

BEM-ESTAR E PRÁTICA DE MANUALIDADES COM FIOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Barbara Frigini De Marchi¹
Universidade Federal do Espírito Santo

Claudia Broetto Rossetti²
Universidade Federal do Espírito Santo

RESUMO

Este estudo objetivou investigar a prática de manualidades com fios e seus possíveis efeitos no bem-estar de adultos brasileiros durante a atual pandemia de COVID-19, sob o enfoque da Psicologia Positiva. Foi realizado um levantamento *online* com 408 pessoas que praticam tais atividades. Os dados foram analisados com auxílio do *software* JAMOVI, e também por análise de conteúdo. A prática regular de tais manualidades mostrou exercer significativa influência positiva sobre a saúde mental dos participantes, especialmente em relação a aspectos afetivos, tais como ansiedade e estresse. Apesar de, geralmente, serem compreendidas como atividades simples, as manualidades com fios apresentaram-se complexas e com potencial para a promoção de bem-estar. Um desdobramento da presente pesquisa pode ser a implantação de projetos que favoreçam experiências positivas e que potencializem o bem-estar durante períodos críticos como este que estamos atravessando em escala global.

Palavras-chave: COVID-19, Manualidades, Bem-estar, Saúde mental, Psicologia Positiva.

¹ Barbara Frigini De Marchi - Graduada em Psicologia pela Universidade Federal do Espírito Santo, UFES (2013); mestra (2019) e atualmente doutoranda pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PPGP)/UFES. Psicóloga efetiva na Secretaria de Estado da Saúde do Espírito Santo desde 2014. (e-mail: barbara.psi.fdm@gmail.com)

² Claudia Broetto Rossetti - Graduada em Psicologia pela Universidade Federal do Espírito Santo (1992); mestra em Psicologia pela UFES (1996); doutora em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano pela Universidade de São Paulo (2001), e pós-doutorado pela USP (2011). Professora Titular da Graduação e do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UFES; fundadora do Laboratório de Estudos sobre o Desenvolvimento Humano/UFES. (e-mail: claudia.rossetti@ufes.br)

WELL-BEING AND PRACTICE OF YARN CRAFTING DURING THE COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT

This study aimed to investigate the practice of yarn crafting and its possible effects on the well-being of Brazilian adults during the current pandemic of COVID-19, under the focus of Positive Psychology. An online survey was carried out with 408 people who practice such activities. The data were analyzed using JAMOVI software, and also content analysis. The regular practice of such handicraft has shown to have a significant positive influence on patients' mental health, especially in relation to affective aspects such as anxiety and stress. Despite being generally understood as simple activities, yarn crafting was complex and with the potential to promote well-being. A development of this research may be the implementation of projects that favor positive experiences and enhance well-being during critical periods such as the one we are going through on a global scale. **Keywords:** COVID-19, Handicraft, Well-being, Mental health, Positive Psychology.

Introdução

Um dos maiores desafios sanitários deste século, a COVID-19 (*Coronavirus Disease 2019*) – causada pelo novo coronavírus ou SARS-Cov-2 (WERNECK; CARVALHO, 2020) – teve início em solo chinês e ganhou rapidamente proporções continentais (WHO, 2020a). A doença caracteriza-se por uma infecção respiratória aguda (BRASIL, 2021), com diversos aspectos clínicos e epidemiológicos ainda sem clareza, mas com grande transmissibilidade, gravidade clínica e letalidade (FREITAS; NAPIMOGA; DONALISIO, 2020).

Declarada pandemia pela Organização Mundial de Saúde em 11 de março de 2020 (SCHMIDT ET AL., 2020), a COVID-19 tem colocado profissionais de saúde e pesquisadores em constante desafio (PEREIRA; OLIVEIRA; COSTA; BEZERRA; PEREIRA, SANTOS, 2020). Além das inúmeras mortes, a doença acarreta sensação de insegurança, mudanças nas relações sociais e ansiedade em relação ao futuro (MIYAZAKI; TEODORO, 2020), numa espécie de “luto coletivo” (WEIR, 2020).

Segundo a Fundação Oswaldo Cruz (2020a), estima-se que entre um terço e metade da população pode vir a manifestar agravos psicopatológicos, em caso de não haver intervenções de cuidado específicas para as reações apresentadas. Nesse contexto de pandemia – em que há mudanças nos fluxos de locomoção e contato social, impedimento de realização de ritos culturais coletivos, fechamento de espaços de sociabilidade, por exemplo – é esperado que as pessoas vivenciem mais intensamente estados de alerta, estresse e sensação de ausência de controle.

Pesquisa realizada pelas agências *Wonderboom*, Huma e Maré (2020) com uma amostra de 10.047 pessoas, indicou que os sentimentos mais comuns entre os brasileiros durante a quarentena entre março e junho de 2020 foram a ansiedade (57%) e a preocupação (39%). A elas seguiram-se, após a quinta semana da nova realidade, cansaço (32%), desânimo (29%) e tédio (25%). Já quanto a sensações físicas, os respondentes relataram dificuldade para dormir (48%) e para concentrarem-se (47%), além de fadiga (37%) e dor de cabeça ou enxaqueca (29%).

É natural que medidas de distanciamento social sejam percebidas negativamente por quem as experiencia, uma vez que ocorre uma mudança brusca nas atividades de vida diárias e na intera-

ção face a face, o que tende a gerar a sensação de isolamento não apenas social, mas também emocional (FIOCRUZ, 2020b). A Organização Mundial de Saúde (2020a) defende, entretanto, que as medidas de saúde pública que visam conter o avanço da pandemia podem ser equilibradas com estratégias adaptativas para encorajar a resiliência comunitária e a conexão social.

Ramirez-Ortiz et al. (2020) discutem a importância de se empregar o conhecimento científico psicológico para a elaboração de ágeis recomendações que subsidiem medidas e ações para a garantia da saúde mental da população durante a pandemia. A Psicologia Positiva, em específico, oferece a possibilidade de desenvolvimento de intervenções que contribuam para a redução do sofrimento psicológico dos cidadãos, orientando-os para o enfrentamento dos efeitos adversos da pandemia (ZANON; DELLAZZANA-ZANON; WESCHLER; FABRETTI, ROCHA, 2020). Tal ramo da ciência psicológica pode ser definido como o estudo das emoções, características individuais e das instituições ditas positivas, com foco na prevenção e promoção da saúde mental (SELIGMAN; STEEN; PARK, PETERSON, 2005).

A área, portanto, não se fecha às patologias, problemas e sofrimento humanos, mas defende a expansão do foco da Psicologia que, desde seu início, tem sido, sobretudo, curativo (PACICO; BASTIANELLO, 2014). Como afirmam o casal Pérez-Ramos (2004, p. 59), “a psicologia não se limita apenas ao estudo, interpretação e superação das patologias, deficiências e transtornos comportamentais, mas sim a uma fusão desses aspectos com os que caracterizam as virtudes, o vigor e as potencialidades”.

