

**RELAÇÕES ENTRE QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR EM MULHERES JOVENS  
PRATICANTES DE MANUALIDADES COM FIOS**

**RELATIONSHIPS BETWEEN QUALITY OF LIFE AND WELL-BEING IN YOUNG  
WOMEN PRACTITIONING CRAFTS WITH THREAD**

**RELACIONES ENTRE CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR EN MUJERES JÓVENES QUE  
PRACTICAN MANUALIDADES CON HILO**



10.56238/revgeov16n4-061

**Barbara Frigini de Marchi**

Doutora em Psicologia

Instituição: Universidade Federal do Espírito Santo

E-mail: psi.barbarafdm@gmail.com

**Claudia Broetto Rossetti**

Doutora em Psicologia

Instituição: Universidade Federal do Espírito Santo

E-mail: claudia.rossetti@ufes.br

**Valeschka Martins Guerra**

Doutora em Psicologia

Instituição: Universidade Federal do Espírito Santo

E-mail: valeschka.guerra@ufes.br

**Daniela Dadalto Ambrozine Missawa**

Doutora em Psicologia

Instituição: Universidade Federal do Espírito Santo

E-mail: daniela.missawa@ufes.br

---

**RESUMO**

Este artigo teve como objetivo avaliar a qualidade de vida (QV) e o bem-estar percebido por mulheres jovens praticantes habituais de manualidades com fios no contexto da pandemia de COVID-19, além de investigar possíveis correlações entre esses aspectos. Foi desenvolvido um estudo de caráter transversal e quantitativo com a participação de 151 mulheres brasileiras praticantes regulares de tais artesanias e com idades entre 20 e 40 anos. Os instrumentos empregados foram um questionário de caracterização das participantes e da relação delas com as manualidades, o The World Health Organization quality of life-bref e a Escala de Florescimento PERMA-Perfil. A coleta de dados ocorreu por meio do método bola-de-neve virtual, enquanto a análise se deu, basicamente, com o auxílio dos softwares IBM SPSS Statistics e do Jeffrey's Amazing Statistics Program. Os domínios da QV melhores avaliados foram o físico e do ambiente, enquanto as dimensões do bem-estar foram engajamento e relacionamentos positivos. Não houve correlação significativa entre engajamento e solidão, e o engajamento se relacionou significativa e negativamente com as emoções negativas. Defende-se que este trabalho representa uma contribuição à mensuração dos benefícios advindos da



prática de manualidades que envolvem fios e à compreensão do valor psicológico dessas artes tradicionais.

**Palavras-chave:** Qualidade de Vida. Bem-Estar. Mulheres. Manualidades com Fios.

### **ABSTRACT**

This paper aimed at evaluating the quality of life (QoL) and perceived well-being of young women who regularly practice handicrafts with threads in the context of the COVID-19 pandemic, as well as to investigate possible correlations between these aspects. A cross-sectional, quantitative study was conducted with 151 Brazilian women aged 20 to 40 who were regular practitioners of such crafts. The instruments used included a questionnaire to characterize the participants and their relationship with the crafts, the World Health Organization Quality of Life-BREF, and the PERMA-Profile flourishing scale. Data collection used a virtual snowball sampling method, and analysis was conducted using IBM SPSS Statistics and JASP software. The domains of QoL rated highest by participants were the physical and environmental domains, while the well-being dimensions most highlighted were engagement and positive relationships. There was no significant correlation between engagement and loneliness, but engagement was significantly and negatively associated with negative emotions. This study is posited as a contribution to the measurement of the benefits stemming from the practice of handicrafts with threads and to the understanding of the psychological value of these traditional arts.

**Keywords:** Quality of Life. Well-Being. Women. Handicrafts with Threads.

### **RESUMEN**

Este artículo tuvo como objetivo evaluar la calidad de vida (CV) y el bienestar percibido de mujeres jóvenes que practican regularmente artesanías con hilo durante la pandemia de COVID-19, así como investigar las posibles correlaciones entre estos aspectos. Se realizó un estudio cuantitativo transversal con la participación de 151 mujeres brasileñas que practicaban regularmente estas artesanías, con edades comprendidas entre los 20 y los 40 años. Los instrumentos utilizados fueron un cuestionario que caracterizaba a las participantes y su relación con las artesanías, el cuestionario BREF de Calidad de Vida de la Organización Mundial de la Salud y la Escala de Florecimiento PERMA-Profile. La recopilación de datos se realizó mediante el método de bola de nieve virtual, mientras que el análisis se realizó principalmente con IBM SPSS Statistics y el programa Jeffrey's Amazing Statistics. Los dominios de CV mejor valorados fueron los físicos y ambientales, mientras que las dimensiones de bienestar mejor valoradas fueron el compromiso y las relaciones positivas. No se observó una correlación significativa entre el compromiso y la soledad, y el compromiso se relacionó significativa y negativamente con las emociones negativas. Este trabajo contribuye a medir los beneficios de la práctica de artesanías con hilo y a comprender el valor psicológico de estas artes tradicionales.

**Palabras clave:** Calidad de Vida. Bienestar. Mujeres. Artesanía con Hilo.



## 1 INTRODUÇÃO

O estudo da qualidade de vida (QV) é comum a diversas áreas do conhecimento, constituindo campo de pesquisa ainda recente e em processo de afirmação de conceitos e de fronteiras (Almeida et al., 2012). Uma de suas mais importantes e populares conceituações é a da Organização Mundial da Saúde que a entende como "a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações" (World Health Organization, 1996, p. 3). Tal perspectiva torna claro que a QV é determinada por pensamentos e emoções de cada um, a depender das interpretações que se dão aos processos biológicos, químicos e sociais vivenciados (Csikszentmihaly, 2022).

