



## Fio & Arte: O Círculo do Bem-Estar em Crochê

**Coordenador (es):** Luciana Maria Eliza do Vale

**Membros da equipe:** Arthur Miranda; Maria Clara Menezes Silva; Isabelle Luciana Marques Dos Santos; Geovanna Gabriella Oliveira De Moraes; Julia Emanuely Monteiro Campos

**Campus:** Ibirité

**Área Temática<sup>[1]</sup>:** Multidisciplinar; Educação; Saúde; Trabalho; Tecnologia e produção.

### RESUMO

O projeto intitulado Fio & Arte: O Círculo do Bem-Estar em Crochê; propõe integrar os(as) alunos(as), servidores(as), e demais pessoas que se interessam pela arte de tecer com linhas, a possibilidade de desenvolvimento pessoal, financeiro e social para o bem estar comum. Sob a perspectiva da vida escolar, especialmente no ensino técnico, com altas demandas acadêmicas, vida familiar, social e a pressão da escolha profissional, o crochê como ferramenta de desenvolvimento pessoal pode resultar em apoio emocional trazendo perspectivas de acolhimento e individualidade, sobremaneira em conjunto com o senso de coletividade. As atividades que promovem lazer, bem-estar e o desenvolvimento de habilidades socioemocionais tornam-se cruciais para o viver. Este projeto de extensão propõe o ensino do crochê como um instrumento terapêutico, pedagógico e lúdico, visando impactar positivamente a saúde mental, o comportamento, o desenvolvimento social e psicológico dos(as) estudantes, e, por consequência, seu desempenho escolar, bem como da comunidade externa ao campus do IFMG-Ibirité. Observa-se que a prática de uma atividade manual e criativa, como o crochê, pode oferecer um contraponto à rotina acadêmica, pessoal, laborativa, promovendo relaxamento, concentração e um senso de realização que se reflete em diversas áreas da vida dos(as) discentes e demais pessoas que se propõem em participar dessa prática descontraída e relaxante.

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Negrito, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Negrito, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Negrito, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Negrito, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Negrito, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Negrito, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Negrito, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Negrito, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 18 pt, Negrito, Cor da fonte: Automática, Sobrescrito

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Negrito, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Negrito, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Negrito, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Negrito, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Negrito, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Negrito, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Itálico, Cor da fonte: Cor Personalizada(RGB(49;132;155))

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Itálico, Cor da fonte: Cor Personalizada(RGB(49;132;155))

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Itálico, Cor da fonte: Cor Personalizada(RGB(49;132;155))



*Crochê; Relaxamento; Saúde mental.*

## INTRODUÇÃO

O crochê como prática manual e inclusiva, pode ser entendida como promoção de atividades de lazer segundo o princípio da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão. A relação entre aspectos psicológicos e desempenho acadêmico são os eixos norteadores para a proposta deste projeto Fio & Arte: O Círculo do Bem-Estar em Crochê. A prática do crochê como ferramenta de relaxamento e descompressão pode levar à redução dos níveis de estresse e ansiedade relacionados aos estudos. Pessoas menos estressadas e ansiosas tendem a ter maior capacidade de concentração, retenção de informações, capacidade de reflexão, insights e melhor desempenho em avaliações. A natureza do crochê exige atenção e concentração na tarefa, o que pode treinar o cérebro para manter o foco por períodos mais longos. Essa habilidade é diretamente transferível para o ambiente de estudo e sobremaneira para a vida pessoal do indivíduo. O processo de criação no crochê (escolha de cores, tipos de fios, pontos, design, tipos de agulhas, tesouras) estimula o pensamento criativo e a resolução de pequenos problemas (como corrigir um erro no ponto ou adaptar um padrão). O crochê pode trazer renda para aqueles que desejam vender as suas peças e gerar lucros. Essas são habilidades cognitivas valiosas para uma ocupação com sentido e propósito.