A Psicologia, então, precisa identificar e fortalecer o que está bom, para além de apenas reparar o que está errado na vida (SELIGMAN, 2002). Nesse sentido, a Psicologia Positiva busca, essencialmente, respostas à questão “O que há de certo com as pessoas?” (GUERRA ET AL., 2020, p. 9), investigando, assim, de que características positivas elas dispõem e que podem ser aprimoradas. Fica evidente, desse modo, que, apesar de naturais, sentimentos e vivências negativas não impossibilitam a felicidade (CAMALIONTE, 2017), embora experiências que a promovam tendam a passarem despercebidas (PALUDO; KOLLER, 2007).

O foco nas experiências positivas, para além de contribuir diretamente para o aumento da saúde, auxilia o enfrentamento de doenças (CALVETTI ET AL., 2007). É tanto que Zanon et al. (2020) defendem que achados da Psicologia Positiva têm potencial para contribuir para a situação de confinamento e perda de liberdade ocasionada pela pandemia através do desenvolvimento da resiliência, bem-estar subjetivo, autocompaixão, criatividade, otimismo e esperança. O foco reside, pois, em fortalecer as competências individuais, ao invés de corrigir deficiências (PALUDO; KOLLER, 2007).

A resiliência consiste na capacidade de lidar com adversidades; o bem-estar subjetivo diz respeito à felicidade; a autocompaixão ao cuidado e atitude empática em relação a si mesmo e, por fim, a criatividade, otimismo e esperança à expectativa de que as coisas terão resultados positivos (ZANON ET AL., 2020). O bem-estar é, na verdade, o tema focal da Psicologia Positiva (Seligman, 2012), e está relacionado ao que as pessoas pensam e sentem sobre suas próprias vidas (SELIGMAN; CSIKSZENTMIHALY, 2000). Pode ser mensurado por meio de cinco fatores, sendo eles: a emoção positiva, o engajamento, o sentido na vida, a realização positiva e os relacionamentos positivos (SELIGMAN, 2004; 2012).

A intervenção em Psicologia Positiva objetiva, assim, auxiliar na construção de uma vida prazerosa, engajada e com sentido (DUCKWORTH; STEEN; SELIGMAN, 2005), o que se torna essencial durante o crítico período de pandemia. Para tanto, sugere-se a potencialização, isto é, ações que tornem a vida boa ou o melhor possível (PACICO; BASTIANELLO, 2014). Paludo e Koller (2007) salientam que o destaque a acontecimentos negativos, como criminalidade e pobreza,

por exemplo, pode parecer contraditório aos aspectos positivos da natureza humana, o que se torna ainda mais discutível em tempos de pandemia, em que, apesar dos elevados números de mortes e internações, pessoas continuam a negligenciar as medidas sanitárias. Os autores acrescentam o questionamento, entretanto, se caberia à ciência somente o estudo das ditas emergências, mas o cenário atual da saúde mental da população sugere que temas como o deste estudo também se revestem de pressa. Isto porque, segundo eles, ao terem conhecimento de aspectos que lhes proporcionam bem-estar, as pessoas podem desenvolver melhor capacidade de enfrentamento a eventos difíceis, tornando-se, dessa maneira, agentes ativos na superação de riscos e vulnerabilidades.

Neste sentido, Sennet (2020) defende que é possível aprender sobre si próprio através do ato de fazer algo manualmente. Tal habilidade oferece recompensas emocionais a quem as exerce, fazendo com que se orgulhem do produto de seu trabalho. No Brasil, as manualidades com fios mais comuns são o crochê, o bordado, o tricô e o macramê (LIMA, 2019).

Cunha e Eggert (2011) destacam que os trabalhos manuais são tradicionalmente difundidos como atividades do gênero feminino. A socialização das mulheres no Brasil era atravessada pelo rigor e disciplina do aprendizado de trabalhos manuais, como costura e crochê, para mantê-las ocupadas e sem espaço e tempo para empreenderem-se em outras possibilidades (SILVA; EGGERT, 2011).

Tal processo, muitas vezes, era fomentado em espaços institucionalizados, como igrejas e escolas. Sobre isso, Sennet (2020) considera que a doutrina religiosa, em suas origens, interpretava o tempo livre e o lazer como tentação e convite à indolência, o que se aplicava de modo ainda mais intenso às mulheres. Essas eram tidas como inclinadas à licenciosidade sexual e, deste modo, precisavam ter as mãos ocupadas para não tocarem seus corpos e não terem as mentes vazias (CUNHA; EGGERT, 2011; EGGERT, 2009; SENNET, 2020). A agulha, então, configurou-se como instrumento de combate à tentação feminina (SENNET, 2020).

Zacarkim (2017), no entanto, salienta que o bordado, apesar de parecer atividade simples e monótona, se apresenta de formas complexas, abrindo diversas possibilidades quanto à formação de conhecimento e dando acesso a aspectos subjetivos de saúde mental. A pesquisadora entrevistou, em seu mestrado, dez praticantes brasileiros de tal manualidade e demonstrou os consequentes aspectos de mudanças pessoais e sociais a partir do envolvimento com o bordado à mão. Zacarkim concluiu que o bordado, para além de técnica versátil e estética, pode ser estudado pela sua materialidade e possibilidades criativas. Logo, através das linhas, quem borda é capaz de criar novas habilidades e emoções e, portanto, de produzir conhecimento pelo próprio ato de fazer manualmente.

É fato que as artes com materiais têxteis têm ressurgido nos últimos anos, através, por exemplo, do movimento *Do it yourself* (DIY) – em tradução livre, *faça você mesmo*. Entretanto, poucos pesquisadores exploraram seu valor psicológico (COLLIER, 2011). Nesse universo, apesar de ser associado, de forma estereotipada, a um símbolo de subserviência, o bordado tem sido empregado por muitas mulheres como uma ferramenta de empoderamento (ZACARKIM, 2017). Segundo Neto (2018), é comum pessoas que realizam atividades manuais creditarem potencial terapêutico a elas, considerando-as, por vezes, como forma de meditação ativa ou terapia.

Estudo desenvolvido por Collier (2011), a partir de questionários respondidos por 821 mulheres de diversos países, indicou que aquelas que têm habilidades com tais artes conseguem se acalmar e transformar a agitação ou sentimentos de tristeza enquanto as praticam, além de sentirem-se rejuvenescidas. A autora percebeu que as razões para as participantes se engaja-

rem em manualidades inclui serem importante fonte de *coping* (*enfrentamento*, em tradução livre) cognitivo ou estimulação intelectual. De forma semelhante, um estudo desenvolvido nos Estados Unidos, a partir do acompanhamento de idosos pelo período de cinco anos, constatou que pessoas que fazem artes manuais têm 42% menos chances de desenvolverem comprometimento cognitivo leve (GEDA, 2009).

