

» NATHÁLIA QUEIROZ

Alguns profissionais descobriram na vida adulta que a melhor pausa da rotina não está no café ou na tela dos celulares, mas em atividades que exigem dedicação, tempo e concentração, em que os hobbies funcionam como um alívio à rotina estressante e andam de mãos dadas com a saúde mental. No Distrito Federal, a demanda por atendimento em saúde mental é crescente: só nos Centros de Atenção Psicossocial (Caps), foram realizados 199.088 atendimentos até junho de 2025, o que reforça a necessidade de estratégias que aliviem o estresse e promovam o bem-estar de mentes cansadas.

Nos últimos anos, o que antes era visto como hobby, passou a ser adotado como ferramenta de descanso mental. Pintura, yoga, escrita, escalada esportiva e outras atividades surgem como válvulas de escape frente a jornadas exaustivas de trabalho e excesso de estímulos.

Juliana Cavalcante, de 30 anos, é psicóloga e encontrou nos hobbies um descanso para a mente. "Sou fã de trabalhos manuais. Pinto, faço biscuit, cerâmica fria, desenho e escrevo", conta. Para ela, o ponto principal é que, sendo hobby, não há cobrança por resultado ou necessidade de se sair bem.

No consultório, Juliana atende adultos e crianças neurodivergentes, uma rotina intensa que exige atenção constante. "Uso meus hobbies como forma de elaborar emoções e me distrair, o que me deixa menos ansiosa", explica.

A arte sempre esteve presente em sua vida: incentivada pela mãe desde os 12 anos, ela desenvolveu hábitos de leitura e criatividade que também se estenderam à escrita. Publicou dois livros de fantasia, mostrando que o hobby pode gerar conquistas sem pressão.

Uma pesquisa publicada na revista científica *Nature Medicine*, que reuniu os resultados de cinco estudos acompanhando cerca de 93 mil pessoas com 65 anos ou mais em 16 países, mostrou que quem tinha hobbies apresentava menos sintomas depressivos e níveis mais altos de saúde e felicidade. E segundo os pesquisadores, as atividades que estimulam a criatividade, o engajamento sensorial, o relaxamento e a autoexpressão estão associadas à boa saúde mental e ao bem-estar.

Rotina estressante

O motorista de aplicativo Vinicius Rabelo, 32, encontrou no



Atividades como escrita, yoga, cerâmica, dança, canto ou pintura ajudam a aliviar o estresse porque exigem presença. Se desconectar de outros elementos para se conectar profundamente com aquilo que você está fazendo naquele momento, vai ser uma atividade que alivia o estresse"

Camila Torres, doutora em psicologia

esporte a pausa que a rotina raramente lhe oferece. Aos 18 anos, começou a escalar por incentivo do irmão e não conseguiu mais parar. "Na escalada consigo desestressar e aliviar as energias", conta.

Vinicius trabalha como motorista por longas horas do dia e percebeu que se concentrar somente no trabalho torna a rotina de vida mais cansativa, por isso, passou a escalar pela manhã, antes mesmo de começar a rotina de trabalho. Com o tempo, saiu das aulas experimentais e passou a escalar fora do ambiente controlado, saindo dos treinos para as rochas da Chapada dos Veadeiros. "Passo o dia trabalhando no carro. Na academia, preparo corpo e mente para as rochas e aproveito para me desconectar do trabalho e me reconectar comigo mesmo", acrescenta.

A doutora em psicologia Camila Torres explica que o aumento da busca por hobbies criativos e práticas corporais está diretamente ligado ao excesso de estímulos e pressões da vida moderna. "O estresse é uma reação esperada e biológica do ser humano, mas na nossa sociedade há um excesso de demandas, de estimulações e, consequentemente, de alertas. Atividades como escrita, yoga, cerâmica, dança, canto ou pintura ajudam a aliviar o estresse porque exigem presença. Desconectar-se de outros elementos para se conectar profundamente com aquilo que você está fazendo naquele momento, vai ser uma atividade que alivia o estresse", afirma.

Segundo ela, esse tipo de prática favorece o que a psicologia positiva chama de flow: um estado de concentração plena e prazerosa, que é capaz de alterar positivamente a química do cérebro e do corpo. "Essas atividades funcionam como ferramentas complementares no cuidado com a

Profissionais descobriram em atividades manuais, artísticas e esportivas o alívio que precisavam na rotina. Especialistas afirmam que essas práticas estimulam a criatividade e melhoram a qualidade de vida

saúde mental. Elas nutrem o corpo e a alma", destaca Camila, que observa, também, o aumento de casos de ansiedade, depressão e burnout após a pandemia.