De forma resumida, a QV pode ser tida como a avaliação do quão boa é a própria vida (Pereira et al., 2012) e a como as pessoas se sentem em relação a elas mesmas e ao que lhes acontece, e menos em relação a opiniões alheias e a posse de bens materiais (Csikszentmihaly, 2020). Relacionado a ela está, portanto, o bem-estar, o qual envolve, do ponto de vista teórico, funcionar bem e sentir-se bem, enquanto em termos práticos não pode ser mensurado por uma única perspectiva, sendo, portanto, assim como a QV, temática interdisciplinar e multifatorial (Gonçalves, 2022).

Uma das possibilidades de abordagem holística de tais construtos advém da Psicologia Positiva: movimento da ciência psicológica que se concentra em conhecer, elaborar e avaliar meios que possibilitem o desenvolvimento e o funcionamento positivo das pessoas, grupos e instituições (Cintra & Guerra, 2017). Assim, a QV está associada não somente à felicidade, mas àquilo que se faz em busca dela (Csikszentmihaly, 2022). É possível, então, alcançar maior QV assumindo o controle das próprias ações, na contramão da carga de tarefas desempenhadas por se achar que devem ser feitas ou porque não há outras que se tenha vontade de empreender. Faz-se importante, então, acrescentar na rotina mais atividades feitas em função do querer individual, pois o interesse, por si só, é capaz de concentrar a atenção, definir prioridades na consciência e promover uma sensação de harmonia interior (Csikszentmihaly, 2022).

O bem-estar, por sua vez, é entendido em termos de florescimento, isto é, um funcionamento ótimo (Gable & Haidt, 2005) e dinâmico de variados domínios psicossociais (Butler & Kern, 2016; Khaw & Kern, 2015). É a sensação de que a vida vai bem (Cintra & Guerra, 2017), o que pode ser mensurado por meio de cinco fatores: emoção positiva, engajamento, sentido de vida, realização positiva e relacionamentos positivos. Juntos, esses elementos caracterizam o modelo PERMA – acrônimo formado pelas iniciais de cada uma das palavras citadas, no inglês (Seligman, 2011), como se vê: Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning e Accomplishment.

As emoções positivas referem-se ao que as pessoas sentem, a exemplo de prazer, entusiasmo e afeição. O engajamento diz respeito ao investimento de habilidades e atenção em atividade de interesse, com entrega e alto envolvimento, enquanto os relacionamentos positivos consistem nas



conexões afetivas significativas. Já o sentido de vida caracteriza-se por fazer parte de algo que se considera maior do que si próprio, o que é facilitado por instituições como igrejas e grupos familiares. A realização, por fim, relaciona-se a conquistas e sucessos, isto é, a atingir o que se almeja e pelo que houve esforço (Gonçalves, 2022; Khaw & Kern, 2015; Seligman, 2011).

É sabido que diversas atividades têm impactos positivos sobre os aspectos citados até então e uma delas, que vem ganhando destaque nos últimos anos – especialmente com o movimento do ‘faça você mesmo’ e com a pandemia de COVID-19 – se refere à prática de atividades manuais que envolvem fios, das quais são exemplos os bordados, o crochê, o tricô e o macramê (De Marchi & Rossetti, 2022; Lima, 2023). Os benefícios terapêuticos dessas atividades envolvem, para citar, autoexpressão, controle de ansiedade, estímulo à criatividade e relaxamento (Chagas, 2024; Costa Neto, 2018; De Marchi & Rossetti, 2022; Lemes & Pereira, 2020; Ronchi et al., 2021). Isto posto, este estudo, de caráter transversal e quantitativo, teve como objetivo avaliar a QV e o bem-estar percebido por mulheres jovens praticantes habituais de manualidades com fios no contexto da pandemia de COVID-19 e investigar possíveis correlações entre esses aspectos.

## **2 MÉTODO**

### **2.1 PARTICIPANTES**

Compuseram esta investigação 151 mulheres brasileiras praticantes regulares de manualidades com fios, com idades entre 20 e 40 anos. A opção por mulheres ocorreu em virtude de a literatura da área demonstrar que continuam a ser elas o público predominante nessa atividade (Cunha & Eggert, 2011; De Marchi & Rossetti, 2022) e a delimitação das idades ocorreu devido ao fenômeno de mudança da faixa etária de interessados nessas artesanias (Lima, 2023), o que está na contramão dos preconceitos sociais que as atribuem somente a senhoras. Por fim, foi considerada prática regular a dispensação de, no mínimo, duas horas e trinta minutos semanais às manualidades.

### **2.2 INSTRUMENTOS**

As participantes responderam a um questionário elaborado pelas pesquisadoras com fins de caracterização pessoal e da relação delas com as manualidades com fios, além dos seguintes instrumentos: The World Health Organization quality of life-bref/WHOQOL-bref e Escala de Florescimento PERMA-Perfil/PERMA-Perfil. O primeiro fora desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde (World Health Organization, 1996) e validado para a população brasileira por Fleck et al. (2000). Consiste em um questionário de autoaplicação com 26 questões com opções de resposta de tipo Likert as quais avaliam quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e ambiente.