Outra investigação de destaque é a desenvolvida por Reynolds (2000) a respeito dos significados pessoais de 39 mulheres sobre as artes criativas (dentre elas, bordado e tapeçaria) e os efeitos dessas no autogerenciamento da depressão. A autora concluiu que as consequências de tais manualidades são terapêuticas e relacionam-se com distração de preocupações, alívio de pensamentos depressivos, aumento de autoestima, relaxamento, desenvolvimento de interesses e formação de vínculos com outras pessoas.

Nesse viés, Eliezer (1992) destaca que os fios empregados no crochê e demais manualidades, como barbantes e lãs, permitem o fortalecimento e a reeducação do pensamento. Além disso, perceber que costurar, tecer ou bordar liberta de um estado psíquico de angústia, possibilita lançar mão desse recurso a cada vez que se experimenta uma piora (NETO, 2018).

Por meio de pesquisa-ação, Lemes e Pereira (2020) estudaram o ofício do crochê entre um grupo de artesãs do sul de Minas Gerais, e verificaram que o valor desse artesanato extrapola o das peças produzidas, fomentando o encontro entre mulheres, a troca de conhecimentos e experiências, o aprimoramento da técnica. Isto fortalece, segundo as autoras, a identidade e a própria sustentabilidade do ofício, além de consolidar relações culturais, elevar a autoestima das praticantes, promover a sensação de pertencimento social e funcionar como meio de expressão subjetiva. As pesquisadoras verificaram, ainda, que, além das tradicionais reuniões para a prática do crochê, ganha importância também a difusão do saber-fazer de forma virtual, atualizando a tradição e acompanhado a mudança da sociedade atual, cada vez mais informatizada. Tais encontros, mediados pela internet, permitem o extrapolar do espaço doméstico, a participação coletiva, a troca de saberes e até mesmo a comercialização das peças produzidas.

Dentre as inúmeras estratégias para enfrentar o estresse em tempos de pandemia, há a inclusão de ações de autocuidado na rotina e o aprimoramento de habilidades, como as do artesanato (WEIDE; VICENTINI; ARAÚJO; MACHADO; ENUMO, 2020). Dessa maneira, o presente estudo visa investigar a prática de manualidades com fios no atual contexto da pandemia de COVID-19 e seus possíveis efeitos no bem-estar durante o período de distanciamento social, a partir do enfoque da Psicologia Positiva.

Método

Este estudo caracteriza-se, principalmente, por seu caráter qualitativo, o qual trabalha com o universo das atitudes, crenças e valores humanos (MINAYO, 2016), sendo, portanto, um instrumento para explorar e compreender os significados que os sujeitos ou grupos conferem a um dado problema (CRESWELL, 2010). Já sua natureza é exploratória, pois objetivou proporcionar maior familiaridade com o problema de pesquisa (GIL, 2018).

Para sua realização, foi desenvolvido um levantamento *online*, isto é, a interrogação direta via internet a um grupo significativo de pessoas cuja opinião se desejava conhecer (GIL, 2018). Tal metodologia apresenta diversas vantagens, dentre elas baixo custo de execução, rápido retorno dos dados, facilidade de uso (tanto para o pesquisador como para os participantes) e ausência de restrições espaciais (FLICK, 2009). Além disso, investigações em ambientes virtuais mostram-se como tendência atual para coleta de dados, dado o crescente acesso à internet em todo o mundo

(CALLIYERIS; ROBLE; COSTA; SOUZA, 2015; FALEIROS; KAPPLER; PONTES; SILVA; DE GOES; CUCIK, 2016; ZUIDGEEST; HENDRIKS; KOOPMAN; SPREEUWENBERG; RADEMAKERS, 2011).

Acrescenta-se a essas questões a impossibilidade de pesquisas presenciais durante a pandemia. Isso porque, como forma de se evitar a propagação da doença, o Brasil e vários outros países adotaram medidas tais como a quarentena, o isolamento social e o *lock down* para a diminuição da dispersão do SARS-Cov-2 (BROOKS ET AL., 2020; FERGUSON ET AL., 2020; WHO, 2020b).

Participantes

Participaram deste estudo 408 pessoas acima de 18 anos que praticam atividades manuais com fios, com predominância significativa do sexo feminino (n=398, 97,5%). O número total de formulários respondidos, no entanto, foi igual a 420, tendo 12 deles sido considerados inválidos. Os motivos para a exclusão das respostas foram: duplicidade de participante (caso de dois formulários) e respondentes que não realizam manualidades com fios (dez formulários), logo, não se inserem no público-alvo desta pesquisa.

As idades dos respondentes variaram entre 18 e 86 anos, com idade média de 41,14 anos e desvio-padrão de 11,94. Os participantes eram, majoritariamente, casados (n=162, 40%) ou solteiros (n=139, 34%), com ensino superior completo (n=144, 35%) ou especialização (n=171,42%). Nenhum deles relatou estar infectado com o novo coronavírus no momento da coleta de dados, embora 11% (n=45) não tinha segurança para dizê-lo. Um por cento (n=04) teve a doença, sem necessitar de internação hospitalar.

Trezentos e noventa e oito (97,5%) participantes residem no Brasil. Os demais estão em Portugal (n=03), Reino Unido (n=02), Austrália (n=01), Bélgica (n=01), Canadá (n=01), Irlanda (n=01) e Japão (n=01). Dentre aqueles que residem no país, houve representação de todas as cinco regiões administrativas (Centro-oeste: n=34, 08,55%; Nordeste: n=32, 08%; Norte: n=03, 0,75%; Sudeste: n=286, 71,9%; e Sul: n=43, 10,8), com destaque para a Sudeste. Em termos de cidades, os participantes concentraram-se em Vitória – ES (n=49, 12%), São Paulo – SP (n=40, 9,8%), Rio de Janeiro – RJ (n=21, 5,1%), Brasília – DF (n=4,7%) e Vila Velha – ES (n=18, 4,4%).

Instrumentos

Os dados foram coletados por meio de um formulário *online*, desenvolvido pelas pesquisadoras através do pacote de aplicativos *Google Docs*, com questões abertas e fechadas, num total de 26. Essas foram divididas em duas seções: “caracterização do(a) respondente” e “manualidades com fios”. Na primeira, as perguntas versavam sobre a descrição dos participantes, demandando informações quanto ao sexo biológico, idade, estado civil, cidade/estado/país de moradia, escolaridade e condição de saúde (morbidades, dentre elas a COVID-19). Na segunda delas, por sua vez, as questões convidavam os respondentes a compartilharem suas experiências a respeito da prática de manualidades com fios, antes e durante a pandemia, bem como sobre os possíveis impactos dessa atividade em seus estados de saúde.

