



Fios que cruzam a urdidura

MÓDULO 11

O valor educativo da tecelagem e o desenvolvimento pessoal



Partners



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
HAROKOPIO UNIVERSITY



TECELAGEM E EDUCAÇÃO

As crianças estão sujeitas a muita pressão no que diz respeito ao desempenho acadêmico.

Pouco uso da arte no ensino está sendo observado na prática.

Ao introduzir a tecelagem no processo de ensino, as crianças podem explorar novos domínios de pensamento.

Satisfação, motivação e envolvimento com a arte podem materializar pensamentos em um produto.

O processo é de importância crucial porque as crianças usam meios e métodos artísticos para criar um produto.

Através da tecelagem as crianças podem familiarizar-se com os diferentes tipos de tecidos e a forma como os tecidos interagem uns com os outros, pessoas e palavras.

COMPETÊNCIAS QUE AS CRIANÇAS PODEM ADQUIRIR:

1. Reconhecimento de padrões e formas (habilidades matemáticas)
2. Habilidades motoras finas
3. Seguindo direções
4. Paciência
5. Criatividade

RECONHECIMENTO DE PADRÕES E FORMAS

A capacidade de reconhecer e prever padrões é uma habilidade essencial de pensamento matemático e crítico. Em matemática, a tarefa de reconhecer padrões envolve prever qual número vem a seguir em uma sequência ou reconhecer funções lineares e não lineares em um gráfico. Tornar-se hábil em padrões numéricos pode ser útil para dominar outros conceitos matemáticos.

Mas as pessoas também podem se beneficiar ao reconhecer padrões em outras áreas, não apenas na matemática. Padrões são frequentemente usados por analistas para prever mudanças na economia. O histórico médico de um paciente pode ser investigado por meio de padrões. Artistas e músicos buscam e utilizam padrões em suas criações.

RECONHECIMENTO DE PADRÕES E FORMAS

Os seres humanos têm uma tendência natural para reconhecer e formar padrões. O impulso para o reconhecimento e a formação de padrões começa a ser observado desde cedo e acompanha as pessoas ao longo da vida, pois pode ser um estímulo à curiosidade, descoberta e experimentação.

Os seres humanos desde tenra idade têm a capacidade de copiar, estender ou criar um padrão como blocos coloridos: amarelo, azul, amarelo, azul.

RECONHECIMENTO DE PADRÕES E FORMAS

Por exemplo, a atividade de fazer pulseiras com padrões cada vez mais complexos exige que as crianças classifiquem, selecionem e planejem com antecedência para concluir o processo com precisão.

Através de tal atividade a criança é capaz de compreender posições e direções, como direita-esquerda, cima-baixo, atrás na frente, entre, embaixo, por cima, etc.

Fazer pulseira é mais do que fazer um acessório colorido. Ajuda as crianças a reconhecer e criar padrões com formas e cores. Praticar habilidades cognitivas irá beneficiá-los quando envelhecerem.

Além disso, como essa atividade envolve o trabalho com formas como o hexágono triplo e o losango simples, ajuda as crianças a se familiarizarem com as formas que encontrarão mais tarde na geometria.



HABILIDADES MOTORAS FINAS

Além de poder reconhecer as relações espaciais, atividades criativas de artesanato podem ensinar habilidades motoras finas às crianças.

Por exemplo, por meio desta atividade uma criança pode aprender a colocar todas aquelas franjas corretamente e manipulá-las com o gancho. Para segurar o gancho corretamente, a criança deve ser capaz de segurar o gancho com três dedos. Este aperto de tripé, é a mesma habilidade que a criança precisará para segurar um lápis corretamente.

Mesmo classificar as faixas por cor e prendê-las nos pinos corretos requer o uso de pequenos grupos musculares nas mãos e dedos, contribuindo assim para fortalecer os músculos nessas partes do corpo.



HABILIDADES MOTORAS FINAS

A forma como o gancho é segurado é conhecido como pinça.

Os teares requerem o uso de ambas as mãos, o que cria uma coordenação bilateral entre mãos e olhos.



SEGUINDO DIREÇÕES

Outra habilidade importante adquirida por meio de atividades criativas é a capacidade de seguir instruções.

As crianças podem receber tarefas que podem dominar, mas apenas seguindo as instruções de um adulto, pois a atividade é desafiadora o suficiente para que as crianças não possam fazê-lo sozinhas.

À medida que o adulto orienta e apoia, a criança participa da interação e capta estratégias mentais. À medida que sua competência aumenta, o adulto recua, permitindo que a criança assuma mais responsabilidade pela tarefa.