## DESENVOLVIMENTO (FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA E METODOLOGIA)

Doze de Setembro é considerado o dia mundial do crochê. A origem do crochê é muito controversa, mas bem remota. É possível que tenha vindo da China e chegado na Europa através do Oriente Médio. Mas essa técnica foi muito difundida a partir do século 18. A francesa, Riego de La Blanchardière ensinou a arte do crochê para a corte Inglesa, e foi ela quem idealizou uma forma de compartilhar as receitas de crochê para que outras mulheres pudessem reproduzir. Ela publicou uma revista que continha gráficos desenhados por ela mesma. A rainha Vitória do Reino Unido era uma entusiasta das técnicas de costura e também aprendeu a fazer crochê. O termo crochet vem do vocabulário francês que significa gancho, referente à forma característica da ponta da agulha que é usada como ferramenta para puxar as linhas e desenvolver as tramas. O crochê é muito usado atualmente com constante vai e vem na moda. Mas ele vai muito além das tradicionais peças da vovó. Sua técnica

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Itálico, Cor da fonte: Cor Personalizada(RGB(49;132;155))

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Negrito, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Negrito, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Itálico, Cor da fonte: Cor Personalizada(RGB(49;132;155))

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Itálico, Cor da fonte: Cor Personalizada(RGB(49;132;155))

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Negrito, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Negrito, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Cor da fonte: Automática



aprimorou muito e é usada de outras formas, tal como na arte contemporânea e em intervenções urbanas. Alguns exemplos são: o movimento Yarn Bombing, a criação de Amigurumis e o uso na ornamentação dos ensaios fotográficos newborn, segundo Solovay, Amy (2019). Em consonância com a arte manual e a educação, a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB), Lei nº 9.394/96, Art. 1º, § 2º: "A educação escolar deverá vincular-se ao mundo do trabalho e à prática social." No Art. 3º, inciso X, o ensino será ministrado com base no princípio da "valorização da experiência extraescolar". As atividades manuais frequentemente partem de conhecimentos e habilidades desenvolvidos fora do ambiente formal de sala de aula, valorizando a experiência e o saber não-formal dos alunos. Nesse sentido o Art. 35, inciso IV (Ensino Médio) "a compreensão dos fundamentos científico-tecnológicos dos processos produtivos, relacionando a teoria com a prática, no ensino de cada disciplina é" a relação da teoria-prática é fundamental. Atividades manuais e práticas, como o crochê, podem servir como laboratórios para aplicar conceitos de geometria, matemática, design, organização, ergonomia, lazer, consciência corporal e etc., interagindo a teoria e a prática. Portanto, o Art. 3º, inciso IV, o ensino será ministrado com base no "respeito à liberdade e apreço à tolerância". Baseados nesses construtos a terapia ocupacional (TO) para Kielhofner, G. (2002) demonstra que atividades significativas (ocupações) podem ser terapêuticas. Nesse sentido a ocupação humana refere-se a tudo que as pessoas fazem para ocupar o seu tempo e dar sentido às suas vidas, incluindo autocuidado (comer, vestir-se), produtividade (trabalho, estudo, tarefas domésticas) e lazer ativo (praticar esportes, caminhar, dançar) ou passivo (ler, ouvir música, assistir filmes). Sobremaneira o engajamento ocupacional pressupõe que a tarefa é uma experiência subjetiva e busca encontrar significado na atividade; diante do contexto/ambiente, o desempenho ocupacional é influenciado por fatores ambientais (físicos, sociais, culturais, institucionais, temporais, virtuais) de acordo com Townsend, E. A.; Polatajko, H. J. (2007). A intervenção frequentemente envolve modificações no ambiente para facilitar a ocupação e promover o bem-estar que é um determinante para a melhor qualidade de vida. O crochê, como uma ocupação com propósito, oferece estrutura, rotina e um resultado concreto, elementos que promovem organização mental e um senso de conquista. Para a American Occupational Therapy Association (AOTA). (2020) a repetição dos movimentos e o foco na tarefa reduzem o estresse e a ansiedade, funcionando como uma intervenção não farmacológica para o bem-estar. Sob a luz da psicologia positiva e engajamento, Csikszentmihalyi, M. (1990) pressupõe que a prática do crochê pode induzir um estado de "flow", onde o indivíduo está completamente imerso na atividade, perdendo a noção do tempo e sentindo uma profunda satisfação. Esse estado está associado à melhora do humor, aumento da criatividade e redução da ruminação mental, contribuindo diretamente para a saúde mental e o bem-estar. Para Goleman, D. (2012) e Jensen, E. (2000) a conexão mente-corpo, aponta que atividades manuais finas, como o crochê, estimulam a coordenação motora fina, a percepção visual e a capacidade de resolução de problemas, ao mesmo tempo em que promovem a liberação de neurotransmissores como a serotonina e dopamina, associados ao bem-estar e à redução do estresse. O foco e o movimento repetitivo da atividade pode ser comparado a uma forma de meditação ativa, acalmando o sistema nervoso. Sobremaneira o desenvolvimento



