



<https://sites.uft.edu.br/uma/>

NETWORKING DE EMPODERAMENTO E BEM-ESTAR

Rachel Bernardes de Lima¹

Amanda Cavalcante Rodrigues²

Ruth Bernardes de Lima Pereira³

RESUMO

Sorrisos tecidos entre Chá, Café e Crochê um encontro promovido pelo Centro de Extensão em Rede da Gerontologia, com objetivo central a revitalização da prática do crochê, promovendo a troca de experiências e o fomento do empreendedorismo sênior. O evento reuniu 10 mulheres, com idades entre 40 e 70 anos, engajadas em um ambiente acolhedor e descontraído. Realizado em torno de uma comprida mesa de madeira, equipada com cadeiras de encostos altos, o encontro evocou uma atmosfera de aconchego e tradição. Essa configuração não só proporcionou conforto, mas também remeteu às antigas reuniões familiares, onde histórias e saberes eram compartilhados. Enriquecido com pão de queijo, o encontro resgatou ainda a tradição do cafezinho da tarde, um costume enraizado na cultura brasileira. A atividade incentivou a interação e a partilha de técnicas entre crochê e bordado, potencializando a criatividade e gerando ideias inovadoras de negócios, como a criação de bolsas, bijucrochê e outras peças artesanais. Essa troca cultural e técnica não só estimulou o potencial criativo das participantes, mas também motivou o grupo a transformar o ano de 2025 em um marco para a saúde mental e financeira, utilizando a arte como uma poderosa ferramenta de empoderamento e geração de renda. O encontro destacou a importância de integrar tradição, empreendedorismo e bem-estar, promovendo a autonomia e a valorização da população. Além disso, a iniciativa sublinhou o papel fundamental das atividades manuais na melhoria da saúde mental, ao proporcionar um espaço para expressão pessoal e socialização. Ao resgatar práticas culturais como o crochê, o projeto não apenas preserva tradições, mas também abre novas possibilidades de inclusão econômica e social para a pessoa idosa. O evento estabeleceu o ponto inicial de um espaço seguro e inspirador reafirmando a relevância do saber tradicional em um contexto contemporâneo de inovação e sustentabilidade.

Palavras-chave: Empreendedorismo sênior; resgate cultural; saúde mental; trabalhos manuais.

¹ Doutora em Gerontologia. Seduc-TO; Instituto Absoluta em Educação e CerGero/Tupyacanga. bernardes.rachel@gmail.com.

² Especialista em Gestão educacional, Gerontóloga. CerGero/Tupyacanga. amandacr.edu@gmail.com

³ Mestre em Ciências da Saúde. FESP – Palmas-TO; CerGero/Tupyacanga. Ruth.bernardes@gmail.com