Essa forma de ensino na educação é conhecida como *andaime*.

A atenção é fundamental nesta fase.



PACIÊNCIA

Algumas atividades de artesanato não são rápidas ou fáceis de criar, exigindo, portanto, que as crianças demonstrem paciência.

Pulseiras de tear de elástico, por exemplo, são uma atividade que ajuda a criança a aprender a ter paciência. Às vezes, as crianças podem passar uma hora ou mais trabalhando em um bracelete, apenas para perceber que cometeram um pequeno erro e terão que desvendar toda a criação e começar de novo. Pode ser uma experiência muito frustrante para as crianças, mas quando elas completam uma pulseira, é muito gratificante!

A sensação de realização quando uma criança completa uma pulseira inteira é uma maneira fantástica de construir sua auto-estima.

CRIATIVIDADE



criatividade é a capacidade de produzir um trabalho *original* , mas apropriado — algo que outros não pensaram que é útil de alguma forma (Kaufman & Sternberg, 2007).

A criatividade é um aspecto crucial do desenvolvimento de uma criança.

Ao se envolver em atividades criativas, as crianças podem aprender a explorar a auto-expressão. Por sua vez, essas atividades ajudam as crianças a crescer mentalmente, permitindo que elas expandam suas formas de pensar, pratiquem habilidades de resolução de problemas e experimentem novas ideias.

Os teares podem revelar-se uma atividade divertida e divertida para as crianças.

A IMPORTÂNCIA DO ARTESANATO NO CURRÍCULO ESCOLAR.

Uno Cygnaeus na Finlândia e Otto Salomon na Suécia foram os principais líderes no desenvolvimento de um modelo Sloyd sistemático para a educação escolar. Eles enfatizaram a utilidade da construção de objetos por meio da metodologia educacional formal.

De acordo com o fundador do sistema escolar finlandês, o principal objetivo da educação artesanal é praticar a coordenação mão-olho, bem como desenvolver um senso estético geral. No entanto, a inclusão do artesanato no currículo pode ser feita principalmente por razões práticas: é importante que as pessoas sejam capazes de preparar as ferramentas e artefatos necessários na vida cotidiana. Após a industrialização, o ensino de artesanato estava enraizado no aprendizado das habilidades consideradas necessárias para o sucesso de um estado-nação.

A IMPORTÂNCIA DO ARTESANATO NO CURRÍCULO ESCOLAR.

Simultaneamente, os objetivos de aprendizagem de todo o sistema de educação básica têm sido desafiados, mesmo em todo o mundo.

Os professores são encorajados a fornecer tarefas de aprendizagem mais participativas, bem como a incluir os pensamentos, ideias, emoções e sensações dos próprios alunos no processo de aprendizagem, contextualizando-os com uma abordagem facilitadora do ensino.

As ideias das crianças podem ser acessadas e expressas com arte à medida que os educadores atendem ao processo e ao produto usando o aprendizado por investigação na educação infantil.

O prazer, a motivação e o engajamento na arte podem transferir pensamentos para a materialidade com um produto. Mesmo assim, o processo é de grande importância. As crianças também podem usar a arte para explorar materiais e pensar de maneira ativa enquanto interagem com coisas, processos artísticos, pessoas e palavras.