O PERMA-Perfil, por sua vez, fora construído por Butler e Kern (2016) e validado para a população brasileira por Carvalho (2020). A escala avalia o bem-estar geral e seus múltiplos domínios



de forma independente e é constituída por 23 itens: três para cada domínio do modelo de florescimento de Seligman (2011), três sobre saúde física, outros três sobre emoções negativas, um sobre solidão e mais um sobre felicidade em geral. Além de oferecer os resultados separadamente por domínio, o instrumento fornece também uma pontuação geral de bem-estar (Butler e Kern, 2016).

### 2.3 PROCEDIMENTOS

A coleta de dados ocorreu entre setembro e novembro de 2022, por meio do método bola-de-neve em formato virtual (Costa, 2018), após aprovação pelo Comitê de Ética local (em 22 de abril de 2022, com CAAE nº 55716222.2.0000.5542 e parecer nº 5.335.666). Assim, a divulgação do link de acesso ao questionário único foi feita a correios eletrônicos de algumas universidades públicas do país e em redes sociais digitais das pesquisadoras com a solicitação de que seus amigos virtuais também compartilhassem o endereço eletrônico em suas contas, visando aumentar o alcance do convite e, conseqüentemente, o número de participantes.

Adicionalmente, foram respeitadas as diretrizes elencadas nas resoluções nº 466/2012 e nº 510/2016 do Ministério de Saúde, bem como as recomendações às investigações conduzidas em ambiente virtual, especificadas na Carta Circular nº1 do Conselho Nacional de Saúde (Ministério da Saúde, 2021). Aceitando colaborar com a pesquisa, cada participante pôde realizar o download do termo de consentimento livre e esclarecido, para guarda e eventual consulta, através de um link disponibilizado logo após a página de apresentação da pesquisa. Foram garantidos, adicionalmente, o anonimato, o direito de desistência na colaboração e o sigilo dos dados.

### 2.4 TRATAMENTO E ANÁLISE DE DADOS

Os dados coletados foram exportados ao editor de planilhas Microsoft Excel e organizados por meio do software IBM SPSS Statistics – versão 23.0. Já com o apoio do software Jeffrey's Amazing Statistics Program/ JASP (versão 0.178.3), para além das análises estatísticas descritivas, foram realizadas análises correlacionais, considerando um nível de significância igual a 0,05.

Vale pontuar que, de acordo com o manual preconizado pela equipe do WHOQOL (World Health Organization, 1996), as pontuações das participantes – em cada domínio do instrumento – foram transformadas em uma escala de 0 a 100 e expressas em médias e gráficos, o que se fez via Microsoft Excel, por meio da ferramenta automatizada desenvolvida por Pedroso et al. (2010). No que diz respeito ao PERMA-Perfil, considera-se que quanto mais as médias das respostas se aproximam do valor 11, maiores são os níveis de cada dimensão do modelo (Carvalho, 2020). Quanto mais altos os níveis em cada uma das dimensões do instrumento, maior também é o florescimento do indivíduo (Gonçalves, 2022; Seligman, 2011).



### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com uma média de idade de 32,45 anos (DP = 6,24), as participantes concentraram-se na região sudeste do país (68,2%), dividindo-se entre a presença (fontes única e complementar de renda; n = 81; 53,6%) e ausência (passatempo/lazer; n = 70; 46,4%) de viés financeiro na prática da atividade. No que tange à escolaridade, 110 delas têm, pelo menos, o ensino superior completo, o que representa aproximadamente três quartos da amostra (72,8%).

A maior parte das mulheres (n = 104; 68,4%) relatou saber fazer de uma a três modalidades de manualidades com fios. Oitenta e sete (57,6%) já faziam as artesanias antes do início do contexto pandêmico e deram continuidade a elas nesse período. Trinta e quatro (22,5%) indicaram que as aprenderam justamente durante a pandemia e 30 (19,9%) que já as sabiam, mas voltaram a praticar com o advento da crise sanitária.

Vê-se, portanto, que 64 mulheres (42,4%) se engajaram na prática dessas artesanias a partir da pandemia de COVID-19, do que se depreende representar uma estratégia de autocuidado em meio à situação de exceção, o que também foi encontrado por Ronchi et al. (2021) e, ainda, Rossetti et al. (2023). A internet, assim, aparece como ferramenta possibilitadora da aprendizagem à distância, de forma individual ou até mesmo em grupos virtuais (Lemes & Pereira, 2020), chamando atenção para como algo tão característico da contemporaneidade contribui para a manutenção, e até desenvolvimento, de atividades tão antigas.

Aproximadamente um terço da amostra (n = 47; 31,1%) indicou despender, em uma mensuração de sete dias, entre duas horas e meia (150 minutos) e quatro horas (240 minutos) à prática de manualidades com fios – o que se aproxima do tempo mínimo estabelecido para participação nesta pesquisa. Entretanto, quantidade similar (n= 40; 26,5%) investe mais de 10 horas semanais. Como era de se esperar, o grupo de mulheres que dedica mais de seis horas semanais à atividade está concentrado naquelas que tem as artesanias como trabalho.

No que tange em específico à avaliação do bem-estar e da QV das participantes, as análises descritivas simples seguem apresentadas na Tabela 1, em que é possível constatar que o domínio da QV mais bem avaliado foi o físico. Esse engloba aspectos referentes, por exemplo, à qualidade do sono, capacidade de locomoção e de desempenho de tarefas da vida diária (World Health Organization, 1996).