social e psicológico na perspectiva da Teoria Sociocultural de Vygotsky, L. S. (2004), onde o aprendizado do crochê em grupo, com a interação entre pares e o auxílio de monitores, cria uma Zona de Desenvolvimento Proximal. A colaboração, a troca de conhecimentos e o apoio mútuo fortalecem habilidades sociais como comunicação, empatia e trabalho em equipe, além de construir um senso de comunidade e pertencimento. Nesse sentido, Bandura, A. (1997) traz como ferramenta a construção da autoestima e autoeficácia e oferece mesmo que pequeno um senso de conquista e competência. Essa experiência de sucesso tangível fortalece a autoestima, a percepção de autoeficácia ("eu sou capaz") e a resiliência para enfrentar desafios, observar as possibilidades e lidar com a própria vida de forma mais leve.

**OBJETIVOS:** 1- Fortalecer o vínculo entre as pessoas do projeto Fio & Arte: O Círculo do Bem-Estar em Crochê e o IFMG-Ibirité. 2- Receber os(as) estudantes e demais pessoas da comunidade do entorno o IFMG Campus Ibirité, em um ambiente de sala de aula, voltado para as práticas do crochê. 3- Promoção e divulgação do conhecimento a respeito das atividades de lazer. 4- Divulgar as atividades de crochê com os roteiros das aulas. 5- Democratização do acesso ao lazer. 6- Aprender a ler gráficos e receitas de crochê de forma autônoma. 7- Desenvolver conteúdo de crochê para os canais da internet de modo a atender maior número de pessoas. 8- Despertar o interesse de jovens e adultos para a prática de tecer com as linhas. 9- Mostrar a essência do crochê por meio de divulgação em redes sociais. 10- Criar a experiência de foco e relaxamento. 11- Aprender a separar um tempo para si enquanto tece. 12- Motivar o interesse por participação presencial e vínculos de grupos para troca de experiências. 13- Apresentar a infraestrutura da escola e desenvolver o pensamento crítico sobre o aproveitamento dos espaços escolares em conjunto com a sociedade, escola técnica também faz arte. 14- Demonstrar projetos desenvolvidos por outras instituições de ensino relacionados ao crochê. 15- Legitimar a prática do crochê com a consciência corporal. 16- Relacionar a prática do crochê com o lazer.

**Planejamento e Organização** **Formação da Equipe:** Criar equipe com a coordenadora do projeto, alunos(as) (bolsistas de extensão e voluntários).

**Definição do Roteiro:** Elaborar um roteiro detalhado para as aulas presenciais e material para ensino e divulgação na internet;

**Cronograma:** Estabelecer um cronograma de aulas presenciais e material para uso à distância;

**Material de Divulgação:** Desenvolver materiais gráficos e vídeos sobre as práticas e receitas de crochê;

**Treinamento dos(as) discentes:** Preparar os(as) alunos(as) bolsistas e voluntários para as práticas de crochê e desenvolvimento de material presencial e para a internet;

**Divulgação e Parcerias** **Contato com Escolas:** Enviar ofícios e e-mails para as escolas da região, apresentando o projeto e convidando-as a participar.