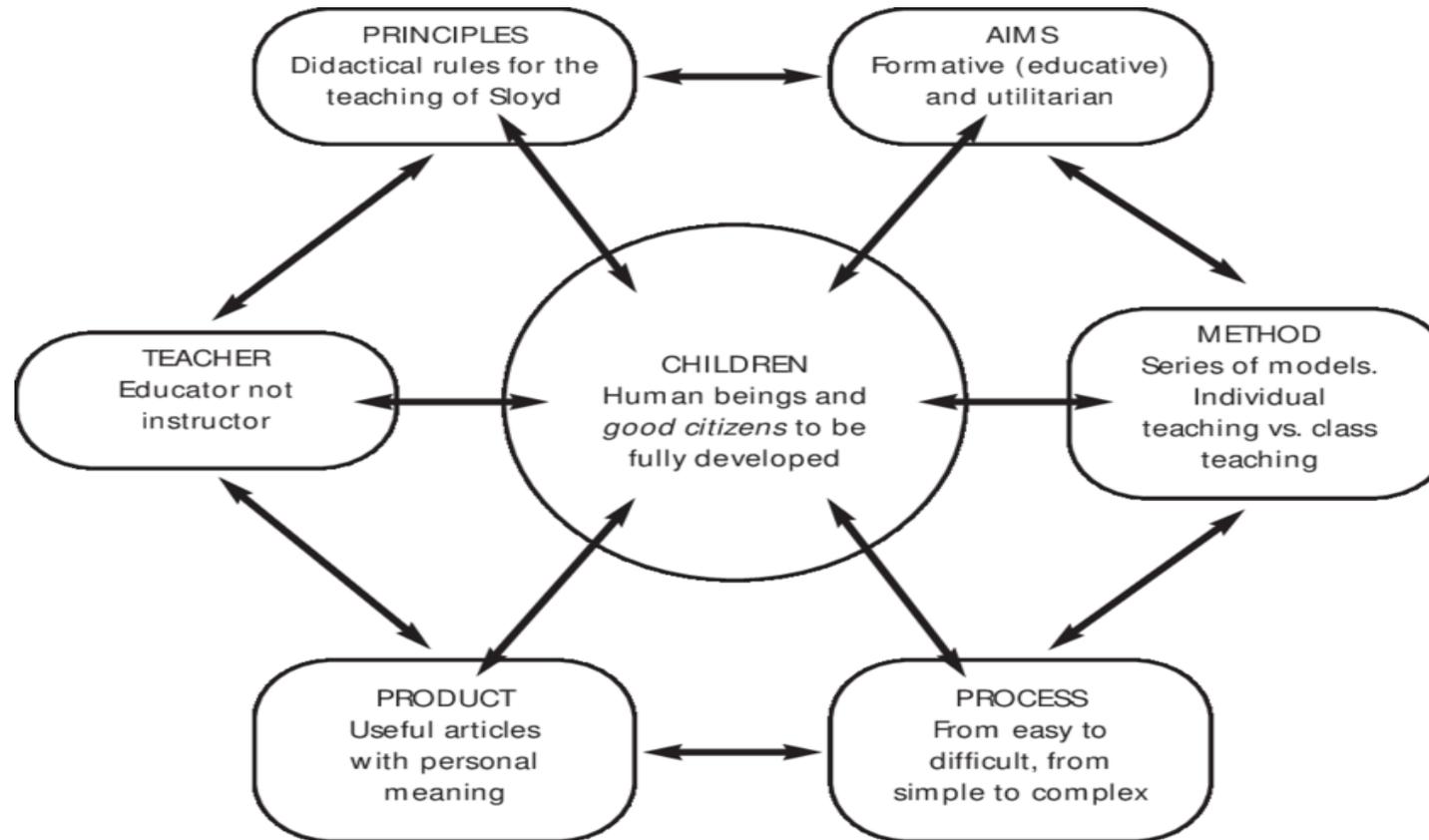
PEDAGOGIA SLOYD

“ Sloyd ” enfatiza o uso das atividades escolares para a produção de objetos úteis e decorativos.

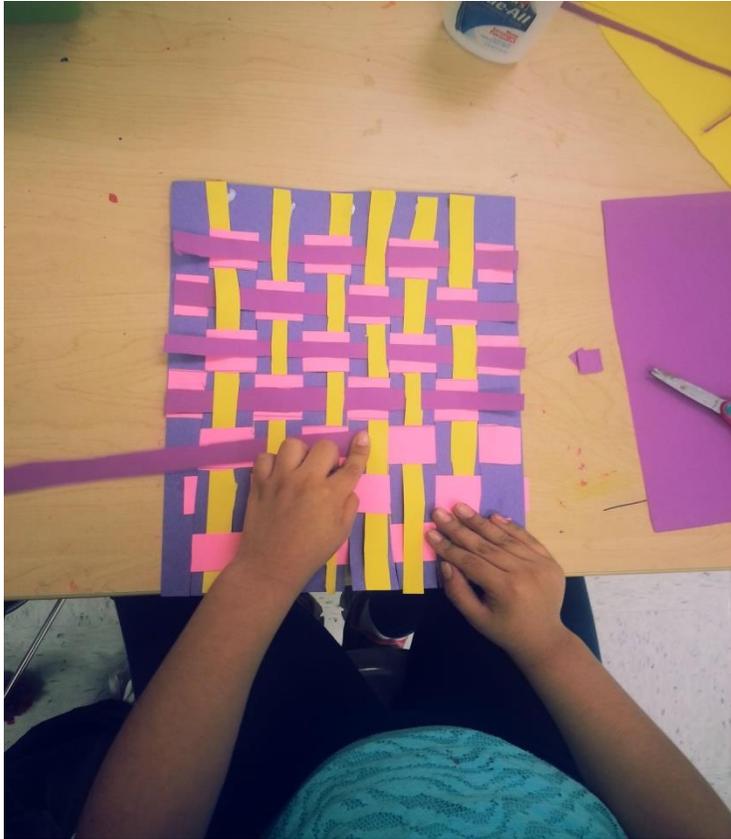
É um sistema pedagógico de formação manual que visa desenvolver a criança em geral, através do aprendizado de habilidades técnicas em marcenaria ou em costura e tricô, e na confecção de objetos úteis à mão.

