RBMT
www.rbmt.com.br
Notícias sem moagem

Quinta-Feira, 21 de Agosto de 2025

O que explica o retorno da febre dos livros de colorir

Entre a fofura e a criatividade, publicações como a famosa Bobbie Goods vão muito além do público infantil e despertam reflexões sobre importância do lúdico na vida cotidiana

Cachorrinhos, casinhas e muita, muita fofura. Com lápis e tinta na mão, públicos cada vez mais diversos estão voltando à prática de colorir livros. As publicações não apenas viraram best-sellers – ocupam o **topo da lista da PublishNews** desde fevereiro deste ano – como repetem um gesto cultivado há 10 anos, quando obras semelhantes estiveram em alta.

Criada pela artista americana Abbie Goveia, a série **Bobbie Goods**, da editora HarperCollins, atualmente é a mais famosa. O intuito dos livros, segundo a autora, é proporcionar "experiências de pintura nostálgicas, aconchegantes e divertidas para artistas de todas as idades". São 20 páginas destacáveis para colorir – com possibilidade, portanto, de emoldurar a arte – um checklist de pintura e uma página para teste de cores.

"Cozy time" e **"Comfy days"**, ilustrados pela russa Aleksandra Bozhbova (Ciranda Cultural), são outros títulos na mesma esteira. A intenção parece clara: oferecer um passatempo para quem deseja redescobrir talentos ou, quem sabe, dar um tempo das telas por meio de algo totalmente manual e que flerta com a estética "cozy" (aconchegante, em inglês).

O mercado, claro, comemora. Maior rede de livraria do país, com 122 lojas, a Leitura já vendeu **mais de 79 mil livros de colorir** entre 1º de dezembro e 10 de março. Neste ano, as Livrarias Curitiba (24 lojas) registraram um crescimento de 958% na venda desses títulos, superando gêneros como autoajuda, suspense e negócios.

Aos 30 anos, a dentista cearense **Mayara Cardoso** é uma das que aderiram à tendência por meio, sobretudo, de conteúdos nas redes sociais. Vídeos de pessoas colorindo páginas fizeram-na lembrar da infância, quando passava horas na atividade. "Tinha parado de pintar e comprei os livros no início deste ano. Com isso, lembrei que gostava bastante de fazer isso, mas não pintava mais", conta.

Até o momento, ela adquiriu livros apenas da já citada Bobbie Goods, e celebra o fato de os desenhos terem vários cenários diferentes. **Não há uma rotina específica para a atividade**. Mayara colore quando tem tempo livre, e faz sobretudo para relaxar. "Escolho algum cenário e começo a pintar, sem uma sequência específica. Pinto conforme o que me atrai".

Criatividade, coordenação motora, concentração e relaxamento são os principais atributos da prática, segundo ela, o que a faz desconectar das obrigações do dia a dia e, claro, **fugir das telas**. "Pretendo continuar. A prática faz você querer melhorar cada vez mais sua pintura, seu desempenho. E eu achei um hobby bem prazeroso, então vou seguir praticando. Muitas amigas também relatam o mesmo, acredito que seguirão pintando também".

O que explica o sucesso dos livros de colorir

À luz da Arte-Educação, é possível inferir por que obras dessa natureza têm feito tanto sucesso nos últimos tempos. Elas podem ser encaradas como um movimento de **resistência subjetiva** e sensível frente às pressões do mundo contemporâneo.

“Esse fenômeno revela um desejo crescente por práticas que promovam bem-estar, introspecção e expressão criativa, algo que vai ao encontro do que Ana Mae Barbosa chama de **experiência estética mediadora**, ou seja, um fazer artístico que educa o olhar, acalma e transforma o sujeito em sua relação com o mundo”, explica **Rafael Ayres de Queiroz**, psicólogo e professor do curso de Psicologia da Universidade de Fortaleza - Unifor.

Legenda: Criatividade, coordenação motora, concentração e relaxamento são alguns atributos do colorir

Foto: Shutterstock

O pesquisador situa que vivemos em um contexto social marcado por estresse, hiperconectividade e sobrecarga emocional. Logo, é natural que as pessoas procurem práticas capazes de favorecer o **relaxamento** , a **concentração** e o **contato sensível** com o presente.

Nesse sentido, defende Rafael, o espaço escolar e educacional têm um papel central como **espaço formativo** que pode e deve resgatar o valor do tempo da criação, da contemplação e da escuta. Na visão dele, é o que vem ocorrendo nos intervalos de muitas escolas brasileiras.