**Redes Sociais e Mídia:** Utilizar as redes sociais da escola e, se possível, a mídia local para divulgar o projeto. **Parcerias:** Buscar parcerias com empresas para doação de materiais para as práticas;

**Execução das aulas de crochê**

**Recepção:** Recepcionar os inscritos na entrada da escola e direcionar para a sala reservada as práticas de crochê; **Apresentação Inicial:** Apresentar o projeto Fio & Arte: O Círculo do Bem-Estar em Crochê suas implicações sociais e realizar uma breve apresentação sobre o IFMG campus Ibirité, seus valores e objetivos;

**Desenvolvimento das Práticas:** Sala de aula reservada e o tempo de duração de

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Itálico, Cor da fonte: Cor Personalizada(RGB(49;132;155))



aproximadamente de três horas, duas vezes por semana; **Material Informativo:** Disponibilizar materiais de receitas de crochê físico e virtual; **Recursos Necessários Humanos:** Coordenadora do projeto, alunos(as) bolsistas e voluntários(as). **Materiais:** Fios para crochê, agulhas para crochê, tesoura, bolsa para levar o material, lápis, papel e borracha para anotações eventuais, todos providenciados pelos participantes. Os equipamentos de áudio e vídeo, materiais de divulgação impressos e digitais serão por conta do IFMG Ibirité. **Espaço:** Sala de aula do IFMG campus Ibirité. **Transporte:** Ocorrerá por conta do(a) participante. **Reuniões semanais da equipe:** Para discussão do progresso, resolução de problemas e planejamento das próximas atividades. Serão elaboradas atas sucintas dessas reuniões. **Registro de atividades no SUAP:** Conforme exigido pelo edital, as metas e atividades serão registradas em ciclos mensais, com indicadores quantitativos e qualitativos. **Relatórios parciais:** Elaboração de relatórios mensais de progresso, destacando os avanços, dificuldades e próximos passos. **Pesquisas de Satisfação:** Aplicar formulários de avaliação com os frequentadores do projeto para coletar feedback e providenciar melhorias. Promoção do relaxamento e lazer; Identificação e sensação de pertencimento as atividades de extensão do IFMG campus Ibirité; Desenvolvimento pessoal e social para o bem estar comum; Melhora na percepção da comunidade sobre as boas práticas oferecidas pelo IFMG-Ibirité; Fortalecimento da marca IFMG relacionado à integração com a comunidade externa; Referencial de ensino e prestação de serviços para a comunidade; Engajamento da comunidade interna e externa ao IFMG-Ibirité no desenvolvimento projeto Fio & Arte: O Círculo do Bem-Estar em Crochê. Divulgação em redes sociais; Promoção de atividade de lazer segundo o princípio da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES (considerações finais)**

A criação dos materiais de divulgação não teve o foco apenas técnico, mas sim de atração pelo bem-estar. A comunicação priorizou a mensagem de acolhimento, redução de ansiedade e o benefício terapêutico do trabalho manual, além do aprendizado prático de uma nova habilidade (o crochê) e possibilidades de geração de renda. **Meios de Divulgação:** Criação de *posts* para redes sociais (Instagram, Facebook), *flyers* digitais (WhatsApp) e cartazes impressos para murais internos do *campus*, *bem como os bolsistas, voluntários e a coordenadora do projeto visitando as salas de aulas e demais espaços do campus na divulgação das inscrições e benefícios dessa prática manual*. **Resultados Esperados:** Alta adesão de participantes de diferentes perfis (alunos, servidores, comunidade externa), garantindo a diversidade e a inclusão no "círculo de bem-estar". **Bem-Estar e Saúde Mental**  
**Redução do Estresse Percebido:** Diminuição da ansiedade e aumento da sensação de relaxamento e foco entre os participantes. **Taxa de Redução do Estresse:** Medida por uma escala subjetiva (Ex: Escala Visual Analógica - EVA) aplicada antes e após o ciclo de oficinas.