Os estudiosos abraçaram o conceito de “ sloyd ” e integraram o conceito em sua própria teoria educacional, segundo a qual atividades de artesanato podem contribuir para o desenvolvimento global da criança. Ele sublinhou a importância de ensinar conhecimentos e habilidades básicas no início para permitir estágios mais avançados no desenvolvimento do indivíduo como um bom cidadão.

O SISTEMA DIDÁTICO DE SALOMÃO PARA A EDUCAÇÃO SLOYD



A IMPORTÂNCIA DO ARTESANATO NO CURRÍCULO ESCOLAR.



ARTESANATO COMO AUTOEXPRESSÃO

O artesanato como auto-expressão refere-se àquele modelo pedagógico que combina a educação artesanal e a educação artística. Baseia-se nos conceitos de um processo holístico de artesanato e expressão do eu interior através de diferentes meios, como palavras, música, pintura e assim por diante.

Nesse tipo de processo de autoexpressão, as crianças aprendem a recriar diversos detalhes do seu cotidiano, podendo assim lidar melhor com as demandas e situações que enfrentam em suas vidas.

Ao realizar algo com sucesso, surge um sentimento de satisfação que contribui para o senso de singularidade do indivíduo. Reforça a identidade do aluno como ator independente e cria uma auto-imagem positiva.

Tarefas de auto-expressão que exigem insights sobre diferentes situações de vida e culturas, conscientizam as crianças da existência de uma variedade de culturas e experiências humanas diferentes e as ensinam a tolerar essa variedade. Finalmente, como consequência de uma auto-estima melhorada, o artesanato como auto-expressão pode aumentar a qualidade de vida, acrescentando um sentimento de alegria às suas vidas.

ARTESANATO COMO AUTO EXPRESSÃO

O artesanato como auto-expressão é realizado através do próprio processo de auto-expressão ativo dos alunos. O professor apenas desempenha o papel de assistente e facilitador neste processo.

No contexto de ensino, por exemplo, o papel do professor é criar uma atmosfera aberta e de apoio.

Nesse modelo pedagógico, a auto-expressão, assim como a criatividade, servem como critérios contra os quais a avaliação está sendo feita. Os objetivos finais de aprendizagem são aprender com o processo de artesanato, auto-orientação e trabalho, e também na experiência emocional que é significativa para o aluno.



TREINAMENTO MANUAL PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

A tecelagem manual ajuda as pessoas com deficiência a:

- Maximizar e criar o conceito de individualidade
- Trazer à tona sua verdadeira natureza e tornar-se independente à sua maneira
- Dê passos positivos, perceba o significado de ser independente e, eventualmente, visualize a auto-realização.

O treinamento de tecelagem manual envolve oportunidades e elementos para refletir sobre nós mesmos, autoescolhas e autorrealização.

TREINAMENTO MANUAL PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

A tecelagem é uma atividade pelo prazer decorrente da atividade, pois não envolve a ideia de fracasso. É um pensamento geral sem padrões como algo deve ser tal e tal, portanto, fios desgastados ou afrouxados ou dar passos errados podem ser um efeito interessante que adiciona calor humano, ritmo e personalidade.

Tal pensamento é útil para o cuidado em saúde mental e dá a chance de experiências que levam à autoaceitação e autorrealização, sendo amplamente aceito por pessoas com deficiência, assim como por idosos.

Aliada às ideias de melhoria da QV (qualidade de vida) e normalização, a tecelagem se popularizou como uma forma efetiva de inclusão social, de reflexão sobre si mesmo e como meio de autoexpressão que ajuda a tornar-se independente.

- A tecelagem é um processo que requer habilidades físicas e cognitivas.
- Espera-se que o processo resulte em um produto tangível para todos.
- Envolvimento em:
 - ✓ Trabalho criativo
 - ✓ Aquisição de novas habilidades
 - ✓ Trabalho gratificante
- Tudo isso leva a resultados positivos e a um aumento na qualidade de vida



As atividades criativas levam a um aumento do bem-estar do indivíduo e contribuem positivamente para o seu desenvolvimento.

A OMS definiu bem-estar como a capacidade de realizar o próprio potencial, lidar com o estresse e contribuir para a sociedade.

