

FIOS QUE CONECTAM GERAÇÕES: CROCHÊ, JUVENTUDE E SAÚDE MENTAL COMO ESTRATÉGIA DE APRENDIZAGEM ATIVA

Mayara B. Scarselli¹
Sofia Eustáquio Damacena de Oliveira²
Aline Wendpap Nunes de Siqueira³

INTRODUÇÃO

Com o crescente avanço das tecnologias, novas questões sociais surgem e demandam atenção. Entre elas, a fragilidade da saúde mental das novas gerações recebe destaque, por afetar diretamente a vida dos indivíduos e suas relações. Han (2015), reflete sobre a passagem da sociedade disciplinar do século XX para a sociedade do século XXI cuja manifesta violência é a neuronal. O excesso dos discursos de positividade, o aumento da autocobrança por performances, excesso de estímulos, informações e impulsos, como os provocados pelo uso dos *smartphones* contribuiu para o aumento de doenças mentais como o burnout, a depressão, irritabilidade, desatenção e ansiedade. Estes fatores dificultam o processo de aprendizado, remodelando a capacidade de raciocínio e memória da população (CARR, 2010). Nesse cenário, faz-se necessário resgatar práticas que favoreçam o foco.

O projeto de extensão “Primeiros pontos: introdução às técnicas de crochê” foi um dos candidatos selecionados no edital do Projeto Digital de Inclusão Social “Anjo da Guarda” (PSID) do IFTO – Campus Palmas no semestre de 2024/2. O PSID é um projeto que visa garantir a aproximação do conhecimento científico e tecnológico ao desenvolvimento econômico, a partir da oferta de cursos gratuitos de formação continuada, de aperfeiçoamento ou de atualização, com apoio financeiro da instituição. Embora esta inserção seja pretendida por meio de conhecimentos tecnológicos/digitais, o PSID tem oferecido outras modalidades de capacitação, como é o caso do curso de crochê.

Dentre os objetivos do curso delimitou-se o resgate da cultura do saber-fazer do crochê, isto é, a aprendizagem da técnica e alinhado ao perfil institucional, o desenvolvimento econômico, por meio de práticas que proporcionem o empreendedorismo. Além destes, o curso

¹Mestre em Educação pela Universidade Federal de Mato Grosso, Professora no IFTO - Campus Palmas, maybscar@gmail.com

²Graduanda em Arquitetura pela Universidade Federal do Tocantins - UFT, Monitora no curso de crochê.

³ Pós-Doutora em Estudos de Cultura Contemporânea pela Universidade Federal de Mato Grosso - UFMT, alinelwendpap@gmail.com;



pretendia contribuir na qualidade de vida dos alunos, uma vez que o saber-fazer do crochê demanda concentração, paciência e resiliência. Assim, o trabalho discute a partir da perspectiva sociológica e da juventude, como os resultados obtidos ao longo do curso, como o crochê pode ser utilizado como ferramenta de promoção a saúde mental das comunidades, oferecendo uma alternativa ao estresse e à sobrecarga de informações.

A metodologia escolhida para as aulas de crochê fundamentou-se tanto na experiência pessoal da monitora, que aprendeu a técnica em vivências familiares como também, por técnicas construídas por crocheteiros experientes que compartilham seus conhecimentos na internet. Vale ressaltar que o crochê vem sendo ressignificado enquanto técnica tradicional, por meio das redes sociais como TikTok e Instagram, que ajudam a popularizar o artesanato entre a juventude. Além das aprendizagens pessoais da monitora, delimitou-se como foco do curso a pesquisa-ação (TRIPP, 2005), para que os planos de aula fossem revisados semanalmente, de acordo com as demandas trazidas pelos alunos do curso de crochê.

Com o objetivo de destacar as características inerentes ao crochê: repetição, concentração e raciocínio lógico, adotou-se uma abordagem baseada na exposição do conteúdo, seguida de prática guiada e treino repetitivo. Essa metodologia está alinhada aos “Princípios da Instrução” propostos pelo pesquisador educacional Barak Rosenshine (2012). O trabalho se desenvolveu em cinco princípios-chave para o ensino do crochê: 1) fragmentação do conteúdo em partes menores, 2) fornecimento de modelos, 3) orientação durante a prática, 4) verificação da compreensão do aluno e 5) estímulo à prática independente. Rosenshine destaca que a prática deliberada e repetida é essencial para a consolidação do aprendizado. Assim, o método permite que os alunos absorvam os fundamentos do crochê enquanto desenvolvem habilidades como concentração e raciocínio lógico.