Desafio

Thamires Gomes, 35, descobriu a yoga em 2023, quando a modalidade hot yoga se popularizou em São Paulo. Ela, que estava na cidade, marcou aulas todos os dias e se apaixonou. Ao voltar para Brasília, passou a frequentar três aulas semanais. Ela pegou tanto gosto, que se matriculou em uma formação, com certificação prevista para dezembro.

"Fui me envolvendo muito com a prática, pela junção do exercício físico mais intenso com esse estado mental vazio, em que eu não pensava em mil coisas. Essa foi a sensação que me fez apaixonar pela yoga: a suspensão total dos meus pensamentos", ressalta.

Para ela, a yoga se tornou muito mais que um exercício físico, é um espaço em que se sente desafiada. "É tão intenso integrar a respiração com as posturas, que não sobrava espaço pra eu fazer listas, pensar em demandas, lembrar de casa, filhos ou trabalho", pontua.

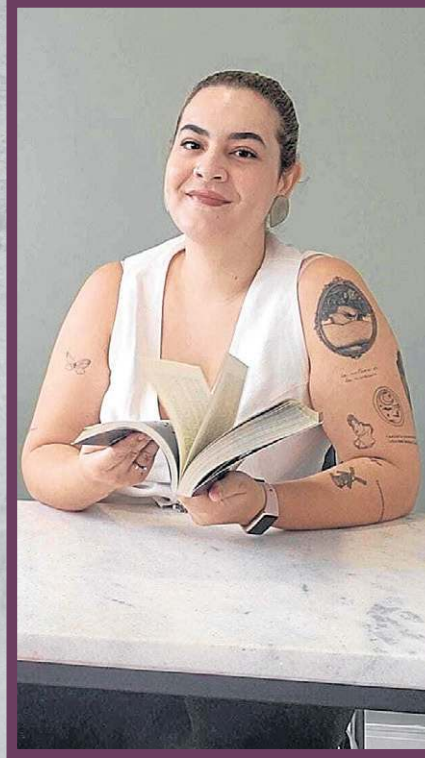
Embora praticar hobbies ou esportes possa ser ótimo para a mente, a psicóloga Emanuelle Gomes alerta que eles também podem se tornar uma válvula de escape compulsiva. "Hoje em dia, as pessoas estão tão sobrecarregadas que acabam se jogando nos hobbies e outras atividades com intensidade exagerada. Isso faz com que a atividade perca parte do sentido original", explica. A especialista reforça que, apesar de fundamentais, os hobbies devem ser um complemento saudável, e não uma forma de evitar a realidade.

A brasiliense Thamires encontrou na prática da yoga uma pausa mental



QUANDO A MENTE PEDE PAUSA

Material cedido ao Correio



Juliana usa trabalhos manuais e a escrita como forma de aliviar o estresse e organizar sua mente

Fotos: Bruna Gaston CB/DA Press



Vinicius Rabelo encontra no esporte uma forma de aliviar o estresse após passar o dia dirigindo

Material cedido ao Correio

FESTIVAL

FAD

BRASÍLIA 2025

CARMINHO
ANDRÉ DIAS & HUGO GAMBOIAS
TRIBUTOS A PAREDES

26 NOVEMBRO / 20H00

AUDITÓRIO PLANALTO
CENTRO DE CONVÊNIOS

ulysses

CONCERTOS | CONFERÊNCIA | CINEMA | EXPOSIÇÃO

FESTIVALFADOBRAZILIA.COM

APOIOS INSTITUCIONAIS:

visit Portugal, COMÉRCIO DE EXPORTAÇÃO PORTUGUESA, EMBAXADA DE PORTUGAL BRASIL, REPÚBLICA PORTUGUESA, LISBOA, LISBOA CULTURA, MUSEU DO FADO, FALETS FADOS, FUNDAÇÃO LISBO BRASILEIRA

PATROCINADORES:

CASA GALLO, ROSSIO DE ABRANTES, galp

LOGÍSTICOS:

ABELAEO MONSTRO, Hplus HOTELARIA, UnB

MEDIA PARTNER:

GlobalNews, CORREIO BRAZILIENSE

TEATRO: ulysses, coprodução: ulysses, ALTO E BOM SOM