



A icônica coleção *Jardim Secreto*, de Johanna Basford, se estendeu por várias edições com temáticas diferentes

A coleção *Bobbie Goods* foi criada e ilustrada pela canadense Abbie Goveia



“Embora não substitua a psicoterapia tradicional, a atividade de colorir pode promover vários benefícios mentais e emocionais. Por exemplo, ao escolher cores, preencher espaços e seguir um ritmo, o sujeito desenvolve paciência, atenção, foco e controle dos impulsos, que são algumas habilidades úteis para o equilíbrio emocional e a redução do estresse”, diz.

O exercício, porém, pode não cair bem para todos, para algumas pessoas, a atividade pode parecer

monótona ou entediante. Nesse caso, insistir pode causar irritação ou desânimo. Além disso, pode gerar mais estresse do que alívio em indivíduos perfeccionistas ou extremamente ansiosos, fazendo a atividade deixar de ser divertida e se tornar uma fonte de frustração ou pressão estética. É importante, portanto, lembrar que o foco deve estar no processo e não na performance.

Quem quiser testar algo diferente, mas com as mesma vantagens, pode tentar atividades como bor-

dado, pintura, escrita criativa, leitura, quebra-cabeças, montar Lego ou praticar origami, que também exigem concentração e criatividade, permitindo que as pessoas se dediquem no seu próprio ritmo, sem pressa ou cobranças, o que é um ótimo antídoto contra a cultura do imediatismo.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**

MINISTÉRIO DA CULTURA E BRASAL APRESENTAM
#CIRCUITODETEATROBRASILEIRO

**Amaury Lorenzo,
Samuel de Assis
e Felipe Velozo**

De Julia Spadaccini
Direção de Débora Lamm

Teatro Unip

**24 de Maio
Sábado - 20h**

**25 de Maio
Domingo - 19h30**

clube 50%
DE DESCONTO*