



MÃOS QUE CRIAM, MENTES QUE CURAM: O PAPEL DO ARTESANATO NO BEM-ESTAR DOS TRABALHADORES PORTUÁRIOS

Alice Alves Teixeira (Etec de São Sebastião)

alice.teixeira5@etec.sp.gov.br

Bianca Fátima Ribeiro Dos Santos (Etec de São Sebastião)

bianca.santos765@etec.sp.gov.br

Priscila Marinheiro Pimenta (Etec de São Sebastião)

Priscila.pimenta01@etec.sp.gov.br

RESUMO

As atividades portuárias, marcadas por rotinas intensas, esforço físico elevado e exposição a ambientes operacionais exigentes, impactam diretamente a saúde mental dos trabalhadores, sendo o estresse um dos principais problemas enfrentados nesse contexto. Diante dessa realidade, surge o questionamento sobre como práticas alternativas podem contribuir para o bem-estar psicológico e social desses profissionais. O objetivo desta pesquisa é analisar o papel do artesanato como estratégia complementar de promoção da saúde mental, buscando demonstrar sua relevância para a redução do estresse, o estímulo à criatividade, a valorização cultural e a geração de renda. Para tanto, foi adotada uma metodologia qualitativa de caráter bibliográfico, fundamentada em livros, artigos e materiais científicos relacionados ao tema. Os resultados apontam que o envolvimento em atividades manuais, como bordado, pintura e cerâmica, favorece momentos de concentração, relaxamento e prazer, promovendo bem-estar, autoconhecimento e fortalecimento de vínculos sociais. Conclui-se, portanto, que o artesanato representa uma ferramenta significativa de cuidado com a saúde mental, capaz de proporcionar qualidade de vida e inclusão aos trabalhadores portuários..

Palavras-Chave: Bem-Estar; Estresse Ocupacional e Artesanato.