Tabela 1 - Escores gerais do WHOQOL-bref e PERMA-Perfil

	<b>Média</b>	<b>DP</b>	<b>Mín.</b>	<b>Máx.</b>
<b>WHOQOL-bref</b>				
Dom. Físico	64,81	16,86	14,29	100
Dom. Psicológico	60,43	16,43	16,67	95,83
Dom. Rel. Sociais	62,03	20,49	8,33	100
Dom. Ambiente	63,45	16,14	12,50	96,87
<b>PERMA-Perfil</b>				
Emoções positivas	6,664	1,988	0,333	10
Engajamento	7,728	1,464	2,667	10
Relacionamentos Positivos	7,543	1,981	1,333	10
Sentido de vida	7,121	2,023	0,333	10
Realização	6,733	1,633	1,667	9,667
Emoções negativas	5,547	2,066	1,000	10
Saúde física	6,693	1,804	1,667	10
Solidão	5,185	3,045	0	10

Nota. DP = desvio-padrão; Mín. = mínimo; Máx. = máximo; D. Físico = Domínio Físico; D. Psicológico = Domínio Psicológico; Dom. Rel. Sociais = Domínio de Relações Sociais; D. Ambiente = Domínio do Ambiente.

Fonte: Autores.

Supõe-se que, em parte, isso se deva à idade das mulheres, uma vez que são jovens e, por isso, tendem a ser saudáveis, como também pelo fato de todas elas terem relatado não estarem infectadas pelo novo coronavírus no momento da coleta de dados. Não estar debilitado, em um país com elevadas estatísticas de doentes e mortos (Observatório COVID-19 BR, 2021), possivelmente contribuiu para uma avaliação mais positiva da própria saúde, como também para a intensificação do autocuidado, tendo em vista também as campanhas de conscientização a respeito das medidas de prevenção ao novo coronavírus.

Destacou-se, em seguida, o domínio do ambiente. Esse diz respeito, dentre outras questões, a quão saudável é o ambiente físico em que se vive, ao acesso a atividades de lazer, à percepção de segurança na vida diária e à disponibilidade de recursos financeiros para a satisfação das necessidades individuais (World Health Organization, 1996). Cabe aventar, aqui, que apesar da problemática econômica advinda das estratégias de combate à COVID-19, tais como o fechamento de comércios e escolas, a maior parte das participantes (81, 53,6%) tem as manualidades com fios como fonte de renda (parcial ou integral), logo, de alguma maneira, não se viram totalmente desprovidas de possibilidades de obtenção de recursos financeiros. Vale considerar, ainda, que a internet, especialmente as redes sociais digitais, contribuem para a divulgação e venda das artesanias, sendo, como afirma Lima (2023), um instrumento tão fundamental quanto linhas e agulhas na atualidade.

Em terceiro lugar, ficou o domínio das relações sociais – aquele que se refere às conexões pessoais e sociais, bem como à vida sexual (World Health Organization, 1996). É natural que esse



domínio não seja tão bem avaliado como os demais, uma vez que a crise sanitária ocasionada pela COVID-19 restringiu e alterou os contatos interpessoais face a face, dados o fechamento de espaços de sociabilidade e a impossibilidade de realização de ritos culturais coletivos, tais como festas e até mesmo velórios e sepultamentos.

Esses dados reforçam os da literatura ao demonstrarem que, para além da saúde física, a saúde mental das pessoas também foi severa e imediatamente impactada, gerando o que se chegou a considerar como uma segunda pandemia ou uma pandemia dentro da pandemia (Conselho Federal de Enfermagem, 2022), com o surgimento de quadros psicopatológicos ou até mesmo com o agravamento daqueles já existentes (Barros et al., 2020). Atrelado a todas essas questões, o domínio psicológico, por sua vez, apresentou a menor média numérica. Ele versa, para citar, a sentimentos, crenças pessoais e autoestima, isto é, a fatores diretamente relacionados à saúde mental (World Health Organization, 1996), a qual foi intensamente afetada pela pandemia de COVID-19, já que o distanciamento social se revelou, muitas vezes, em afastamento também emocional (Fundação Oswaldo Cruz, 2020), contribuindo para a exacerbação dos sintomas e do sofrimento psíquico.

Sabe-se que foram e são as mulheres e os adultos jovens os grupos mais afetados em termos psicológicos pela pandemia, com prevalência de desordens ansiosas e depressivas (Barros et al., 2020; Guimarães, 2020), os quais compõem justamente a amostra pesquisada. Um agravante a essa situação foi que a pandemia também reduziu ou mesmo impediu o acesso aos serviços de saúde mental, sobretudo os ambulatoriais, com prejuízo significativo aos cuidados essenciais (World Health Organization, 2022a).

Tais dados divergem dos encontrados por Arouche (2020) ao investigar, também a partir da aplicação do WHOQOL-bref, a QV de artesãs de fibra de buriti (com as quais tecem objetos de decoração, de vestuário e utilidades). Essas apresentaram médias superiores nos domínios psicológico e de relações sociais, os quais, neste estudo, resultaram inferiores. Há que se atentar, contudo, que aquele fora conduzido antes da pandemia e, portanto, sem os atravessamentos macro e microrregionais que a crise impôs e que comprometeram significativamente, como já se discutiu, essas dimensões da percepção e avaliação do quão boa é a própria vida.

