

# Colorir: um refúgio criativo longe das telas

Uma prática simples, acessível e extremamente eficaz para esse propósito é colorir. Sim, sentar-se com lápis de cor, canetas ou giz de cera diante de um livro de colorir pode ser mais do que um passatempo nostálgico: é um verdadeiro antídoto contra o estresse moderno.

Colorir não exige habilidade artística prévia. A atividade, que já encantava na infância, tem ganhado espaço entre adultos justamente por proporcionar uma pausa ativa, na qual o foco se volta aos detalhes dos desenhos, às combinações de cores e ao prazer do processo criativo. Durante esse tempo, a mente desacelera, a ansiedade se reduz e o corpo relaxa – efeitos semelhantes aos da meditação.

Estudos apontam que o ato de colorir ativa áreas do cérebro relacionadas à concentração e à criatividade, ao mesmo tempo em que reduz a atividade da amígdala, região ligada às respostas de medo e estresse. Por isso, muitas pessoas relatam sensações de calma e bem-estar ao adotar esse hábito, mesmo por poucos minutos ao dia.

Além dos benefícios emocionais, colorir também contribui para o **desenvolvimento da paciência, da coordenação motora fina e do senso estético**. Não é raro ver empresas adotando momentos de arte ou livros de colorir em ambientes corporativos como forma de estimular o foco e o bem-estar dos colaboradores.

Para quem deseja começar, basta escolher um livro temático – existem opções florais, abstratas, com mandalas, paisagens ou mensagens inspiradoras e agora os adoráveis Bobbies Goods (meus favoritos) –, selecionar materiais de qualidade e reservar um tempo só seu, longe das notificações e estímulos digitais. Criar esse ritual, mesmo que por 10 ou 15 minutos,

pode se tornar um momento de prazer e autoconhecimento.

Colorir é um convite para desacelerar em meio à rotina agitada e reconectar-se com o presente. É uma maneira simples e eficaz de aliviar o estresse, despertar a criatividade e, acima de tudo, cuidar de si sem depender de telas. Em um mundo cada vez mais digital, redescobrir o valor do papel, do silêncio e da cor é um gesto de equilíbrio e gentileza consigo mesmo.