Procedimentos e considerações éticas

A divulgação do *link* de acesso ao formulário foi feita em redes sociais digitais das pesquisadoras durante o período da pandemia, ficando disponível por duas semanas. Essas solicitaram, na própria

publicação referente à pesquisa, que seus amigos virtuais também o compartilhassem, visando aumentar o alcance do convite à pesquisa e, conseqüentemente, o número de participantes.

A escolha dos potenciais participantes ocorreu, assim, por amostra de conveniência, mais especificamente, pelo método bola-de-neve. Tal opção metodológica vai ao encontro do delineamento desta pesquisa, já que esse é um procedimento adequado, especialmente, para fins exploratórios (VINUTO, 2014). Goodman (1961) esclarece que nele um indivíduo é recrutado para o estudo e, então, solicitado a indicar outros de sua rede de relacionamentos que também possam ser sujeitos da pesquisa.

Antes de se iniciar a coleta de dados, isto é, o preenchimento do formulário, foi apresentada ao participante uma página de esclarecimentos e informações sobre a pesquisa, com a solicitação de autorização do uso dos dados por meio de um termo virtual de consentimento livre e esclarecido. Deste modo, somente após assinalarem o aceite no formulário, os respondentes tiveram acesso às questões que compõem o formulário de pesquisa.

Esclarece-se que era previsto risco mínimo de desconforto ou cansaço mental ao participante durante o processo de resposta, o qual podia ser minimizado pelo cancelamento de seu envio ou pela retomada do preenchimento (por meio de novo formulário) em momento posterior. Destaca-se que 301 participantes demonstraram interesse em conhecer os resultados da pesquisa e receberão, posteriormente, tais informações via *e-mail*.

Todas as etapas deste estudo ocorreram com base nas diretrizes da Resolução nº 466/2012 do Ministério de Saúde (BRASIL, 2012), a qual dispõe sobre a realização de pesquisas com seres humanos. Além disso, a pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES) em 13 de agosto de 2020, com CAAE 33592620.6.0000.5542 e parecer nº 4.212.490.

Tratamento e análise dos dados

Os dados coletados foram analisados conforme o tipo de perguntas que os geraram. Desse modo, para as questões fechadas (questões 1 a 5), foi empregada a análise de frequências simples das respostas, já geradas pelo próprio pacote de aplicativo *Google Docs*, além do *software* JAMOVI (versão 1.1) - plataforma estatística livre e aberta que oferece um conjunto de análises para as Ciências Sociais. Já para aqueles provenientes da pergunta aberta do formulário (questão 6), o processamento ocorreu com base na Análise de Conteúdo, com priorização da leitura qualitativa. A aplicação da técnica envolveu pré-análise do material, sua exploração e, por fim, o tratamento dos resultados com inferência e interpretação (BARDIN, 2011).

Faz-se importante esclarecer que, apesar de terem participado dessa pesquisa 408 adultos, o número de respostas (representado por *n*) pode não coincidir com esse valor, uma vez que havia a possibilidade, em alguns casos, de apresentarem uma ou mais respostas para a mesma questão. Além disso, as categorias utilizadas nessa pesquisa estão de acordo com o tema e os dados coletados, não servindo, portanto, como modelo fixo para outro estudo, uma vez que se devem considerar as particularidades de cada temática e, ainda, da amostra selecionada para estudá-la (SILVA; FOSSÁ, 2015).

Uma última pontuação diz respeito às categorias *ausência de resposta* e *dado nulo*. A primeira foi utilizada para indicar que o participante não respondeu à questão, o que engloba a não resposta de fato e, ainda, uma resposta divergente da pergunta feita, sem contemplá-la. A segunda se refere aos casos em que não cabia realizar a pergunta, pois não se aplicava à situação, consi-

derando as respostas anteriores do participante. Isto posto, segue a apresentação dos resultados, concomitante à discussão.

Resultados e discussão

A caracterização dos participantes permite observar a predominância feminina no universo das manualidades com fios, o que se configura como fenômeno histórico e, ainda assim, atual. Isso vai ao encontro do que afirmam Cunha e Eggert (2011) a respeito da difusão do bordado como atividade essencialmente feminina, o que carrega raízes históricas e ainda atuais no processo de socialização das mulheres (SILVA; EGGERT, 2011).

Dentre os 408 respondentes, 384 (94,1%) sabiam realizar manualidades com fios antes da pandemia, enquanto 24 (5,9%) aprenderam-nas durante este período. Os meios de aprendizagem se deram tanto na modalidade presencial como *online*, com destaque, porém, para essa última, por meio de vídeos ou *lives* de especialistas (n=23, 76,7%). Os participantes aprenderam-nas, ainda, presencialmente, com familiares (n=04, 13,3%); *online*, com amigos (n=02; 6,7%); e presencialmente, com amigos (n=01; 3,3%).

Dentre aqueles que já praticavam trabalhos manuais com fios antes da disseminação da COVID-19, 157 (38,5%) aprenderam alguma nova modalidade durante este período de pandemia. O modo como o fizeram encontra-se representado na tabela 1. Esclarece-se que em *Outros* foram inseridas as respostas: cursos (n=03); presencialmente, com especialista (n=01); revistas (n=01); sozinha (n=01); kit (n=01), e programa televisivo (n=01).

Tabela 1. Modos de aprendizagem de nova manualidade com fios durante a pandemia

	Frequência	%
<i>Online</i> , em <i>lives</i> ou vídeos de especialistas	201	82,7
Presencialmente, com familiares	14	5,8
<i>Online</i> , com amigos	10	4,1
<i>Online</i> , com familiares	07	2,9
Presencialmente, com amigos	02	0,8
<i>Online</i> , com vizinhos	01	0,4
Outros	08	3,3

Os dados indicam adequação dos participantes às medidas de distanciamento social, as quais impuseram mudanças nos fluxos de sociabilidade (FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ, 2020a) e, por consequência, impediram ou ao menos reduziram os contatos interpessoais presenciais. Nesse contexto, as atividades *online* ganharam importância, viabilizando o aprendizado de manualidades com fios de forma segura, já que o vírus da COVID-19 apresenta alta taxa de transmissibilidade (FREITAS; NAPIMOGA; DONALISIO, 2020) nos contatos face a face. Além disso, a modalidade virtual afeta positivamente o saber-fazer das manualidades e sua produção por meio da possibilidade de troca de conhecimentos e participação em esfera coletiva (LEMES; PEREIRA, 2020), mesmo na vivência de restrições de contatos sociais presenciais impostas pelo momento pandêmico. Contribui, assim, para evitar que o isolamento social seja percebido, também, como emocional (FIOCRUZ, 2020b).