Quanto ao bem-estar, como se nota na Tabela 1, as dimensões avaliadas pelo instrumento têm resultados semelhantes entre si e, quando listados, em ordem decedente, organizam-se em: engajamento, relacionamentos positivos, sentido de vida, realização, saúde física, emoções positivas, emoções negativas e, finalmente, solidão. Apesar de não haver um ponto de corte para a classificação dos escores das participantes, considerou-se um parâmetro empírico em torno do que seria considerado o centro da escala a partir do cálculo da mediana, a qual resultou no valor cinco. Percebe-se, desse modo, que todos os fatores apresentaram valores superiores a ela, com a observação de que emoções negativas e solidão tiveram pontuações menores e mais próximas ao ponto médio da escala.



O engajamento, aqui, merece destaque. Considerado por Sennett (2020, p. 30) uma “condição humana essencial”, esse fator teve o maior valor médio da escala, indicando, assim, que as mulheres mantêm uma intensa relação psicológica com a prática de manualidades com fios, com extrema dedicação e absorção pela atividade (Seligman, 2011; Khaw & Kern, 2015). Percebe-se, dessa maneira, que elas se mantêm, durante a prática, em estado de entrega e atenção focada, a ponto de perderem a noção de si mesmas e da passagem do tempo, avaliando positivamente a experiência (Csikszentmihalyi, 2020; 2022).

Estes aspectos revelam uma identificação com as artesanias, para as quais, portanto, investem energia física e psíquica (Schaufeli, 2002). Além disso, o engajamento leva à formação de hábitos duradouros, já que diz respeito a um estado cognitivo e afetivo persistente e, portanto, que une ideias, sentimentos e práticas (Sennett, 2020; Schaufeli, 2002).

Em segundo lugar no ranking de escores, relacionamentos positivos tange à importância atribuída pelas participantes aos vínculos positivos, à satisfação com as relações interpessoais, à identificação e ao pertencimento com grupos ou comunidades e, também, à percepção de ser cuidado (Seligman, 2011), o que se é natural no contexto de pandemia, em que as redes de apoio, mesmo à distância, se mostraram fundamentais à saúde mental. Perguntas nesse sentido tendem a ter médias mais altas, afinal, porque dizem respeito a aspectos psicologicamente relevantes naqueles momento e contexto, reforçando a afirmação de Seligman (2011, p. 17) de que “as outras pessoas são o melhor antídoto para os momentos ruins da vida (...)”. Para desfrutar de conexões sociais, no entanto, é fundamental que elas propiciem ordem à consciência, o que só é possível, segundo Csikszentmihalyi (2022), pelo cumprimento de duas condições. A primeira delas diz respeito a haver compatibilidade entre as metas próprias e as dos outros, enquanto a segunda se refere à disponibilidade de investir atenção aos projetos alheios.

Além disso, segundo Taylor (2011 citado por Carvalho, 2020), o apoio social tem sido relacionado, dentre outras questões, à adoção de comportamentos mais saudáveis, os quais se fizeram ainda mais necessários ao enfrentamento do novo coronavírus – seja para evitar a infecção, usando máscaras faciais e mantendo as mãos higienizadas, seja para não ter o quadro de saúde agravado quando já doente, seguindo as recomendações médicas, por exemplo. Sobre os relacionamentos diretamente associados às manualidades com fios, vale pontuar que vários grupos e aulas migraram do formato presencial para o virtual ou mesmo se iniciaram nessa última modalidade, o que pode ter permitido a vivência de momentos de prazer e socialização, com troca de afetos e aprendizados (Costa Neto, 2018).

Somando-se as médias dos fatores que compõem o acrônimo PERMA e adicionada a média do item sobre felicidade em geral, obteve-se um valor médio de bem-estar das participantes de 7,16 (DP = 1,51, com mínimo de 2,70 e máximo de 9,56). Tais dados, em conjunto, indicam que as jovens



mulheres praticantes de manualidades com fios apresentam percepção elevada de bem-estar, o que está relacionado a maior capacidade de lidar com o estresse e à adoção de comportamentos positivos (González-Moreno & Molero-Jurado, 2023) – capacidades fundamentais durante a vivência da crise sanitária, mas também ao dia a dia.

Disso decorre, ainda, a avaliação de estarem em bom funcionamento psicossocial, logo, em florescimento (Butler & Kern, 2016; Gable & Haidt, 2005; Khaw & Kern, 2015), o que vai ao encontro da posição de Csikszentmihalyi (2022) sobre as pessoas tenderem a se descreverem muito mais como felizes do que infelizes a despeito dos problemas e tragédias –o que, inclusive, reforça a importância da Psicologia Positiva. Tendo tais dados em consideração, procedeu-se com a investigação do coeficiente de correlação tau-b de Kendall entre os domínios da QV e as dimensões do PERMA-Perfil (Tabela 2).

Todos os quatro domínios da QV relacionam-se significativa e positivamente com as variáveis emoções positivas, engajamento, relacionamentos positivos, sentido de vida, realização, PERMA geral e saúde física, e significativa e negativamente com emoções negativas e solidão. Assim, quanto maior a vivência de emoções negativas e de solidão, menor é a percepção de QV em todos os domínios que a compõem.

