

## Comportamento

Com desenhos fofos e terapêuticos, os livros de colorir viram febre e conquistam jovens e adultos como um refúgio criativo e relaxante no meio da correria diária

POR GIOVANNA RODRIGUES\*

**E**m meio à correria cotidiana, ter um momento para si, reservado para desestressar e se livrar da carga emocional acumulada ao longo do dia é essencial para preservar o bem-estar mental e físico. E, assim, entram os hobbies, aquelas atividades leves que fazemos por prazer e diversão. Entre esses passatempos, os livros de colorir têm ganhado cada vez mais espaço.

Impulsionados por uma explosão de popularidade nas redes sociais, eles emergiram como um fenômeno, especialmente no TikTok, onde vídeos de usuários destacam benefícios, como redução da ansiedade e melhora na qualidade do sono. O mais famoso deles é a coleção *Bobbie Goods*, criada e ilustrada pela canadense Abbie Goveia, que agora ganhou o mundo.

Em um mundo hiperconectado, atividades simples, como pintar, tornam-se um verdadeiro refúgio, trazendo leveza e uma proposta de desaceleração, o que agora ressoa com o que muitas pessoas, especialmente os adolescentes, estão buscando: uma reconexão com o presente.

Jéssica Nascimento conheceu os livrinhos por influência das redes sociais e logo tornou-se um hábito. Dividindo entre dois trabalhos e o cuidado com a casa, ela diz que ao final do dia prefere selecionar uma página para pintar em vez de ficar no celular até pegar no sono. A assessora de comunicação conta que se sente mais motivada e menos ansiosa, e seu uso de telas diminuiu drasticamente após começar a prática.

“Tentei muitos hobbies que me tirassem do celular, que me deixassem com a mente vazia, apenas focando naquela tarefa, e nunca tinha conseguido. A pintura consegue me proporcionar isso”, afirma. A substituição se revela igualmente benéfica para crianças e adolescentes. Por ser uma atividade que exige concentração, desprovida de pressão competitiva, auxilia na regulação emocional e proporciona um valioso descanso mental. Para os jovens em idade escolar, apresenta-se como uma ferramenta saudável para lidar com as pressões acadêmicas e sociais, oferecendo um escape criativo.

A coordenadora educacional Géssica Ferreira ressalta a importância de incentivar o comportamento nos mais novos: “No ambiente educacional, incentivar momentos longe dos dispositivos eletrônicos pode melhorar a atenção, a saúde mental e promover hábitos de lazer mais saudáveis, o que é essencial para o desenvolvimento equilibrado de crianças e adolescentes.”



Jessica se sente mais motivada e menos ansiosa, e seu uso de telas diminuiu drasticamente após começar a colorir.

# Desestressando com CORES

## Benefícios emocionais

A ascensão da prática de colorir não chega a ser uma novidade. Séries de livros com essa proposta desestressante já adornavam as prateleiras, como a icônica coleção *Jardim Secreto*, de Johanna Basford, inicialmente publicada em 2013 e que se estendeu por várias edições com temáticas diferentes, como oceano, selva e floresta, tendo como ideia principal ser um livro de colorir e caça ao tesouro. O que diferencia do sucesso atual da *Bobbie Goods*, criada pela ilustradora norte-americana Abbie Goveia, é talvez a estética “fofa” dos desenhos, que traz formas arredondadas, personagens simpáticos e linhas suaves, o que, segundo a psicóloga Sabrina Tardin Abreu, ativam no cérebro respostas de afeto, cuidado e conforto.

“Isso gera uma sensação de acolhimento, semelhante à que sentimos ao ver bebês ou filhotes. A estética fofa também estimula emoções como alegria, ternura e alívio — que, neurologicamente, estão ligadas à liberação de dopamina e serotonina. Isso melhora o humor e ajuda na autorregulação emocional”, detalha Sabrina.

A psicóloga explica que a atividade ativa áreas do cérebro relacionadas ao foco e à criatividade e pode ajudar a reduzir os níveis de cortisol (hormônio do estresse), promovendo uma sensação de relaxamento semelhante à meditação. Ela acrescenta que colorir tem efeitos terapêuticos comprovados, especialmente quando usado de forma intencional dentro de práticas de autocuidado ou como ferramenta complementar em processos terapêuticos.