A participação em atividades que contribuam para o aumento do bem-estar e da sensação de satisfação com a vida pode resultar em:

- Menor nível de desconforto psicológico
- Níveis reduzidos de depressão
- Ansiedade reduzida
- Estresse reduzido
- Aquisição de novas habilidades
- Aumento da expressão da criatividade
- Aumento da interação social, etc.

TECELAGEM E ESTADO DE FLUXO

- Quando sob estresse, os indivíduos devem encontrar maneiras de lidar com isso. Padrões de movimentos repetitivos durante o processo de tecelagem podem resultar em respostas relaxantes, reduzindo assim os níveis de estresse.
- “Estado de fluxo” Mihaly Csikszentmihalyi (1970)
- O fluxo pode acontecer:
 - ✓ Quando uma pessoa se depara com uma série de objetivos que exigem respostas adequadas
 - ✓ Quando uma pessoa está completamente envolvida para superar o desafio
- A tecelagem possui ambas as características.
- Os indivíduos farão uso de suas habilidades mentais e físicas ao máximo para alcançar algo difícil, mas digno e fornecer feedback imediato.
- Isso resulta em sentimentos positivos e esperança.

A TECELAGEM COMO TERAPIA

- Terapia ocupacional: interação do envolvimento em uma atividade significativa com a saúde.
- Ocupação - o principal indicador de saúde e bem-estar
- A saúde depende de ter liberdade de escolha e um grau de controle nas atividades cotidianas
- A participação na atividade de tecelagem faz com que as pessoas se percebam como:
 - ✓ Capaz
 - ✓ Saudável
- A tecelagem torna-se uma atividade significativa que ajuda os indivíduos a recuperar o senso de controle e retornar à normalidade.

A TECELAGEM COMO TERAPIA

- Os indivíduos usam a tecelagem como forma de:
 - Distraia-se da dor crônica
 - Relaxar
 - Evite se fechar
- A capacidade de se livrar de pensamentos negativos ajuda os indivíduos a manter um senso de controle e realização
- Através da atividade de tecelagem recriam uma identidade positiva como resultado de:
 - Lidando com a dor
 - Relaxamento
 - Melhor qualidade de vida
 - Interação com os outros.

OS BENEFÍCIOS DA TECELAGEM:

- Fisiológico
- Psicológico
- Comportamental
- Social

TECELAGEM E ATIVIDADES SOCIAIS

- A solidão e o isolamento social desempenham um papel crucial na saúde e bem-estar dos indivíduos.
- A solidão pode resultar em um risco aumentado de:
 - ✓ Doenças cardíacas
 - ✓ Suicídio
 - ✓ Recuperação lenta de doenças, etc.
- Sentimentos coletivos envolvem compartilhar tarefas com um grupo.
- Isso leva a sentimentos de pertencimento, que por sua vez resultam em um aumento na qualidade de vida e bem-estar
- Os grupos de tecelagem podem servir como lugares onde as pessoas conversam livremente umas com as outras e não se sentem desafiadas pela comunicação não verbal

TECELAGEM E ATIVIDADES SOCIAIS

O artesanato também oferece uma forma reconhecida de reduzir a solidão e o isolamento social, principalmente entre as pessoas que vivem em áreas rurais ou desfavorecidas.

A participação do grupo em atividades como a tecelagem é particularmente eficaz para promover:

- cooperação,
- um senso de autoconceito
- um sentido de inclusão social para crianças, adultos, famílias e comunidades e em diferentes culturas.

O envolvimento com as artes também pode levar a maiores comportamentos pró-sociais nas comunidades, incluindo voluntariado e doações de caridade, e pode aumentar a consciência social.

A tecelagem ajuda a construir a coesão social e apoia as habilidades de resolução de problemas através do desenvolvimento de habilidades cognitivas, emocionais e sociais para um envolvimento construtivo com o conflito e apoiando a empatia, a confiança, o envolvimento social, a colaboração e a aprendizagem transformadora, produzindo assim relacionamentos mais cooperativos

TECELAGEM E DIMENSÃO SOCIAL

Apesar do fato de que o artesanato é feito sozinho, ele nutre um sentimento de união e conexão com membros da família, parentes e amigos. Resultando em objetos visíveis, o artesanato tem significado simbólico para os familiares. Além de ser considerado uma evidência concreta e visível de parentesco e amor, o artesanato é percebido como fortalecedor dos laços familiares.

O fato de o produto ser muitas vezes feito para o lar ou para algumas pessoas queridas explica por que as relações humanas tornam o processo ou o produto significativo.

TECELAGEM E ATIVIDADES SOCIAIS



TECELAGEM E DIMENSÃO FISIOLÓGICA

A dor crônica é multidimensional, envolvendo uma complexa interação entre processos biológicos, um sistema nervoso dinâmico e questões psicológicas e sociais.

