REACENDENDO A CRIATIVIDADE

Muitas vezes associada à infância, a criatividade também é essencial na vida adulta para o bem-estar mental, a redução do estresse e o autoconhecimento, superando bloqueios e permitindo que hobbies manuais promovam saúde cerebral, conexão social e um senso de propósito

Arquivo pessoal

Criar com as mãos e cuidar da mente virou paixão para Débora

POR GIOVANNA RODRIGUES* E JÚLIA SIRQUEIRA*

Para muitos, a palavra "criatividade" remete aos desenhos coloridos da infância ou às aulas de arte da escola, nas brincadeiras com tintas, lápis e massinha. Mas o que acontece com essa chama à medida que adentramos a vida adulta, com suas responsabilidades, rotinas e necessidade de "ser sério"? Será que a criatividade se apaga ou se transforma, encontrando novas formas de expressão no ambiente de trabalho e nos desafios cotidianos?

A criatividade na vida adulta não é um mistério, mas um processo com fundamentos psicológicos sólidos. A psicanalista Bruna Barros explica que hobbies e atividades criativas oferecem uma pausa restauradora das demandas do cotidiano. "Eles promovem bem-estar emocional, reduzem sintomas de estresse e contribuem para o equilíbrio psicológico, além de favorecerem a autoexpressão e o autoconhecimento." Ela acrescenta que, ao mergulhar em algo prazeroso e focado, nosso corpo reduz os níveis de cortisol, o hormônio do estresse. Esse estado de atenção plena, chamado de flow, gera uma sensação de controle e presença, o que alivia a ansiedade e promove o relaxamento.

A psicóloga e psicanalista Silvia Oliveira complementa dizendo que atividades que exigem foco e coordenação, como tricô, marcenaria ou pintura, estimulam diversas áreas do cérebro e promovem neuroplasticidade, a capacidade do sistema nervoso de se adaptar e se reorganizar. A prática regular pode melhorar funções executivas, atenção e até mesmo a memória de curto prazo. Criar também é uma forma de organizar e expressar o que muitas vezes não conseguimos colocar em palavras. Isso permite externalizar emoções reprimidas e facilita o enfrentamento de dores emocionais e processos traumáticos.

***Estagiárias sob a supervisão de Sibele Negromonte**

BLOQUEIOS COMUNS

Em vezes, o desejo de se engajar em algum hobby e exercer a imaginação na prática já existe, mas frequentemente nos deparamos com obstáculos que parecem impossíveis de ultrapassar. Entre esses empecilhos recorrentes, está a falta de tempo. Em um mundo em que cada minuto parece contado, encontrar espaço para a criatividade pode parecer um luxo. A psicanalista Bruna Barros explica que a chave não é encontrar "mais tempo", mas, sim, integrar pequenos momentos criativos nas frestas da rotina. "Comece pequeno, reserve de 10 a 15 minutos do seu dia para experimentar algo que lhe desperte curiosidade, sem cobrança de performance, apenas pelo prazer da descoberta", aconselha a psicanalista.

Outro impedimento comum é o medo do julgamento. A preocupação com o que os outros pensarão — ou, pior, o que nós mesmos pensaremos — é um dos maiores entraves à expressão criativa. Para Bruna, produzir algo com as próprias mãos é um exercício de competência e realização. Cada etapa vencida e cada projeto finalizado reforçam a percepção de capacidade, o que fortalece a autoestima e promove maior autoconfiança. Para superar o medo do julgamento, é fundamental praticar a autoaceitação e entender que a experimentação é parte inerente do processo criativo.

A busca incessante pela perfeição também é um sabotador da criatividade. Segundo a psicanalista Silvia Oliveira, a prática de atividades manuais, ensina sobre tentativa, erro e paciência, mas para isso, é preciso estar disposto a experimentar e a errar, o que pode ser ainda mais difícil na vida adulta, quando raramente temos espaço para tentar de novo.