Já no que tange à relação dos participantes com as manualidades com fios, a maior parte (n=242, 59,3%) as tem como um *passatempo*. Tal atividade aparece, em segundo lugar, como *fonte de*

renda complementar (n=130, 31,9%) e, com menor e igual expressão, configura-se em *única fonte de renda* (n=18; 4,4%) ou *principal fonte de renda* (n=18; 4,4%) dos respondentes. Apesar da prevalência das práticas manuais como *hobbies*, percebe-se que elas não se resumem a formas de ocupação e evitação de indolência ou licenciosidade sexual, como Cunha e Eggert (2011), Eggert (2009), Silva e Eggert (2011) e Sennet (2020) relatam ter ocorrido no processo de socialização das mulheres durante muitos séculos. Ao contrário, as manualidades com fios surgem, na atualidade, como ferramenta de empoderamento e desenvolvimento de habilidades e emoções (ZACARKIM, 2017), trazendo, desse modo, prazer e lazer a quem a elas se dedica.

Os participantes relataram saber fazer, sobretudo, bordado livre (n=280, 19,6%), crochê (n=268, 18,7%), ponto cruz (n=235, 16,4%), tricô (n=157, 11%), macramê (n=98, 6,9%), vagonite/ponto oitinho (n=90, 6,3%), bordado em tecido xadrez (n=77, 5,4%), bordado em relevo (n=75, 5,2%), bordado com fitas (n=43, 3%) e crochê tunisiano (n=38, 2,6%). Outras manualidades, como renda fina, barafunda, *string art*, amigurumi e *knooking* também foram citadas, porém com baixa expressividade. Estes dados estão de acordo com Lima (2019) e convergem também com a revisão de literatura realizada, na medida em que os estudos encontrados dizem respeito, sobretudo, aos bordados (REYNOLDS, 2000; ZACARKIM, 2017) e crochê (LEMES; PEREIRA, 2020). Dadas as 1.430 respostas a essa questão, verifica-se que cada participante sabe realizar, em média, 3,5 tipos de atividades manuais que envolvem fios.

Parcela significativa dos respondentes (n=385, 94,4%) indicou acreditar que a prática dessas atividades acarreta influências sobre sua saúde. Desse total, 372 (96,5%) apresentaram justificativas para tal, as quais foram englobadas nas categorias *saúde mental* e *saúde física* que serão a seguir apresentadas.

Saúde mental, categoria de maior expressividade (n=624), abrigou as subcategorias *afetividade* (n=522, 83,6%) e *cognição* (n=102, 16,4%), cada uma delas sendo subdivididas em *aspectos positivos* e *aspectos negativos*. As questões afetivas, primeiramente, referem-se a sentimentos e emoções. Os aspectos de maior destaque foram os positivos (n=521, 99,8%), que podem ser observados na figura 1.

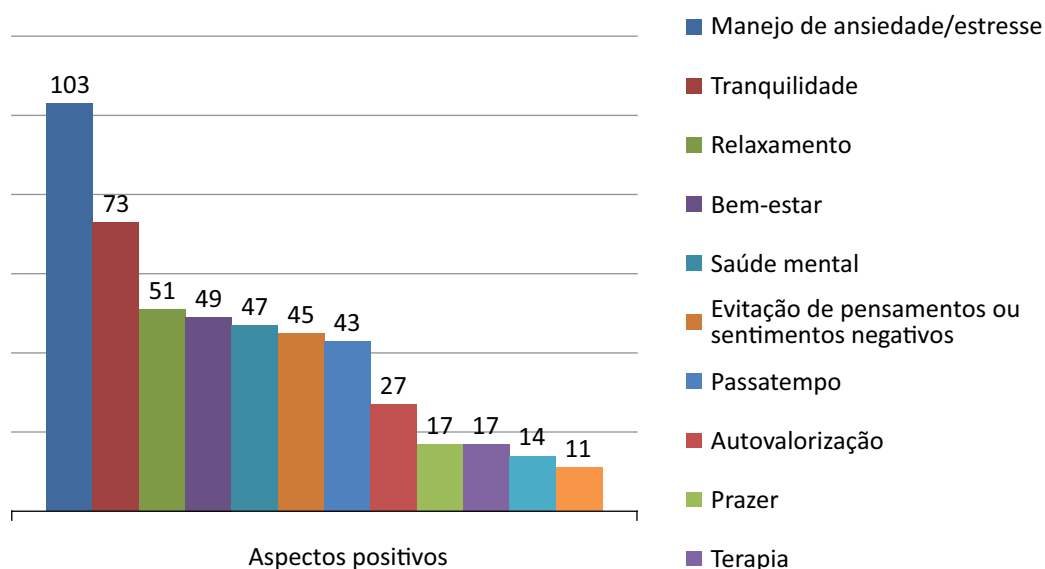


Figura 1. Aspectos positivos da subcategoria Afetividade (Saúde Mental)

Além dos representados, foram citados: conexão com outras pessoas (07), melhora do humor (04), reconhecimento do trabalho (03), forma de expressão (02), conexão consigo mesmo (02), exercício da perseverança (02), elaboração de luto (01), manejo de perfeccionismo (01), diminui-

ção da solidão (01) e motivação (01). Chama atenção, nos dados, a elevada incidência da categoria *manejo da ansiedade/estresse*, manifestações psicopatológicas essas também encontradas em destaque na pesquisa das agências *Wonderboom*, *Huma* e *Maré* (2020). Tais reações, além disso, já eram esperadas como consequência da pandemia (MIYAZAKI; TEODORO, 2020), dada a imprevisibilidade em relação ao futuro e até mesmo do momento presente. As respostas que seguem exemplificam a categoria: “*Sofro com ansiedade generalizada, logo, os bordados sempre me ajudaram a praticar a minha paciência e funciona como um momento de blindagem contra a ansiedade e suas consequências*” (Homem, 27 anos); “*Reduz meu estresse do dia a dia*” (Mulher, 43 anos); “*Me ajudam a lidar com o alto nível de ansiedade, a não fantasiar ou ‘fazer castelos no ar’*” (Mulher, 33 anos).

Os dados comprovam, dessa maneira, a potencialidade das habilidades manuais com fios para o enfrentamento do estresse durante o período de pandemia, conforme indica Weide et al. (2020). Também estão em consonância com os achados de Reynolds (2000) no que se refere aos efeitos terapêuticos das manualidades, posto que tiram a centralidade das preocupações, promovendo, assim, consequente relaxamento e trazendo efeitos semelhantes aos experimentados com a prática meditativa (NETO, 2018). As categorias permitem observar, ainda, que a prática de tais artesanias oferece, de fato, recompensas emocionais, como observou Sennet (2020).