Diferentes estudos falam dos efeitos positivos das atividades artesanais no alívio da dor e na redução do estresse. Por exemplo, alguns estudiosos se concentraram no uso da tecelagem e de outras artes como meio de terapia para mulheres que lidam com doenças crônicas e dores.

As mulheres participantes do estudo apontam as funções do fazer artístico como distração; um meio para envolver a mente, o corpo e as emoções; uma atividade relaxante; uma maneira de evitar a auto-absorção; bem como um meio para lidar com o novo aparecimento da deficiência.

TECELAGEM E DIMENSÃO FISIOLÓGICA

Suas observações estão de acordo com as descobertas de alguns estudiosos que descobriram que a arte têxtil aumenta o controle sobre pensamentos indesejados e intrusivos. Variações sobre os temas de enfrentamento da dor, relaxamento, qualidade de vida e retribuição aos outros foram quase universais entre as mulheres, sugerindo que elas estavam reivindicando uma identidade positiva por meio da ocupação criativa.

Embora os estudos deste tipo se concentrem principalmente na tecelagem como atividade artesanal, as atividades de tecelagem podem igualmente ser utilizadas como uma ferramenta eficaz para controlar a dor, facilitando pequenas mudanças, como diminuir os níveis de estresse, permitindo o relaxamento.

TECELAGEM E DIMENSÃO FISIOLÓGICA

Outras formas de arte, como dança, artesanato e contação de histórias, também podem beneficiar os pacientes e seus familiares, ensinando-lhes estratégias para serem mais capazes de lidar com as preocupações relacionadas ao câncer. Essas estratégias podem encontrar aplicação mesmo depois em suas vidas diárias.

Portanto, os achados de alguns estudiosos não surpreendem, quando afirmam que em um período de crise pessoal, como no caso de um diagnóstico de risco de vida, os indivíduos podem assumir ocupações criativas, devido à sua capacidade de ajudar os pacientes a uma sensação de controle e normalidade em suas vidas.

Outro estudo com pacientes com câncer é mais um exemplo que comprova o potencial das atividades criativas para aliviar a dor. O trabalho mostra que os participantes com habilidades físicas em declínio e preocupações existenciais aprenderam a se adaptar e lidar com sua situação por meio de atividades criativas. As implicações práticas de tais descobertas podem ajudar a mudar o foco negativo nas fases paliativas do câncer para uma compreensão de como os aspectos enriquecedores da vida ainda podem ser mantidos.

TECELAGEM E DIMENSÃO FISIOLÓGICA

Vários estudos investigaram o impacto positivo que a tecelagem pode ter no alívio da dor através do efeito de padrões bilaterais de movimento da mão em mapas cerebrais.

Um dos estudiosos que pesquisou os efeitos psicológicos da tecelagem apontou o impacto positivo dos movimentos automáticos na ruminação e o efeito do 'produto final' no sistema de recompensa. Enquanto outros enfatizaram os efeitos positivos da tecelagem na função cognitiva através da estimulação da cor, textura e criatividade.



TECELAGEM E SAÚDE MENTAL

- O número de pessoas que sofrem de depressão está a aumentar.
- A tecelagem é um processo que resulta em um produto.
- Para pessoas que sofrem de depressão, pode ser muito útil porque leva a sentimentos de realização
- Um sistema de recompensas é implementado
- A tecelagem pode ser considerada uma atividade relaxante, assim como a meditação

TECELAGEM E SAÚDE MENTAL

- Estudos mostram que aqueles que participam de atividades de tecelagem relatam experimentar:
 - Melhor qualidade de vida
 - Sentimentos de autoeficácia
 - Auto estima
- De acordo com Bandura, os indivíduos experimentam um aumento na auto-eficácia observando os sucessos dos outros, o que os leva a acreditar que eles também podem alcançar o sucesso através da persistência e esforço.

TRICÔ E SAÚDE MENTAL

Estudos investigando os efeitos do tricô na saúde mental mostraram que o movimento repetitivo promove a liberação de serotonina calmante, que por sua vez melhora o humor e diminui a dor. Fazer coisas com as mãos ativa diferentes circuitos cerebrais para, digamos, trabalhar no escritório. Movimentos com as duas mãos na linha média de nossos corpos são reconhecidos como usando muita capacidade cerebral, deixando menos espaço para outros problemas.