Tabela 2 - Correlação entre os domínios da QV e as dimensões do PERMA-Perfil

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Emoções Positivas	—											
2. Engajamento	0,40 ***	—										
3. Relacionamentos	0,49 ***	0,30 ***	—									
4. Sentido	0,54 ***	0,43 ***	0,48 ***	—								
5. Realização	0,48 ***	0,37 ***	0,39 ***	0,55 ***	—							
6. Emoções Negativas	-0,46 ***	-0,18 **	-0,30 ***	-0,37 ***	-0,28 ***	—						
7. Saúde Física	0,51 ***	0,29 ***	0,37 ***	0,41 ***	0,40 ***	-0,35 ***	—					
8. Solidão	-0,18 **	-0,05	-0,22 ***	-0,16 **	-0,15 **	0,30 ***	-0,11	—				
9. PERMA Geral	0,72 ***	0,52 ***	0,63 ***	0,73 ***	0,64 ***	-0,42 ***	0,50 ***	-0,20 ***	—			
10. Dom. Físico	0,45 ***	0,30 ***	0,37 ***	0,34 ***	0,34 ***	-0,45 ***	0,48 ***	-0,21 ***	0,44 ***	—		
11. Dom. Psicológico	0,62 ***	0,31 ***	0,50 ***	0,53 ***	0,48 ***	-0,49 ***	0,47 ***	-0,23 ***	0,63 ***	0,53 ***	—	
12. Dom. Rel. Sociais	0,36 ***	0,18 **	0,51 ***	0,30 ***	0,26 ***	-0,30 ***	0,32 ***	-0,26 ***	0,40 ***	0,35 ***	0,46 ***	—
13. Dom. Ambiente	0,34 ***	0,13 *	0,35 ***	0,29 ***	0,30 ***	-0,39 ***	0,37 ***	-0,22 ***	0,36 ***	0,39 ***	0,43 ***	0,33 ***

Nota. Dom. Físico: = Domínio Físico; Dom. Psicológico = Domínio Psicológico; Dom. Rel. Sociais = Domínio de Relações Sociais; Dom. Ambiente = Domínio do Ambiente.

Fonte: Autores.

Emoções positivas, relacionamentos positivos, sentido de vida, realização e PERMA geral se relacionam significativa e negativamente com emoções negativas e solidão. Adicionalmente, não há correlação significativa entre engajamento e solidão, o que deixa nítido que o engajamento na atividade manual com fios não é prejudicado ou melhorado pela presença de outras pessoas, uma vez que tem caráter pessoal de entrega e investimento na atividade (Seligman, 2011). À primeira vista, esse dado pode parecer contraditório aos grupos de artesanato. Entretanto, não se há garantias, na coletividade, de que as pessoas estejam engajadas juntas (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002), até mesmo porque



os grupos são, em essência, espaços de troca de afetos e compartilhamento de vivências subjetivas (Costa Neto, 2018), logo, muito mais de socialização e favorecimento de bem-estar.

Por outro lado, o engajamento se relaciona significativa e negativamente com as emoções negativas, isto é, a relação entre essas variáveis é inversa: quando a vivência de emoções negativas é mais frequente, diminui o engajamento das mulheres na prática das manualidades. Esse dado serve de alerta, mais uma vez, à importância de conhecer e empregar – sem dúvidas, com um esforço inicial, mas que resultará recompensador – recursos que promovam cultivo de emoções positivas quando se atravessam momentos difíceis de vida (Costa Neto, 2018; Guerra et al., 2020). Estudos corroboram essa necessidade ao indicarem que a vivência de emoções positivas prediz tanto a qualidade como a quantidade de vida das pessoas, isto é, a longevidade (Oishi et al., 1999 citados por Carvalho, 2020; Harker & Keltner, 2001 citados por Carvalho, 2020).

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Numa alusão a Richard Sennett (2020) e possível discordância com ele, defende-se, a partir dos achados, que a busca de qualidade que caracteriza o artífice (ou artesão, independente de ser ele amador ou profissional) diz respeito mais à qualidade da experiência com a feitura manual (logo, ao bem-estar) do que às propriedades ou perfeccionismo do produto gerado. Acredita-se, ainda, que da prática decorra também um ‘fazer a si’, entendido como autocuidado, para além do ‘fazer as manualidades’.

Fala-se, portanto, de uma processualidade em que estão presentes, indubitavelmente e em interação, aspectos cognitivos e afetivos das artesãs – memórias, afetos e interesses, como também atenção, planejamento e organização, por exemplo. Além disso, a aprendizagem e a feitura das manualidades com fios podem ser, em alguma medida, consideradas um tanto quanto lentas numa sociedade marcada pelo imediatismo, em que quase tudo está a um clique de distância. Talvez, por isso mesmo, sejam ainda mais importantes, pois seu ritmo próprio é o da desaceleração – um tempo, assim, aproveitado e não simplesmente gasto.

Como dito, a dedicação às manualidades com fios propicia, para além do conhecimento prático (da técnica e dos materiais), o de si mesmo. Adicionalmente, demandam poucos recursos para sua feitura: linhas, agulhas e, em algumas modalidades, tecidos ou suportes menos tradicionais, como embalagens e fotografias. Somado a isso, tem-se sua flexibilidade, pois podem ser começadas e interrompidas conforme a necessidade individual, serem feitas em quaisquer lugares (dos privados aos públicos, do sofá a uma cadeira de hospital ou de veículo) e, ainda, de forma solitária ou em grupo.

Importa aqui ressaltar que atividades promotoras do cuidado de si são fundamentais para a redução também dos efeitos pandêmicos de médio e longo prazo, os quais as populações ainda enfrentarão. No mais, uma vez que a QV se refere, essencialmente, à avaliação de quão boa é a vida



que se leva e de como cada um se sente em relação a si mesmo (Csikszentmihaly, 2020; Pereira et al., 2012), práticas tais quais as de artes manuais com fios, revelam a possibilidade de melhoria da QV e aumento do bem-estar. A própria percepção positiva da QV pode, em alguma medida, representar fator protetivo à saúde mental das pessoas, facilitando a superação de dificuldades e fazendo com que adotem comportamentos mais salutares.

