

# CADA VEZ MAIS POPULAR: Livros para colorir ganham destaque como atividade terapêutica e educativa



Colorir está longe de ser uma prática restrita à infância. Cada vez mais popular entre jovens e adultos, os livros de colorir têm conquistado espaço como alternativa acessível e eficaz para quem busca momentos de relaxamento, estímulo à criatividade e reconexão com o presente.

A atividade é conhecida por proporcionar benefícios emocionais e cognitivos. “Ao colorir, o cérebro desacelera, o foco aumenta e o corpo entra num estado de tranquilidade semelhante ao da meditação. É um recurso terapêutico que pode ser incluído na rotina com facilidade e sem grandes custos”, afirma Aline Arruda.

Além do aspecto relaxante, o hábito também tem valor educacional. Para as crianças, ajuda no desenvolvimento da coordenação motora, percepção visual e reconhecimento de cores e formas. Para os adultos, pode ser uma forma de expressão e até mesmo de autoconhecimento

Outro diferencial é a variedade de temáticas e níveis de complexidade. “Temos desde livros com desenhos lúdicos para os pequenos até edições voltadas ao público adulto, com paisagens e padrões mais elaborados. Tudo isso com preços acessíveis e em diferentes formatos, que agradam tanto iniciantes quanto quem já pratica há mais tempo”, complementa a especialista.

Foto: Freepik

<https://www.jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/6760/cada-vez-mais-popular-livros-para-colorir-ganham-destaque-como-atividade-terapeutica-e-educativa> em 30/06/2026 00:03