Alguns estudiosos até descobriram que o tricô pode agir de forma semelhante a várias técnicas de relaxamento, pois a mente se concentra apenas em uma tarefa física e serve como uma distração de outras preocupações emocionais ou psicológicas. A atividade de tricotar também pode ser comparada à meditação como atividade relaxante devido aos seus componentes meditativos de sentar confortavelmente, contar e movimentos repetitivos. Como resultado, o mesmo padrão de onda alfa da meditação pode ser produzido durante o tricô, ajudando a pessoa a lidar com a depressão e a ansiedade.

TECELAGEM E GRUPOS DE APOIO

Diferentes estudos identificaram o impacto positivo do apoio social na proteção dos indivíduos dos efeitos nocivos do estresse. Os benefícios de tecer “trabalhos” como atividade individual são potencializados ao participar de um grupo social de apoio.

Comunicação, aprendizado mútuo, exploração e descoberta são alguns dos benefícios que derivam da participação em grupos de apoio. A relação entre a tecelagem e o grupo parece ser sinérgica. A tecelagem faz o grupo funcionar. A pessoa que experimentou um alívio na dor a longo prazo por meio de tricô, tecelagem, enquanto o ambiente do grupo os ajudou construindo um senso de significado e propósito, mantendo uma conexão com os outros.





TECELAGEM E GRUPOS DE APOIO

Diferentes estudos mostraram que os participantes melhoraram os relacionamentos por meio de habilidades de ensino e presentes para membros mais jovens da família, fazendo amizade com outras tecelãs, tricoteiras e estabelecendo conexões com a comunidade em geral por meio de doações de bens de caridade.

Quando as pessoas se envolvem em atividades em grupo, elas têm mais chances de se conectar com outras, são capazes de expressar suas próprias necessidades indiretamente e identificar onde outras pessoas precisam de apoio.

TECELAGEM E GRUPOS DE APOIO

Através da criação de grupos de tecelagem, as mulheres criam um grupo identitário próprio, que valoriza a habilidade, a prática e a interação social conquistadas com muito esforço.

Diferentes estudos mostram que o grupo de tecelagem representa um espaço de comunicação não ameaçador. A teoria da comunicação afirma que um bom contato pessoal e visual é essencial para uma comunicação eficaz.

O contato visual prolongado ou intenso pode convidar mais prontamente a uma resposta, aumentando o envolvimento entre falante e ouvinte.

No entanto, quando se trata do contexto de um grupo de tecelagem, o contato visual não é tão intenso, pois tanto o falante quanto o ouvinte estão envolvidos em outra atividade.

Ainda assim, o grupo de tecelagem representa o ambiente de comunicação mais aceitável, onde é aceitável evitar o contato visual. A situação, que permite ao falante 'estar' com o outro, mas não ter contato visual, pode fornecer o espaço para falar e se sentir incontestável, ou julgado pelas reações faciais e não verbais dos outros.

A participação em tal atividade permite o espaço privado dentro de um grupo social.

TECELAGEM E BEM-ESTAR

Do ponto de vista psicológico, Huppert (2009) descreveu o bem-estar como uma 'combinação de sentir-se bem e funcionar de forma eficaz. O bem-estar pode referir-se à capacidade de um indivíduo de realizar seu próprio potencial, lidar com estresses diários normais e contribuir produtivamente para a sociedade.

O envolvimento nas artes e ofícios criativos pode ter um efeito positivo no bem-estar, uma vez que promove motivação e auto-estima, um senso de identidade e identidade positiva, qualidade de vida e crescimento pessoal.

Um estudo fenomenológico entre mulheres mais velhas em Creta, que visava explorar os efeitos de fazer artes e ofícios tradicionais, revelou um senso de competência e realização que vem do artesanato e um senso de continuidade de si mesmo na vida adulta.

TECELAGEM E BEM-ESTAR

Alguns estudiosos identificaram o papel das ocupações criativas como uma forma de os indivíduos expressarem seu verdadeiro eu interior. A partir da revisão da literatura, pode-se concluir que o envolvimento em ocupações artísticas criativas também aumenta a percepção de controle e escolha dos participantes, oferecendo uma forma de auto-expressão, um senso de propósito e um meio de lidar com as consequências negativas da doença.

TECELAGEM E BEM-ESTAR

As artes e ofícios que usam tecidos como meio abrangem uma ampla gama de técnicas específicas que, através do envolvimento prático com equipamentos e materiais, resultam na produção e/ou embelezamento de tecidos.

Os efeitos da arte têxtil como ocupação em mulheres com doenças crônicas têm sido amplamente pesquisados na obra de alguns estudiosos. Além disso, outros estudiosos ofereceram insights sobre o quilting como uma ocupação qualificada e criativa em um contexto sociocultural. Alguns até apontaram para o valor curativo da confecção de colchas.