Ponderam-se, entretanto, algumas limitações e sugestões para este estudo, sendo a primeira delas relativa ao tamanho e ao caráter não probabilístico da amostra, já que autogerada, pois participaram desta pesquisa apenas pessoas de um mesmo gênero, com acesso à internet, pertencentes a uma faixa etária restrita e com alto nível de instrução formal. Nesse sentido, os resultados apresentados, apesar de relevantes, não podem ser generalizados. Não se pode deixar de mencionar, ainda, que sendo todos os instrumentos empregados do tipo autorrelato, houve possibilidade de vieses de resposta, com a tendência natural dos participantes de se comportarem de modo socialmente desejável. Acredita-se, porém, que a coleta online e a garantia de anonimato tenham minimizado essas questões.

Defende-se que este trabalho representa uma contribuição à mensuração dos benefícios advindos da prática de manualidades que envolvem fios e à compreensão do valor psicológico dessas artes tradicionais que, historicamente e ainda hoje, são subjugadas e carecem de estudos científicos, em especial quantitativos. Esses aspectos podem se revelar úteis também à prática clínica e à viabilização de projetos sociais e escolares que visem a melhoria da QV de populações por meio de recursos eficazes de intervenção em saúde mental.



**REFERÊNCIAS**

Almeida, M. A. B., Gutierrez, G. L., & Marques, R. (2012). Qualidade de vida: definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa. EACH/USP. Disponível em: [http://www5.each.usp.br/wp-content/uploads/2019/01/qualidade\\_vida.pdf](http://www5.each.usp.br/wp-content/uploads/2019/01/qualidade_vida.pdf)

Arouche, K. K. M. (2020). A produção artesanal em fibra de buriti: uma análise da qualidade de vida de artesãs ludovicenses. Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Dissertação de mestrado. UFMA, São Luís, Maranhão. Disponível em: <http://www.tedebr.ufma.br:8080/jspui/bitstream/tede/3852/2/KATYUSCIA%20AROUCHE.pdf>

Barros, M. B. de A., Lima, M. G., Malta, D. C., Scwarwald, C. L., Azevedo, R. C. S. de, Romero, D., Souza Júnior, P. R., Azevedo, L. O., Machado, I. E., Damacena, G. N., Gomes, C. S., Werneck, A. de O., Silva, D. R. da, Pina, M. de F., & Gracie, R. (2020). Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 19(4), 1-12. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>

Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profilers: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48. Disponível em: <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>

Carta Circular nº 01, de 03 de março de 2021 (2021). Orientações para procedimentos em pesquisas com qualquer etapa em ambiente virtual, pelo Ministério da Saúde. Disponível em: [http://conselho.saude.gov.br/images/comissoes/conep/documentos/CARTAS/Carta\\_Circular\\_01.2021.pdf](http://conselho.saude.gov.br/images/comissoes/conep/documentos/CARTAS/Carta_Circular_01.2021.pdf)

Carvalho, T. F. (2020). A ciência do florescimento: adaptação e evidências de validade da escala PERMA-Profilers para o contexto brasileiro. Dissertação de mestrado. Programa de Pós-Graduação em Psicologia (Psicologia clínica), PUC-Rio, Biblioteca digital PUC-Rio, Rio de Janeiro, RJ. Disponível em: [http://ppg.psi.puc-rio.br/uploads/uploads/2021-07-15/1626325200\\_517697375ae56a8f24b29d609980d6cd.pdf](http://ppg.psi.puc-rio.br/uploads/uploads/2021-07-15/1626325200_517697375ae56a8f24b29d609980d6cd.pdf)

Cintra, C. L., & Guerra, V. M. (2017). Educação Positiva: a aplicação da Psicologia Positiva a instituições educacionais. *Psicologia Escolar e Educacional*, 21(3), 505-514. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-35392017021311191>

Chagas, K. O. D. (2024). Fio a Fio: A qualidade de vida de cuidadoras familiares de pacientes em hemodiálise após intervenção de oficinas de crochê [Dissertação de Mestrado, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Espírito Santo, ES]. Repositório do Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Disponível em: <https://psicologia.ufes.br/pt-br/pos-graduacao/PPGP/detalhes-de-pessoal-discente?id=411426>

Costa, B. R. L. (2018). Bola de Neve Virtual: o uso das redes sociais virtuais no processo de coleta de dados de uma pesquisa científica. *Revista Interdisciplinar de Gestão Social*, 7(1), 15-37. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/rigs/article/view/24649>

Costa Neto, P. E. W. (2018). A trama em atitude simbólica: um olhar da Psicologia Analítica de Jung sobre mãos que costuram, bordam e tecem. Tese de doutorado, Programa de Pós-Graduação em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano, USP, São Paulo, SP. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47131/tde-24092018-094251/pt-br.php>



Csikszentmihalyi, M. (2020). Flow: a psicologia do alto desempenho e da felicidade (C. de A. Leite, Trad.; 1ª ed). Rio de Janeiro: Objetiva.

Csikszentmihalyi, M. (2022). Flow: guia prático - como encontrar o foco ideal no trabalho e na vida (R. Clapp & B. Fiuza, Trad.; 1ª ed). Rio de Janeiro: Objetiva.