O cuidado e o controle dos sintomas associados à ansiedade e ao estresse evidenciam, por consequência, as categorias seguintes – tranquilidade, relaxamento, bem-estar, saúde mental, evitação de pensamentos ou sentimentos negativos, autovalorização, prazer, terapia e desenvolvimento de paciência. Tais resultados apontam para o que afirma Zacarkim (2017), em sua investigação a respeito das mudanças pessoais e sociais provocadas pelo ato de bordar a mão, sobre a possibilidade de o praticante desenvolver emoções e habilidades que até então não tinha.

A subcategoria *aspectos negativos*, por sua vez, é formada apenas por uma (0,2%) resposta: impaciência, o que revela o caráter essencialmente positivo da prática de manualidades com fios sobre a saúde mental dos respondentes. Já quanto à *cognição* (n=102), os participantes fizeram menção, somente, a aspectos positivos relativos à prática de manualidades com fios, os quais seguem representados na figura 2.

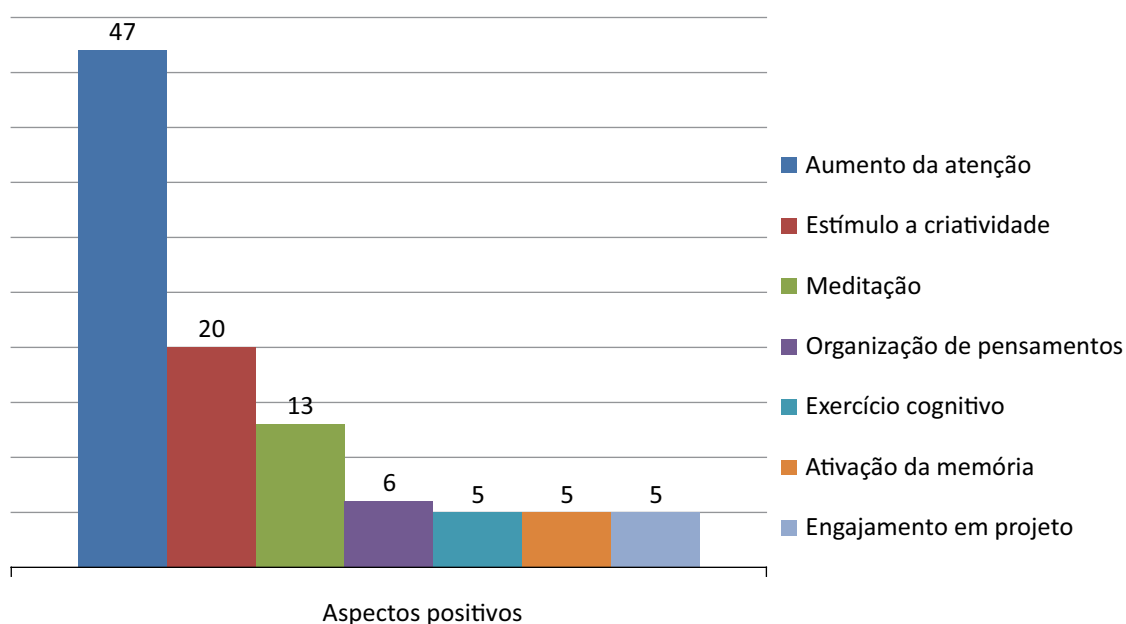


Figura 2. Aspectos positivos da subcategoria *Cognição* (Saúde Mental)

Além deles, um participante (0,1%) mencionou a manutenção da rotina e disciplina. Esses aspectos são traduzidos nos excertos de respostas que seguem: *“A manualidade é repetitiva e fica como um mantra, acalma a mente”* (Mulher, 39 anos); *“É terapêutico, consigo exercitar meditação, atenção plena, a paciência, a respiração, me desligo do mundo, só vantagens”* (Mulher, 32 anos); *“Acho que faz a gente mudar de foco, manter a mente em uma coisa só, quase como uma prática meditativa”* (Mulher, 31 anos); *“Aguça minha criatividade”* (Mulher, 37 anos).

Os dados estão de acordo com os encontrados por Geda (2009) no que tange à diminuição da probabilidade de comprometimento cognitivo leve em pessoas que praticam artes manuais, dado o exercício cognitivo que demandam para seu planejamento e execução. Reforçam, ainda, o estudo de Collier (2011) que concluiu que as manualidades representam importante fonte de estimulação intelectual.

De modo semelhante, *saúde física* – com 41 respostas – sofreu subdivisões em *aspectos positivos* e *aspectos negativos*. Os primeiros (n=26, 63,4%) referem-se a melhora da coordenação motora (n=09, 34,6), saúde do corpo (n=05, 19,2), melhora da qualidade do sono (n=04, 15,4) e diminuição da pressão arterial (n=02, 7,7). Também foram citados redução do uso de medicações, exercício físico, controle de enxaqueca, aumento da imunidade, consciência corporal e não roer unhas – todas uma vez cada (26,1%). As categorias estão exemplificadas nos excertos: *“Me relaxa, durmo melhor. Com isso quase não tenho crises de enxaqueca”* (Mulher, 41); *“(…) desenvolvo melhor minhas habilidades motoras”* (Mulher, 31 anos); *“(…) como trabalho em pé, sinto como se também estivesse colocando meu corpo em movimento”* (Mulher, 28 anos).

Já os *aspectos negativos* traduzem-se em dores físicas (n=11, 73,3%), rinite (n=02, 13,3%), cansaço (n=01, 6,7%) e mais tempo sentada (n=01, 6,7%), e estão representados nas falas que seguem: *“(…) piora minhas artroses devido a repetição e posição corporal* (Mulher, 30 anos); *“Os fios ativam um pouco minha rinite”* (Mulher, 18 anos); *“(…) me prejudica um pouco os punhos”* (Mulher, 25 anos); *“Dores na coluna e, às vezes, no corpo, por ficar muito tempo na mesma posição ou de mau jeito”* (Mulher, 35 anos).

De modo geral, os resultados deste estudo corroboram a defesa de que a Psicologia Positiva pode contribuir para a redução do sofrimento psíquico, orientando as pessoas para o enfrentamento dos efeitos adversos da pandemia e as ajudando a desenvolver maior bem-estar (ZANON; DELLAZZANA-ZANON; WESCHLER; FABRETTI; ROCHA, 2020). Estão em consonância, também, com o que discutem Ramirez-Ortiz et al. (2020) no que tange ao emprego do conhecimento advindo da Psicologia para a definição de estratégias voltadas à saúde mental da população neste período.

A prática de manualidades com fios mostrou-se frutífera nesse sentido, na medida em que acarreta significativos benefícios à saúde de seus praticantes, representando recurso eficaz e de baixo custo (pois demanda somente linhas, agulhas e/ou tecidos) para o enfrentamento de momentos de angústia psíquica (NETO, 2018), como o experimentado por toda a população neste período de desafio sanitário e social. A isso se soma a necessidade, defendida por Pires, Nunes e Nunes (2015), de que essa área receba maior investimento dos pesquisadores, sobretudo quanto à abrangência dos fenômenos estudados.

