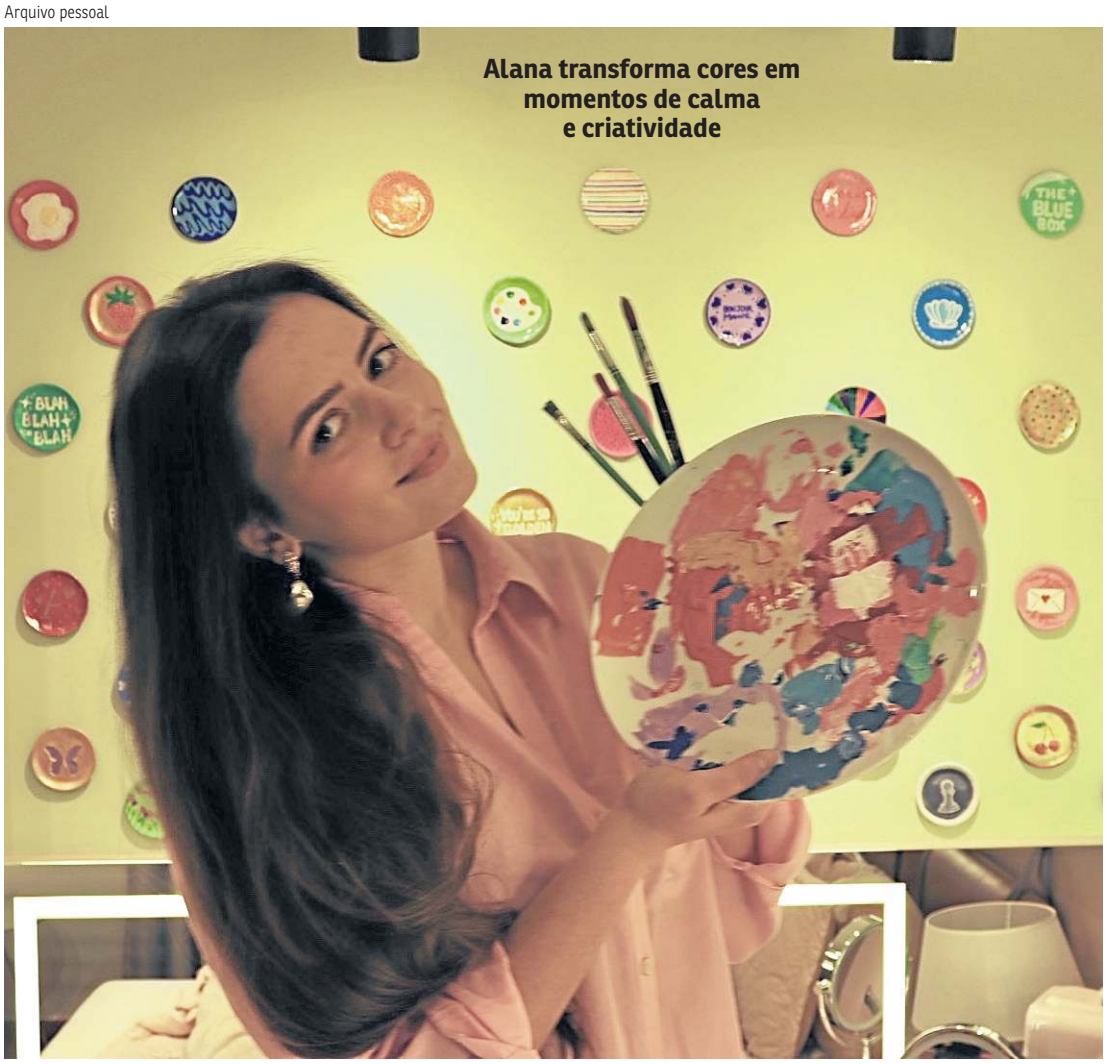
Arquivo pessoal



Alana transforma cores em momentos de calma e criatividade

Geração conectada com os hobbies

Transformar hobbies manuais em conteúdo nas redes sociais se tornou uma tendência que beneficia tanto os criadores quanto o público. Esse movimento ganha força ao valorizar o processo criativo, e não apenas o resultado final, conectando pessoas que buscam desacelerar e se conectar com algo feito à mão.