Conselho Federal de Enfermagem (2022, 13 de outubro). Brasil vive uma segunda pandemia, agora na Saúde Mental. Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/brasil-enfrenta-uma-segunda-pandemia-agora-na-saude-mental/>

Cunha, A. L. da, & Eggert, E. (2011). O ensino do crochê de grampada como possibilidade emancipatória para mulheres negras em Rio Grande, RS. In Eggert, E. (Org.), Processos educativos no fazer artesanal de mulheres do Rio Grande do Sul (pp. 58-74). EDUNISC. Disponível em: <https://repositorio.unisc.br/jspui/handle/11624/1833?mode=full>

De Marchi, B. F., & Rossetti, C. B. (2022). Bem-estar e prática de manualidades com fios durante a pandemia de Covid-19. *Revista Construção Psicopedagógica*, 31(32), 33-48. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141569542022000100003](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141569542022000100003)

Fleck, M. P. de A. (2000). O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. *Ciência & Saúde Coletiva*, 5(1), 33-38. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232000000100004>

Gable, S., & Haidt, J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 1089-2680. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>

Gonçalves, A. C. B. (2022). Estudo exploratório das características psicométricas do perfil PERMA em contexto educativo de ensino superior [Dissertação de mestrado, Universidade da Madeira, Portugal]. Repositório científico digital da Universidade da Madeira. Disponível em: <https://digituma.uma.pt/handle/10400.13/5108>

González-Moreno, A., & Molero-Jurado, M. del M. (2023). Bienestar personal durante la adolescencia según el modelo Perma: una revisión sistemática. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 21(1), 252-278. Disponível em: <https://doi.org/10.11600/rlcsnj.21.1.5130>

Guimarães, I. R. (2020). Género e o impacto psicológico do SARS-CoV-2: uma revisão sistemática da literature. Dissertação de mestrado, Mestrado Integrado de Psicologia, Universidade do Porto, Porto, Portugal. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/129933/2/428007.1.pdf>

Lemes, B. X., & Pereira, A. F. (2020). Tecer e empoderar: as entrelinhas do saber-fazer do crochê de um grupo de mulheres artesãs. *Multitemas*, 25(59), 169-190. Disponível em: <https://doi.org/10.20435/multi.v21i59.2704>

Lima, E. (2023). Prefácio. In C. Bertoluci, *De Ponta Cabeça* (pp. 11-23). Urdume.

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). Oxford University Press. Disponível em: [https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8\\_16](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_16)

Observatório COVID-19 BR (2021, 18 de Março). Análises comentadas. O Brasil perante uma crise sanitária e humanitária. Disponível em: <https://covid19br.github.io/analises?aba=aba18#>



Pedroso, B., Pilatti, L. A., Gutierrez, G. L., & Picinin, C. T. (2010). Cálculo dos escores e estatística descritiva do WHOQOL-bref através do Microsoft Excel. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, 2(1), 31-36. Disponível em: <https://doi:10.3895/S2175-08582010000100004>

Pereira, E. F., Teixeira, C. S., & Santos, A. dos. (2012). Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 26(2), 241-250. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/4jdhpVLrvjx7hwshPf8FWPC/?lang=pt>

Resolução n.º 466, de 12 de dezembro de 2012. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Ministério da Saúde. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466\\_12\\_12\\_2012.html](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html)

Resolução n.º 510, de 07 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais cujos procedimentos metodológicos envolvam a utilização de dados diretamente obtidos com os participantes ou de informações identificáveis ou que possam acarretar riscos maiores do que os existentes na vida cotidiana. Ministério da Saúde. Disponível em: <http://www.conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>

Rossetti, C. B., Souza, M. T. C. C. de & De Marchi, B. F. (2023). Qualidade de vida de mulheres que migraram para carreiras ligadas às manualidades com fios: um estudo durante a pandemia de COVID-19. In B. F. De Marchi, D. D. A. Missawa, & C. B. Rossetti (Orgs), *Psicologia em pesquisas contemporâneas* (179-196). Curitiba: Editora CRV. Disponível em: <https://www.editoracrv.com.br/produtos/detalhes/38144-psicologia-em-pesquisas-contemporaneas>

World Health Organization (1996). WHOQOL-bref: introduction, administration, scoring and generic version of the assessment: field trial Version. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/WHOQOL-BREF>

Khaw, D., & Kern, M. (2015). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. *The Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley*, 8(1), 10-23. Disponível em: <https://www.ocf.berkeley.edu/~ujpb/assets/pdf/vol8.pdf#page=22>

Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and Burnout: a two simple confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71-92. Disponível em: <https://doi.org/10.1023/A:1015630930326>

Seligman, M. E. P. (2011). *Florescer: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar* (C. P. Lopes, Trad.). Rio de Janeiro: Objetiva.

Sennett, R. (2020). *O artifice* (5ª ed., C. Marques Trad.). Rio de Janeiro: Record.

Ronchi, J. P., Cunha, J. A. da, & Cóta, M. C. C. (2021, 26 a 29 de Outubro). Sentidos e significados do fazer manual para estudantes e servidores de uma instituição federal de ensino. In *Reunião Anual da Sociedade Brasileira de Psicologia. Anais da 51ª Reunião Anual da SBP. Evento online*. Disponível em: [https://www.sbponline.org.br/arquivos/Resumos\\_RA\\_2021\\_completo.pdf](https://www.sbponline.org.br/arquivos/Resumos_RA_2021_completo.pdf)

