como atrasos nas entregas dos serviços por perdas de prazos, erros e acidentes de trabalho entre outras coisas que pode prejudicar o empregado e o empregador.

Por isso, a utilização das cores nos ambientes de trabalhos é vista como fator fundamental dentro da organização. Pois “dentre os elementos ambientais existentes no local de trabalho de escritórios, a cor apresenta-se como um dos elementos que pode provocar sensações e promover bem-estar emocional” (FONSECA, 2003, p. 15).

Dessa maneira, quando falamos em ambientes de trabalho e da questão do estresse por parte do colaborador é importante refletirmos a respeito da influência das cores nos espaços corporativos. Uma vez que, as cores bem combinadas possuem a capacidade de traduzir espontaneamente o conceito que a sua empresa emprega sobre aquele ambiente. “Nesse sentido, o uso de cores nos locais de trabalho se apresenta como uma das principais ferramentas de transformação dos ambientes” (FIGUEIREDO; MONT'ALVÃO, 2006, p. 6).

Paralelamente,

[...] Elas tornam possível transformar determinados espaços comuns e monótonos em ambientes mais estimulantes, espaços pequenos com a aparência de serem maiores, etc. A cor é um dos principais fatores envolvidos na interação do homem com o seu ambiente de trabalho. (FIGUEIREDO; MONT'ALVÃO, 2006, p. 6).

Assim, quando falamos sobre a influência de uma cor na forma como ela atua sobre as emoções do colaborador ou do grupo de colaboradores deve-se primeiro pensar em como a escolha dessa cor pode causar determinadas sensações e até mesmo estimular o estresse ambiental, podendo até promover um bom desempenho por parte dos mesmos através das mensagens que as cores dos ambientes querem expressar. Isso ocorre porque as tonalidades das cores nos ambientes possuem impacto direto relacionado ao emocional das pessoas, como é o

caso da cor vermelha, na qual essa tonalidade influencia no aumento da capacidade de memória e atenção de um indivíduo, por outro lado temos a cor laranja que é utilizada em locais onde o uso da criatividade é indispensável, na sequência temos as cores azul e preta, onde o azul também aumenta a criatividade, porém a decoração clean preza um ambiente leve. Já a cor preta, essa tonalidade transmite a neutralidade, requinte e elegância no ambiente.

Segundo Silva *et. al.* (2016, p. 196) em sua pesquisa a respeito da utilização das cores como estratégia de *marketing*, apontaram que “as cores são uma espécie de código fácil de assimilar e compreender, e por isso pode e deve ser utilizado estrategicamente como um instrumento didático [...]”. Consequentemente “as cores formam uma linguagem imediata que tem a vantagem de superar muitas barreiras idiomáticas com seus consequentes problemas de decodificação” (Ibidem, 2016, p. 196).

Dessa forma, quando o colaborador ou o grupo de colaboradores estão inseridos em um ambiente de trabalho no qual existam agentes estressores, sendo eles de forma natural, causados por: calor ou frio; ou internos causados por sentimentos ou emoções, como: alegria, tristeza, medo, angústia, raiva, competitividade, etc.; Ao escolher a cor para compor o ambiente é importante entender qual efeito a mesma vai expressar em determinada área e como essa cor pode auxiliar na prevenção de um estresse ambiental por parte de seus colaboradores.

Portanto, a organização precisa observar e fazer uso de cores que transmitam paz e tranquilidade no ambiente de trabalho para que aja um equilíbrio das emoções e que a mesma tenha influência direta em determinadas áreas do corpo evitando outros problemas futuros.

5 – CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste íterim, torna-se perceptível a influência que as cores exercem sobre os comportamentos, preferências e a formação de diversos sentimentos e emoções diante do ambiente em que estamos inseridos com mais ênfase e frequência do que se podia imaginar. Por conseguinte, costumamos, inconscientemente, comportarmo-

nos em função das emoções que as cores nos transmitem diariamente, como de determinada identidade visual de uma rede de *fast food*, por exemplo.

Entretanto, do mesmo modo que uma cor pode ser empregada ao ambiente organizacional à fim de questões comerciais, a mesma pode afetar de forma direta ou indireta o desempenho do colaborador, ocasionando um estresse ambiental e acarretando, até mesmo, danos à saúde do mesmo. Por este motivo, conclui-se que a utilização assertiva das cores na melhoria do espaço de trabalho é também como uma prevenção de futuros acidentes, além de impulsionar a produtividade e até mesmo de satisfação do empregado.

Em resumo, a aplicação e as funcionalidades das cores consistem no propósito de satisfazer as necessidades de eficiência e conforto por parte dos colaboradores de uma empresa, atingindo diretamente o desempenho do seu trabalho.