Além disso, em consonância com a Psicologia Positiva, é importante que as pessoas reconheçam suas competências individuais (PALUDO; KOLLER, 2007) e o que está dando certo em suas vidas para que possam torná-las o melhor possível (PACICO; BASTIANELLO, 2014; SELIGMAN, 2002), especialmente nestes tempos de “luto coletivo” (WEIR, 2020). Demonstrar os efeitos positivos

da prática regular de manualidades com fios é fundamental, ainda, para evidenciá-las como promotoras de bem-estar, sobretudo considerando-se que experiências como essas, no geral, passam despercebidas (PALUDO; KOLLER, 2007).

Considerações finais

Os dados deste estudo demonstram que a prática regular de manualidades com fios exerce significativa influência positiva sobre a saúde mental, especialmente no que tange a aspectos afetivos – representados por sentimentos e emoções experimentadas durante a pandemia de COVID-19, tais como ansiedade e estresse. A saúde física, embora em menor proporção, também é afetada, e perpassada por mais aspectos negativos decorrentes do fazer artesanal, a exemplo das dores musculares e por postura.

As manualidades com fios, apesar de compreendidas como atividades simples e predominantemente femininas, apresentaram-se complexas e diretamente relacionadas a aspectos de saúde mental. Desse modo, a ocupação das mãos, na atualidade, pode ser ressignificada, deixando de ser instrumento de aprisionamento, como no passado, e tornando-se promotora de saúde, tanto a mulheres quanto a homens.

Nesse sentido, pretende-se, com esta pesquisa, contribuir para o avanço da formulação de conhecimentos sobre estratégias pessoais de enfrentamento às consequências advindas de epidemias e/ou pandemias, instrumentalizando a elaboração de políticas públicas complementares e de outras investigações. Almeja-se, especialmente, fomentar a implantação de projetos e atividades que favoreçam o aprimoramento de qualidades positivas das pessoas e que potencializem seu bem-estar e sua qualidade de vida durante a vivência de períodos críticos como o que estamos vivendo em escala global.

Referências

- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.
- BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. **O que é a Covid-19?** A2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/o-que-e-o-coronavirus>
- BRASIL, **Resolução n.º 466, de 12 de dezembro de 2012**. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos, pelo Ministério da Saúde. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html
- BROOKS, S. K.; WEBSTER, R. K.; SMITH, L. E.; WOODLAND, L.; WESSELY, S.; GREENBERG, N.; RUBIN, G. J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The Lancet**, v. 395, n. 1022, p. 912-920, mar. 2020.
- CALLIYERIS, V.; ROBLE, G. L. E.; COSTA, C.; SOUZA, W. S. Pesquisa via internet como técnica de coleta de dados: um balanço da literatura e os principais desafios para sua utilização. **Revista Brasileira de Marketing**, v. 14, n. 4, p. 479-491, dez. 2015.
- CALVETTI, P.; MULLER, M.; NUNES, M. Psicologia da saúde e Psicologia positiva: perspectivas e desafios. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 27, n. 4, p. 706-711, dez. 2007.

- CAMALIONTE, L. G.; BOCCALANDRO, M. P. R. Felicidade e bem-estar na visão da psicologia positiva. **Boletim - Academia Paulista de Psicologia**, v. 37, n. 93, p. 206-227, jul. 2017.
- COLLIER, A. F. The well-being of women who create with textiles: implications for art therapy. **Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association**, v. 28, n. 3, p.104-112, set. 2011.
- CRESWELL, J. W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto** (5ª ed.). São Paulo: Artmed, 2010.
- CUNHA, A. L. da; EGGERT, E. O ensino do crochê de grampada como possibilidade emancipatória para mulheres negras em Rio Grande, RS. *In*: EGGERT, E. **Processos educativos no fazer artesanal de mulheres do Rio Grande do Sul**. Santa Cruz do Sul: EDUNISC, 2011, p. 58-74.
- DUCKWORTH, A. L.; STEEN, T. A.; SELIGMAN, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. **Annual Review of Clinical Psychology**, v. 1, p. 629-651, 2005.
- ELIEZER, J. Arte-terapia. **Rev Insight**, v. 2, n. 23, p. 21-3, 1992.
- EGGERT, E. **Narrar processos: tramas da violência doméstica e possibilidades para a Educação**. Florianópolis: Editora Mulheres, 2009.
- FALEIROS, F.; KAPPLER, C.; PONTES, A. R.; SILVA, S. S. C.; GOÉS, F. S. N.; CUCICK, C. D. Uso de questionário online e divulgação virtual como estratégia de coleta de dados em estudos científicos. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 25, n. 4, p. 1-6, 2016.
- FERGUSON, N.; LAYDON, D.; NEDJATI GILANI, G.; IMAI, N.; AINSLIE, K.; BAGUELIN, M.; ... GHANI, A. Report 9: impact of non-pharmaceutical interventions (NPIs) to reduce COVID19 mortality and healthcare demand. **Imperial College COVID-19 Response Team**, p. 1-20, mar. 2020.
- FIOCRUZ, FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. **Cartilha Saúde Mental e Atenção Psicossocial – Recomendações Gerais**. Brasília, 2020a, 8 p. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasilia.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%3bade-Mental-e-Aten%3%a7%3%a3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%3%a7%3%b5es-gerais.pdf>. Acesso em: 01 nov. 2021.
- FIOCRUZ, FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. **Cartilha Saúde Mental e Atenção Psicossocial – A quarentena na COVID-19: orientações e estratégias de cuidado**. Brasília, 2020b, 15 p. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasilia.fiocruz.br/a-quarentena-na-covid-19-orientacoes-e-estrategias-de-cuidado/>. Acesso em 03 nov. 2021.
- FLICK, U. **Introdução à Pesquisa Qualitativa**. Porto Alegre: Artmed, 2009.
- FREITAS, A. R. R.; NAPIMOGA, M.; DONALISIO, M. R. Análise da gravidade da pandemia de Covid-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, n. 2, p. 1-5, 2020.
- GEDA, J. Exercise your brain to prevent memory loss. *In*: **61st Annual Meeting of the American Academy of Neurology**, 2009, Seattle, WA.
- Gil, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa** (6ª ed.). São Paulo: Atlas, 2018.
- GOODMAN, L. Snowball sampling. **Annals of Mathematical Statistics**, v. 32, p. 148-170, 1961.