Enquanto gerações anteriores, como os baby boomers (nascidos entre 1946 e 1964), valorizavam a arte e a cultura de forma mais tradicional, e a geração X (1965 a 1980) se interessava por atividades mais práticas e manuais como forma de lazer, a geração Z (1995 a 2010) está se destacando por seu interesse em atividades que promovam o bem-estar e a saúde mental, encontrando nos hobbies manuais uma forma autêntica de se expressar e se conectar com os outros.

Ao compartilhar seus processos criativos, Débora Jardim, 27 anos, e Alana Buzinaro, 25, estão contribuindo para esse movimento, mostrando que a criatividade pode ser uma ferramenta poderosa para promover o bem-estar e a saúde mental.

Débora, nutricionista e criadora de conteúdo, sempre teve a arte por perto. "Desde criança gostava de criar roupas, acessórios, enfeitar meu quarto com o que eu fazia. No fundo, não queria me tornar uma adulta chata", conta. Mas, hoje, o mais importante para ela não é só criar, mas libertar-se da cobrança de ter sempre um propósito produtivo. "O hobby não precisa virar um negócio nem ser perfeito. É sobre o prazer de fazer", afirma.

No crochê, encontrou mais que um passatempo e construiu memórias afetivas que guarda com muito carinho. "Antes de gravar um vídeo sobre isso, aprendi pontos básicos com uma tia muito querida. Foi só um café da tarde, mas muito especial. Algumas semanas depois, ela faleceu. É impossível crochetar sem lembrar dela", compartilha.

Para Débora, publicar vídeos vai além de mostrar o resultado e se tornou um convite para que os outros façam escolhas próprias. "Quis falar sobre hobbies para mostrar que podemos escolher o que realmente queremos fazer sem depender tanto do digital", explica. A criadora complementa dizendo que se emociona, especialmente, quando pais e mães escrevem contando que estão criando junto com os filhos, como quem alimenta também a própria criança interior.

Com isso, retomar e compartilhar hobbies nas redes também é um exercício de acolhimento, permitindo reencontrar partes esquecidas de si mesma. "É especial porque te ensina a ser sereno, a lidar com erros e, principalmente, a redescobrir quem somos além do que produzimos", explica Débora.

Meio de superação

Já a empresária Alana redescobriu a arte em um momento delicado da vida. "No fim da pandemia, estava passando por depressão e ansiedade. Comecei a pintar e a desenhar sem nunca ter feito aula, só tentando. E fui percebendo que aquilo me dizia algo de um jeito que nem eu sabia explicar", diz. Para ela, ocupar as mãos virou uma forma de acalmar a mente. "Quem é ansioso entende. Quando estou criando, aqueles milhões de pensamentos se silenciam." Alana sempre gostou de criar, porém perdeu o costume conforme foi crescendo.

Postar vídeos surgiu quase sem querer. "Eu tinha TikTok e comecei a mostrar o que fazia. As pessoas abraçaram meu conteúdo com tanto carinho que me ajudaram a me reencontrar. Antes, eu escondia esse meu lado criativo para me encaixar. Ver que gostavam de mim justamente pelo que tenho de diferente me ajudou a ser mais eu mesma, não só na internet, mas na vida", conta.

Além do artesanato, ela cultiva a escrita e a leitura como forma de organizar pensamentos e enxergar padrões na própria história. "A arte, para mim, foi como voltar para casa. Eu passei a vida inteira tentando ser outras coisas e, quando aceitei que gosto de criar, eu me reencontrei", resume.

Débora também acredita que testar diferentes hobbies sem culpa é essencial para manter a criatividade viva. "Vejo gente se cobrando por não ficar em um hobby só. Eu acho ótimo. Quanto mais coisas a gente experimenta, mais a gente se diverte", diz. E para quem acha que não nasceu criativo, ela aconselha olhar para a infância e lembrar do que gostava de fazer, independentemente do que seja, já que sempre tivemos algo que gostaríamos de fazer quando éramos mais novos.

Ambas concordam que compartilhar nas redes virou uma forma de lembrar a outros adultos que criar continua sendo possível, mesmo em meio ao trabalho, às responsabilidades e ao medo de errar. Como diz Alana, ter hobbies se transformou em cuidado com a mente, tão importante quanto se exercitar ou manter uma boa alimentação, porque faz bem de dentro para fora. Débora reforça que o importante não é ter um único hobby fixo, mas permitir-se testar, explorar, brincar — como fazíamos quando éramos crianças — e descobrir prazer no caminho, sem cobrança de perfeição.