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Itálico, Cor da fonte: Cor Personalizada(49;132;155)

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Negrito, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Negrito, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Cor da fonte: Automática



Alta taxa de depoimentos qualitativos positivos sobre o alívio de tensão. Frequência e Assiduidade, Interação e Convivência, Aquisição de Habilidades, Disponibilidade de Recursos

### Depoimentos

Redução relatada de estresse, ansiedade e aumento da sensação de foco e relaxamento por meio de produção de primeiras peças e desenvolvimento da capacidade de escolhas de gráficos de crochê a partir dos primeiros pontos. Capacitação dos participantes para desenvolver peças de crochê com autonomia e qualidade. Criação de uma rede de apoio e convivência, diminuindo o isolamento social e a diminuição do uso do aparelho celular que nos momentos de trabalho manual com as linhas os participantes disseram que nem se lembravam do celular. Alunos(as) do espectro autista TEA, TDAH se inscreveram no projeto e se sentiram à vontade para contar sobre as suas questões neuro divergentes e ao mesmo tempo se mantendo confortáveis e seguros nos momentos das oficinas. A equipe de alunos(as) do projeto, bem como a coordenação ficaram surpresos com a aceitação na primeira fase das inscrições, pois, inicialmente eram trinta vagas para testagem, no entanto, o formulário foi fechado na data prevista com o número de inscritos(as) de cento e três pessoas, as quais, durante a primeira fase das oficinas ficaram frequentes 80% dos inscritos. Na segunda fase das inscrições que ocorreu após as férias o número de inscritos foi de 48 pessoas, no entanto, várias abordagens de novos interessados nas oficinas nos procuraram e resolvemos abrir o formulário para novos inscritos. A aderência também se deu devido ao número de horários disponibilizados de segunda a sexta feira pela manhã e à tarde. O projeto finaliza somente em janeiro de 2026, nesse sentido ainda não disponibilizamos dos dados de aderência desta segunda etapa.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

AMERICAN OCCUPATIONAL THERAPY ASSOCIATION (AOTA). **Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process**. 4. ed. *American Journal of Occupational Therapy*, [S. l.], v. 74, n. Suppl. 2, 2020. BANDURA, A. **Self-efficacy**: the exercise of control. New York: W. H.

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Itálico, Cor da fonte: Cor Personalizada(RGB(49;132;155))

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Itálico, Cor da fonte: Cor Personalizada(RGB(49;132;155))

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Itálico, Cor da fonte: Cor Personalizada(RGB(49;132;155))

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Negrito, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Negrito, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: (Padrão) Calibri, 12 pt, Cor da fonte: Cinza

**Formatado:** Fonte: (Padrão) Calibri, 12 pt, Cor da fonte: Cinza

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Itálico, Cor da fonte: Cor Personalizada(RGB(49;132;155))

**Formatado:** Fonte: (Padrão) Calibri, 12 pt, Cor da fonte: Cinza

**Formatado:** Fonte: (Padrão) Calibri, 12 pt, Cor da fonte: Cinza

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Cor da fonte: Azul

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Negrito, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Negrito, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Cor da fonte: Automática

**Formatado:** Fonte: 12 pt, Cor da fonte: Automática



7º Seminário Saberes  
da Extensão

V PLANETA IFMG  
SABERES EM MOVIMENTO  
Construindo pessoas, ideias e instituições



Freeman, 1997. BRASIL. Lei n. 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília, DF, 1996. CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow**: the psychology of optimal experience. New York: Harper & Row, 1990. GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012. JENSEN, E. **Brain-based learning**. San Diego: The Brain Store, 2000. KIELHOFNER, G. **A model of human occupation**: theory and application. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2002. SOLOVAY, A. Crochet definition -- what is crochet? In: **THE SPRUCE CRAFTS**. [S. l.], [s.d.]. Disponível em: <https://www.thesprucecrafts.com/crochet-definition-what-is-crochet-978809>. Acesso em: 15 dez. 2019. TOWNSEND, E. A.; POLATAJKO, H. J. **Enabling occupation II**: advancing an occupational therapy vision of health, well-being, & justice through occupation. CAOT Publications ACE, 2007. VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente**: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores. São Paulo: Martins Fontes, 2004. ▲

Formatado: Fonte: 12 pt, Itálico, Cor da fonte: Cor Personalizada(RGB(49;132;155))

Formatado: Fonte: 12 pt, Cor da fonte: Automática

Formatado: Fonte: 12 pt, Cor da fonte: Automática

Formatado: Fonte: 12 pt, Cor da fonte: Automática

Formatado: Fonte: 12 pt, Negrito, Cor da fonte: Automática