- GUERRA, V. M.; SILVA, L. B.; ALMEIDA, G. S. S.; BAUMEL, C. P. C. **Introdução à Psicologia Positiva**. Cartilha do Curso de Extensão Psicologia da Felicidade e do Bem-estar. Vitória, ES: Universidade Federal do Espírito Santo, 2020
- MINAYO, M. C. de S. (Org., 1ª ed.). **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Vozes, 2016.
- MIYAZAKI, M. C. O. S.; TEODORO, M. **Luto**. Fascículo 06 da Sociedade Brasileira de Psicologia - Grupo de Trabalho (GT) de enfrentamento da Pandemia SBP COVID-19. 2020, 7 p. Disponível em: <https://www.sbponline.org.br/enfrentamento-covid19> Acesso em 12 dez. 2021.
- LEMES, B. X.; PEREIRA, A. F. Tecer e empoderar: as entrelinhas do saber-fazer do crochê de um grupo de mulheres artesãs. **Multitemas**, v. 25, n. 59, p. 169-190, abr. 2020.
- LIMA, E. A casa como potência da vida. **Urdume**, v. 2, p. 30-33, 2019.
- NETO, P. E. W. C. **A trama em atitude simbólica: um olhar da psicologia analítica de Jung sobre mãos que costuram, bordam e tecem**. 2018. Tese (Doutorado em Psicologia) – Programa de Pós-Graduação em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2018.
- PACICO, J. C.; BASTIANELLO, M. R. As origens da Psicologia Positiva e os primeiros estudos brasileiros. *In*: HUTZ, C. S. **Avaliação em Psicologia Positiva**. Porto Alegre: Artmed, 2014, p. 13-23.
- PALUDO, S. S.; KOLLER, S. H. Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. **Paidéia: cadernos de educação da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto**, v. 17, n. 36, p. 9-20, abr. 2007.
- PEREIRA, M. D.; OLIVEIRA, L. C.; COSTA, C. F. T.; BEZERRA, C. M. O.; PEREIRA, M. D.; SANTOS, C. K. A.; DANTAS, E. H. M. A pandemia da COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. **Scielo Preprints**, v. 1, 2020.
- PÉREZ-RAMOS, A. M. Q.; PÉREZ-RAMOS, J. Novas Perspectivas da Psicologia Positiva. **Boletim da Academia Paulista de Psicologia**, v. XXIV, n. 1, p. 57-60, abr. 2004.
- RAMÍREZ-ORTIZ, J.; CASTRO-QUINTERO, D.; LERMA-CÓRDOBA, C.; YELA-CEBALLOS, F.; ESCOBAR CÓRDOBA, F. Consecuencias de la pandemia COVID-19 en la Salud Mental asociadas al aislamiento social. **Colombian Journal of Anesthesiology**, v. 48, n. 4, p. 1-8, set. 2020.
- REYNOLDS, F. Managing depression through needlecraft creative activities: a qualitative study. **The Arts in Psychotherapy**, v. 27, n. 2, p. 107-114, dez. 2000.
- SCHMIDT, B.; CREPALDI, M. A.; BOLZE, S. D. A.; NEIVA-SILVA, L.; DEMENECH, L. M. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, 2020.
- SELIGMAN, M. E. P.; CSIKSZENTMIHALYI, M. Positive Psychology: An introduction. **American Psychologist Association**, v. 55, n. 1, p. 5-14, fev. 2000.
- SELIGMAN, M. Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *In*: C. R. Snyder; S. J. Lopez (Eds.). **Handbook of positive psychology**. New York: Oxford University Press, 2002, p. 3-9.

- SELIGMAN, M. E. P. **Felicidade Autêntica**: usando a nova Psicologia Positiva para a realização permanente (*Authentic Happiness: Using the new Positive Psychology for permanent accomplishment*) (N. Capelo, Trad.). Rio de Janeiro: Objetiva, 2004.
- SELIGMAN, M. E. P. **Florescer**: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar (C. P. Lopes, Trad.). Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.
- SELIGMAN, M. E. P.; STEEN, T.; PARK, N.; PETERSON, C. Positive psychology progress: empirical validation of interventions. **American Psychologist**, v. 60, n. 5, 410-421, jul. 2005.
- SILVA, A. H.; FOSSÁ, M. I. T. Análise de conteúdo: exemplo de aplicação da técnica para análise de dados qualitativos. **Qualitas Revista Eletrônica**, v. 16, n. 1, 2015.
- SILVA, M. A. da; EGGERT, E. Descosturar o doméstico e a 'madresposa' - a busca da autonomia por meio do trabalho artesanal. In: EGGERT, E. **Processos educativos no fazer artesanal de mulheres do Rio Grande do Sul**. Santa Cruz do Sul: EDUNISC, 2011, p. 39-57.
- Sennet, R. **O artífice** (5 ed.). Rio de Janeiro: Record, 2020.
- THE JAMOVI PROJECT. **Jamovi** (Version 1.1), 2019. [Software de computador]. Disponível em: <https://www.jamovi.org>.
- VINUTO, J. Amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. **Temáticas**, v. 22, n. 44, p. 203-220, dez. 2014.
- WEIDE, J. N.; VICENTINI, E. C. C.; ARAÚJO, M. F.; MACHADO, W. L.; ENUMO, S. R. F. **Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia**. Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas, 2020.
- WEIR, K. **Grief and COVID-19**: mourning our bygone lives. 2020. Disponível em: <https://www.apa.org/news/apa/2020/04/grief-covid-19>. Acesso em: 23 out. 2021.
- WERNECK, G. L.; CARVALHO, M. S. (2020). A pandemia de COVID-19 no Brasil: crônica de uma crise sanitária anunciada. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 5, mar. 2020.
- WONDERBOOM; HUMA; MARÉ. **Emoções em quarentena**, 2020. Disponível em: <https://www.emocoeseinquarentena.wonderboom.cc/> Acesso em 30 out. 2021.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (2020a). **Coronavirus disease (COVID-2019)**: situation report 72. Genebra: World Health Organization, 2020a. Disponível em: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200401-sitrep-72-covid-19.pdf?sfvrsn=3dd8971b_2
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (2020b). **WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19**. Genebra: World Health Organization, 2020b. Disponível em: <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---22-december-2021>
- ZACARKIM, A. **Crafting ourselves: producing knowledge and constructing identities through contemporary handmade embroidery**. Dissertação (Mestrado em Artes e Cultura) – Programa de Pós-Graduação em Indústrias Criativas, Radboud University, Holanda. 2017

ZANON, C.; DELLAZZANA-ZANON, L. L.; WESCHLER, S.; FABRETTI, R.; ROCHA, K. COVID-19: Implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. **Estudos de Psicologia** (Campinas), v. 37, abr. 2020.

ZUIDGEEST, M.; HENDRIKS, M.; KOOPMAN, L.; SPREEUWENBERG, P.; RADEMAKERS, J. A comparison of a postal survey and mixed-mode survey using a questionnaire on patients' experience with breast care. **Journal of Medical Internet Research**, v. 13, n. 3, 2011.