



# Simpósio de Integração Acadêmica

## “Das Montanhas de Minas ao Oceano: Os Caminhos da Ciência para um Futuro Sustentável”

SIA UFV 2025



### Arte-Terapia em Crochê: Tramas que Curam

Renata P. Khouri, Mirene Peloso, Álvaro Henrique O. Campos, Paula M. Ramos, Miguel P. Khouri.

ODS 3 – Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todas e todos, em todas as idades.

Extensão

#### Introdução

O crochê, dentre as demais formas de terapia para o controle e alívio de tensões psicoemocionais, se enquadra como uma prática ativa e reflexiva que auxilia no desenvolvimento da autoconfiança e do autoconhecimento, além de promover o senso de realização pessoal, a paciência, a criatividade e estimular o convívio social. Desse modo, o projeto de extensão teve o intuito de fomentar a saúde mental e o equilíbrio emocional entre os membros da comunidade acadêmica da Universidade Federal de Viçosa (UFV), por meio da prática do crochê como arte-terapia.

#### Resultados e/ou Ações Desenvolvidas

Resultados alcançados até o momento: As oficinas realizadas foram muito produtivas, com alto envolvimento dos participantes nas atividades propostas e muitos feedbacks positivos, em que alegaram alívio da ansiedade e estresse, além do aprimoramento de técnicas de crochê, desenvolvimento da coordenação motora fina e da atenção e concentração. Entretanto, no final do período letivo, houve uma queda considerável na assiduidade dos integrantes, haja vista a coincidência dos exames finais.

#### Objetivos

O objetivo central busca agregar o crochê como instrumento terapêutico para a comunidade acadêmica, proporcionando um núcleo de convivência criativo e acolhedor, que promova o bem-estar social e emocional dos participantes.

#### Conclusões

O projeto de extensão de crochê demonstrou, ao longo de suas atividades, um impacto significativo na vida dos alunos. Muito além do aprendizado técnico, o crochê se revelou uma poderosa ferramenta de promoção de saúde mental. A convivência das turmas evidenciou forte integração entre os membros, com o desenvolvimento novos laços afetivos entre eles.

#### Material e Métodos ou Metodologia

Foram formadas duas turmas para a realização das oficinas, que se basearam em encontros semanais, com duas horas de duração, durante um período de oito semanas, com dez participantes que apresentavam sintomas de ansiedade, estresse e depressão. No decorrer dos encontros, foram trabalhados os princípios básicos da crochê e temáticas reflexivas, por meio da análise de músicas previamente escolhidas, que abordavam questões sobre a vida, escolhas, tempo, trabalho, relacionamentos e autocuidado.

#### Bibliografia

DRISCOLL, M. **Crafting as a Therapeutic Approach**: Benefits of Knitting and Crocheting in Therapy. Journal of Arts & Therapy, 2019.

KAUFMAN, R. **The Role of Craft in Emotional Well-being**: A Study on Group Crochet Programs. International Journal of Well-being, 2021.

PACE, S.; BRUZZESE, D.; MORTON, L. **Handicrafts as a Therapeutic Approach**: Alleviating Anxiety and Depression through Crochet. Journal of Art Therapy, 2020.

RILEY, J.; FLETCHER, D.; O'BRIEN, K. **Crafting Calm**: The Therapeutic Effects of Yarn-Based Activities on Stress Reduction. Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 2018.

SAHÃO, F. T.; KIENEN, N. **Adaptação e saúde mental do estudante universitário**: revisão sistemática da literatura. Psicologia Escolar e Educacional, v. 25, 2021.

CARVALHO, Mariana Costa; GOMES, Gabriela Alves; ALVES, Willian Luiz Ferreira. **Extensão universitária e saúde mental**: metodologias participativas no projeto Semeart na Universidade Federal de Viçosa/MG. In: SEMINÁRIO NACIONAL: SERVIÇO SOCIAL, TRABALHO E POLÍTICA SOCIAL - SENASS, 4., 2022, Florianópolis. Anais [...]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2022.

#### Apoio Financeiro