“As empresas e organizações, quando adotam uma cultura organizacional que valoriza pausas reais e práticas criativas, não apenas cuidam da saúde mental dos colaboradores, mas também estimulam **inovação, bem-estar e vínculos** mais humanos no ambiente de trabalho”.

Benefícios da atividade

Rafael também situa que atividades manuais e criativas, a exemplo do colorir, são fundamentais para a mente porque ativam áreas do cérebro ligadas à **imaginação**, ao prazer sensorial e ao processamento emocional.

Elas funcionam como contraponto ao excesso de **estímulos digitais e racionais**, permitindo à subjetividade respirar, brincar e se reorganizar simbolicamente. Os efeitos podem ser sentidos a curto, médio e longo prazo, e cultivam no íntimo a necessidade de seguir buscando novas formas de persistir em meio à pressa implacável da rotina.

Abaixo, você confere uma lista criada por Rafael Ayres com os **principais benefícios** que atividades como colorir proporcionam:

- **Reduzem estresse e ansiedade:** a prática de colorir pode contribuir para um estado de relaxamento, ajudando a desacelerar os pensamentos. Além de ser uma ótima opção de potencializar um espaço de comunicação e troca por meio da prática de colorir em grupos, entre casais e famílias, por exemplo;
- **Contribuem para atenção plena (*mindfulness*):** no momento de escolher as cores, planejar os espaços de pintura, formas e nos movimentos da mão, a pessoa se conecta com o momento presente, desenvolvendo atenção plena, exercitando as funções cognitivas, executivas e conativas.
- **Colaboram para a expressão emocional:** ainda que os livros de colorir tragam figuras e imagens previamente definidas, a escolha das cores, os gestos e a maneira singular de preenchimento permitem que o indivíduo projete e simbolize emoções. Esse processo ativa experiências estéticas subjetivas e únicas, funcionando como uma via sensível de elaboração emocional e autoconhecimento.

Importância do lúdico

Engana-se quem pensa que o lúdico refere-se apenas ao público infantil. No artigo “Educação infantil: o lúdico no processo de formação do indivíduo e suas especificidades”, de Maykon Dhonnes de Oliveira Cardoso e Letícia Alves Batista, os autores defendem que o termo faz parte de toda a **história da humanidade**, e está desde muito cedo entre nós.

Conforme escrevem, da cultura dos povos primitivos até o século VI, tudo era ensinado a partir da imitação, de forma que os ensinamentos eram passados **de geração para geração** sempre da mesma forma. Nesse período os jogos já existiam como forma de treinamento para a sobrevivência e, com o tempo, adquiriram diversas outras feições.

Legenda: Atividades como colorir funcionam como contraponto ao excesso de estímulos digitais e racionais

Foto: Shutterstock

A atividade lúdica, destaca o artigo, é **indispensável para o ser humano**, pois possibilita a apreensão de conteúdos de forma mais natural. Além disso, facilita a aprendizagem, o desenvolvimento pessoal, social e cultural, colabora para a saúde mental, prepara para um estado interior fértil e facilita processos de socialização, expressão e construção.

Rafael Ayres sustenta que crianças e adultos precisam do lúdico e do brincar. “A popularidade dos livros de colorir entre pessoas adultas mostra o quanto faz falta, na vida cotidiana, um espaço para **criar sem pressa**, sem cobrança, apenas pelo prazer de estar presente naquele gesto simples”.

Colorir é, nesse sentido, uma forma de **desacelerar** e se reconectar com algo essencial: o brincar como expressão de liberdade, imaginação e cuidado consigo mesmo.

Impacto até na autoestima

Do ponto de vista das neurociências, é importante considerar um fato: quanto mais tempo de tela, menos tempo interagimos com o mundo real. Logo, ficamos longe de cores, texturas e do próprio **contato social**. "Isso impacta no desenvolvimento cerebral em todas as faixas etárias, mas, em especial, na infância e adolescência, que estão com o cérebro em desenvolvimento", analisa a psicóloga **Amanda Barroso**.

Não à toa, substituir o tempo no celular ou no computador por uma tarefa lúdica ajuda inclusive na **autoestima**. Segundo Amanda, ao pintar, por exemplo, você observa os resultados do que produz e pode até compartilhar com amigos, o que otimiza o modo como você se enxerga capaz de realizar atividades.

"Auxilia também no **desenvolvimento motor** (já que estão usando menos lápis e papel) e com a **sensação estética** (produzir algo bonito, agradável aos olhos), além de ser bom para socializar e conversar com amigos enquanto pinta".

fonte diariodonordeste

Escrito por

Diego Barbosadiego.barbosa@svm.com.br