



A publicitária Letycia Flores viu nessa ascensão uma oportunidade de mercado. Há mais de duas décadas, ela produz álbuns que registram sua trajetória ao lado de família, amigos, viagens e trabalho. “Comecei a produzir os scrapbooks para documentar meu relacionamento com meu marido. Vi nessa técnica uma chance de fazer algo diferente.”

Atualmente, Letycia ministra cursos mensais para turmas que desejam registrar a história de um ano inteiro ou apenas dar os primeiros passos nessa arte. “Vejo as pessoas concentradas enquanto fazem os cortes e as colagens, e percebo o quão importante é esse momento de foco. Muitas alunas saem renovadas, conhecendo-se melhor e com um novo grupo de amigas”, explica Letycia.

Esse engajamento físico não é mero acaso. Atividades manuais exigem a coordenação fina das duas mãos, obrigando o hemisfério esquerdo — lógico — e o direito — criativo — do cérebro a trabalharem em conjunto. Esse estímulo tátil fortalece a neuroplasticidade e desconecta a mente da sobrecarga de informação das telas digitais.

Para ela, o processo se torna ainda mais marcante diante do resgate do meio físico. “Perdemos a cultura de sentar e olhar fotografias no papel por causa dos

celulares. Resgatar isso se torna um processo nostálgico e de profunda percepção individual.”

Como a maioria dos hobbies manuais, criar um scrapbook desenvolve a criatividade ao dar total liberdade ao artista e reduz o estresse, funcionando como uma terapia ocupacional que ajuda a relaxar e a focar no presente.

Essa busca por refúgio encontrou eco na trajetória de Francielle Lima, de 19 anos, que descobriu o scrapbook durante o isolamento na pandemia. Presa em seu quarto entre telas e incertezas, ela encontrou nas tesouras, nos retalhos de papel e nas fotos antigas uma forma de desacelerar e reorganizar o caos emocional daquele período. “Via muitas pessoas fazendo na internet e me juntei a elas. Na época, foi essencial para eu conseguir relaxar um pouco e ficar menos ansiosa”, relembra.

A história de Francielle ilustra o que especialistas reforçam: em momentos de crise, o resgate das práticas manuais deixa de ser um mero passatempo para se tornar uma poderosa e acessível ferramenta de cura, auxiliando na sanidade mental e transformando memórias em arte concreta.

***Estagiária sob supervisão de Sibele Negromonte**

Emagrecimento &
força &
longevidade
Tudo em um só lugar!

GO
SHAPE
STUDIO

 61 992004841

 **@goshapestudio**

AGENDE AGORA SUA AULA!