Dentre os resultados alcançados ao final das aulas, destaca-se a percepção dos alunos pela melhoria da saúde mental. Foi realizado um debate com os alunos sobre suas experiências durante o curso, com perguntas simples, como “Como foi aprender crochê?” e “Aprender crochê foi mais fácil ou mais difícil do que esperavam?”, com o objetivo de tornar a conversa mais confortável e, após essas perguntas iniciais, apresentou-se a tese: “as pessoas estão cada vez mais fragilizadas, irritadiças e desatentas” e foi-lhes questionado sobre suas percepções acerca do assunto. Todos os alunos concordaram com a afirmação, e cada um compartilhou onde presenciaram esta fragilidade. Alguns viram nos colegas de sala, outros em suas famílias, e alguns, inclusive, em si mesmos. Em seguida, aprofundou-se a questão perguntando o que eles acreditavam ser a causa desse problema. Houveram diversas respostas, incluindo o excesso de



telas, o imediatismo da vida moderna e a falta de tempo para lazer, mas, de maneira geral, todas as respostas apontaram para o estilo de vida contemporâneo. Dessa forma, tornou-se evidente que a fragilidade da saúde mental é uma questão recorrente e amplamente sentida pela comunidade, o que torna ainda mais necessário o desenvolvimento de ferramentas para mitigar seus efeitos.

Com isso em mente, procedeu-se uma nova pergunta: "O crochê trouxe benefícios a vocês? Se sim, quais?". E, embora os benefícios mencionados fossem variados, todos os alunos destacaram algo positivo. Um aluno relatou que substituiu o uso excessivo do celular antes de dormir pelo crochê e notou uma melhora significativa na qualidade do seu sono. Outro mencionou que, pela primeira vez em muitos anos, conseguiu concentrar-se em algo exclusivamente para si, o que lhe trouxe uma sensação de bem-estar. E, por fim, a aluna anteriormente citada destacou a melhora no raciocínio lógico e o progresso no enfrentamento do medo de errar. Esses relatos confirmam que o curso teve um impacto positivo na vida dos alunos, do ponto de vista da proponente do curso, como também na percepção deles mesmos.

Dessa forma, à medida que os resultados foram sendo observados ao longo do curso, os relatos apresentados pelos alunos corroboraram para a compreensão da eficácia do crochê como ferramenta para combater os impactos negativos da vida moderna, por se contrapor aos estímulos altamente artificiais, como exemplificado pelo aluno que substituiu o uso do celular antes de dormir pelo crochê, e na qualidade de seu sono a partir disso. E também, como mencionado por outro aluno, a possibilidade de exercitar o raciocínio lógico. Os relatos mencionados indicam que a prática do crochê também contribuiu para o fortalecimento da autoestima dos alunos e o aprimoramento da coordenação motora.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base no que foi apresentado e discutido, concluiu-se que o crochê pode ser ensinado à comunidade com o propósito de reduzir os impactos negativos do estilo de vida contemporâneo, para além da aprendizagem visando conhecimentos técnicos e o empreendedorismo. A prática do crochê combate o imediatismo, o uso excessivo de telas e o pensamento acelerado por meio de suas características inerentes: repetição, concentração e raciocínio lógico. Além disso, resgata a tradição, a oralidade e historicidade, uma vez que a técnica do crochê têm sido ensinada às gerações em conexões familiares e contemporaneamente se popularizando por meio de divulgação na internet.

Como pensadoras da educação contemporânea, também nos colocamos ao desafio de propor uma atividade pedagógica diferente nos círculos de jovens modernos, rodeados de



dispositivos eletrônicos. Foi possível observar que a técnica do crochê aliada a reflexão sociológica se mostrou potente e significativa, se constituindo como um espaço de resistência e bem-estar coletivo.

REFERÊNCIAS

CARR, Nicholas. **The shallows: what the Internet is doing to our brains**. New York: W. W. Norton & Company, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/delta/a/LJLz9g9mGMRbPpvKJjg99Mw/?format=pdf&lang=pt>.

Acesso em: 14 jan. 2025.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015.

ROSENSHINE, Barak. **Principles of instruction**. 2012. Disponível em: https://orientation94.org/uploaded/MakalatPdf/Manchurat/EdPractices_21.pdf. Acesso em: 14 jan. 2025.

TRIPP, D. Pesquisa-ação: uma introdução metodológica. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 31, n. 3, p. 443-466, set./dez. 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ep/a/7wzq3hRrGqfXJz5LFmBmZHM/?lang=pt>. Acesso em: 20 mar. 2025.