Um estudo que investigou os efeitos da costura entre mulheres imigrantes no sul da Austrália descobriu que a costura contribuiu para uma sensação de bem-estar pessoal e individual, uma vez que lhes proporcionou um vínculo com suas tradições culturais.

TECELAGEM E BEM-ESTAR

Os estudos também exploraram o potencial da tecelagem, fiação e tingimento para promover o bem-estar pessoal e social, como atividades que revelam o senso de si e o senso coletivo de si que vem do envolvimento na confecção têxtil e da criação de têxteis individualmente ou em grupo com outras pessoas.

Embora este corpo de trabalho investigue uma série de ocupações relacionadas com têxteis, cada uma das quais incorporando diferentes habilidades e técnicas, como um todo ele demonstra como o envolvimento na confecção têxtil intencional, qualificada e criativa, sozinho ou com outros, pode resultar em um atividade para os participantes, contribuindo para a sua qualidade de vida e sensação de bem-estar.

REFERÊNCIAS

Arai, S. e Pedlar , A. (2003). “Para Além do Individualismo na Teoria do Lazer: Uma Análise Crítica dos Conceitos de Comunidade e Engajamento Social” , *Estudos de Lazer* 22, 185-202 .

Cohen, S. & Wills, TA (1985) . “ Como a interação social repetida pode ter efeitos positivos no bem-estar físico e mental: estresse, apoio social e a hipótese de amortecimento”, *Psychological Bulletin* 98, 310-357.

Csikszentmihalyi, Mihaly (1998). “Finding Flow: The Psychology of Engagement With Everyday Life”, retirado de:

https://www.researchgate.net/publication/200026151_Finding_Flow_The_Psychology_of_Engagement_With_Everyday_Life .

Draganski B, Gaser C, May A et al. (2004). “ Neuroplasticidade : Alterações na massa cinzenta induzidas pelo treinamento”, *Nature* 427, 311-312.

Garber, E. (2002). “Educação artesanal na Finlândia: definições, fundamentos e o futuro”, *International Journal of Art & Design Education* 21.2.132-145.

<https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>

LITERATURA - FONTES

Kantola , J., Nikkanen , P., Kari, J., & Kananoja , T. (1999). *Através da educação para o mundo do trabalho* . Uno Cygnaeus , o Pai da Educação Tecnológica.

Karppinen , S. (2008), “Arte-arte como base para a atividade humana”, *International Journal of Art & Design Education* , 83-90.

Kaufman, JC, & Sternberg, RJ (Eds.). (2010). *O manual de criatividade de Cambridge*, Cambridge University Press.

Kelly, CG, Cudney , S., & Weinert, C. (2012). “Uso de artes criativas como terapia complementar por mulheres rurais que lidam com doenças crônicas”, *Journal of Holistic Nursing* 30.1, 48-54, <https://doi.org/10.1177/0898010111423418> .

La Cour , K., Josephsson , S., Tishelman , C. e Nygard, L., (2007). “Experiências de envolvimento em atividade criativa em uma unidade de cuidados paliativos”, *Cuidados paliativos e de suporte* 5.3, 241-250.

LITERATURA - FONTES

Lambert KG. (2006). "Taxas crescentes de depressão na sociedade de hoje: consideração dos papéis de recompensas baseadas em esforço e resiliência aprimorada no funcionamento do dia-a-dia", *Neuroscience and Bio Behavior Reviews* 30, 497-510 .

Malchiodi C. Palatte da Alma , (2008). *Com base nos poderes transformadores da arte para a saúde e o bem-estar* , Boston: Shambhala Publications.

Reynolds, F, & Prior, S. (2006). "Aventuras criativas e fluxo no fazer artístico: um estudo qualitativo de mulheres que vivem com câncer", *British Journal of Occupational Therapy* 69, 255-262.

LITERATURA - FONTES

Riley (2008). “Tecendo um senso aprimorado de si mesmo e um senso coletivo de si mesmo através da criação têxtil criativa”, *Journal of Occupational Science* , 63-73.

Romanoff, BD, & Thompson, BE (2006). “Construção de significado em cuidados paliativos: o uso de narrativas, rituais e artes expressivas”, *American Journal of Hospice and Palliative Medicine* 23.4, 309-316.

Staricoff , RL (2004). “Artes na Saúde: Uma Revisão da Literatura Médica”, *Relatório de Pesquisa* 36.

Vrkljan , B. e Miller-Polgar, J., (2001). “Significado do envolvimento ocupacional em doenças com risco de vida: um projeto piloto qualitativo”, *Canadian Journal of Occupational Therapy* 68.4, 237-246.