

## A PINTURA DE DESENHOS ELABORADOS E DETALHADOS COMO INSTRUMENTO ANTIESTRESSE PARA ADULTOS

*Elaine Regina Zerlin Aguiar da Silva<sup>1</sup>,  
Marisa Tavares Fernandes, Viviane Aguiar dos Santos*

### Resumo

Os livros antiestresse foram criados como uma forma de arte-terapia, na França, quando Johanna Basford lançou os livros para colorir destinada aos adultos. Os desenhos possibilitam que cada um crie uma obra única e possam retomar vivências da infância. A oficina teve o objetivo de inspirar a criatividade dos participantes; estimular a tranquilidade, a integração e a reflexão; melhorar a auto estima e diminuir o estresse. Foram realizados quatro encontros de três horas cada, no período de 01 a 29 de junho de 2016, com os participantes do Programa Universidade da Terceira Idade da UNICAMP. Cada encontro teve de 10 a 15 participantes e aconteceram na Sala de Reuniões da Biblioteca Central. Ao grupo, mulheres e homens, foram oferecidos desenhos impressos de diferentes temas para serem escolhidos por eles e pintados com lápis de cor. Durante as oficinas foram apresentados alguns slides com informações sobre o trabalho do psicólogo; a auto estima; e o funcionamento do estresse e suas implicações para a saúde. Em cada encontro foi realizada uma atividade de relaxamento diferente. Foram pintados 80 desenhos de temas variados. Durante as atividades os alunos compartilharam algumas experiências da infância com desenho e sentimentos que surgiram enquanto pintavam. No último encontro, o grupo fez uma exposição com os desenhos solicitados pela equipe e observaram as diferentes escolhas de cores. Ao final dos encontros, os participantes relataram ter se sentido mais criativos e tranquilos.

<sup>1</sup> UNICAMP - Vice-Reitoria Executiva de Administração  
E-mail: [elaine@fcm.unicamp.br](mailto:elaine@fcm.unicamp.br)

Tema: UNICAMP 50 anos: Memórias, Experiências e Trajetórias Profissionais.

EIXO 3 – Desenvolvimento humano, saúde, sustentabilidade e qualidade de vida

### Palavras-chave

Anti-estresse. Auto estima. Criatividade. Relaxamento.