Portanto, a utilização das cores de forma correta em um ambiente organizacional pode ser um estimulante ao empregador enquanto outras podem ser utilizadas na função de se obter mais concentração procurando sempre encontrar o equilíbrio entre o conforto e a eficiência daqueles trabalhadores que vivenciam aquele espaço.

Por fim, entender melhor o significado das cores assim como a psicologia delas para o ambiente de trabalho pode ser tão importante quanto selecionar os funcionários certos para trabalhar na organização. Dessa forma, além de pensar no efeito que as cores podem causar sobre seus colaboradores a escolha certa pode ser vista como um fator importante para mantê-los felizes e satisfeitos.

Não é nenhum segredo que a cor desempenha um papel significativo em nossas preferências e na tomada de decisão diária. Visto que, as cores são fundamentais no cotidiano, cada uma expressando algum aspecto sobre a nossa vida compondo uma harmonia. Harmonia essa através das vestimentas, dos mobiliários e dos ambientes nos quais frequentamos no decorrer do dia em determinadas situações.

Não é nenhum segredo que a cor desempenha um papel significativo em nossas preferências e na tomada de decisão diária. Visto que, as cores são fundamentais no cotidiano, cada uma expressando algum aspecto sobre a nossa vida compondo uma harmonia. Harmonia essa através das vestimentas, dos

mobiliários e dos ambientes nos quais frequentamos no decorrer do dia em determinadas situações.

REFERÊNCIAS

CAVAZANA, Karina. *A influência da psicodinâmica das cores nas organizações*. 2014. 55 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Administração) – Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis – IMESA e à Fundação Educacional do Município de Assis – FEMA. São Paulo: Fundação Educacional do Município de Assis – FEMA, 2014. Disponível em: <https://cepein.femanet.com.br/BDigital/argTccs/1311390641.pdf> . Acessado em: 3 jun. 2020.

FARINA, Modesto. *Psicodinâmica das cores em comunicação*. 6 ed. São Paulo: Blucher, 2011.

FONSECA, Juliane Figueiredo. *A contribuição da ergonomia ambiental na composição cromática dos ambientes construídos de locais de trabalho de escritório*. 2003. 292 f. Dissertação (Mestrado em Artes e Design) - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro - PUC-RJ. Disponível em: <https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/colecao.php?strSecao=resultado&nrSeq=6115@1> . Acessado em: 3 jun. 2020.

FONSECA, Juliane Figueiredo; MONT'ALVÃO, Cláudia. Cor nos locais de trabalho: como aplicá-la de forma adequada às necessidades dos usuários e às exigências da tarefa? In: CONGRESSO BRASILEIRO DE ERGONOMIA, 14. 2006, Curitiba. *Anais...* Disponível em: https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/51/79-Cor_nos_locais_de_Trabalho.pdf . Acessado em: 5 jun. 2020.

GIL, Antonio Carlos. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GUIMARÃES, Luciano. *A cor como informação: a construção biofísica, linguística e cultural da simbologia das cores*. 2. ed. São Paulo: Annablume, 2000.

HELLER, Eva. *Psicologia das Cores: Como as cores afetam a emoção e a razão*. São Paulo: G. Gili, 2000.

IBC COACHING. *Como lidar com o estresse no trabalho*. Instituto Brasileiro de Cochaing, 2018. Disponível em: <<https://www.ibccoaching.com.br/portal/coaching-carreira/como-lidar-estresse-vida-profissional/>>. Acessado em: 2 de jun. 2020.

MACEDO, Gabriel. *A influência das cores no comportamento humano*. 2015. Disponível em: <https://www.gabrielmacedoarg.com.br/post/a-influ%C3%Aancia-das-cores-no-comportamento-humano> . Acessado em: 3 jun. 2020.

MOLINA, O.F. *Estresse no cotidiano*. Ed. São Paulo: Pancast, 1996.

PINHEIRO, Daniel; SCHWENGBER, Eduardo Cipriani. *As cores em ambientes internos com foco em suas influências sobre o comportamento dos estudantes*. Santa Catarina: Programa de Bolsas Universitárias de Santa Catarina, 2016. Disponível em: <http://www.uniedu.sed.sc.gov.br/wp-content/uploads/2016/03/Artigo-Daniel-Pinheiro.pdf> . Acessado em: 2 jun. 2020.

PEDROSA, Israel. *Da cor à cor inexistente*. 10. Ed. 1. reimpr. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2010.

SILVA, Thiago C. da; PEREIRA JUNIOR, Lucimar da S.; BARTOLAZZI, Victor T.; COSTA, Thiara M. O uso das cores como estratégia de marketing para o posicionamento da marca: um estudo de caso da Coca-Cola. *Revista Interdisciplinar Pensamento Científico*, v. 2, n. 2, 20 dez. 2016. Disponível em: <http://www.reinpec.org/reinpec/index.php/reinpec/article/view/127/90> . Acessado em: 2 jun. 2020.