

**Universidade Federal do Espírito Santo
Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas
Departamento de Desenvolvimento de Pessoas**

Workshop clutch em crochê	
Período e locais de realização: - 24/10, das 14h às 16h – Goiabeiras (DDP – sala 1) Carga Horária: 2h Número de vagas: 15 vagas	
Facilitador Nome: Fátima Meneghetti Caffarello	
Materiais necessários para realização da atividade: Os participantes deverão levar seu material para oficina: - 01 rolo de fio de malha (o mais fino que tiver) - 01 agulha compatível com o fio de malha	
Objetivo No dia a dia, a rotina corrida acaba nos deixando muito ocupadas e sem tempo para dar atenção à nossa saúde. Para evitar o desgaste e diminuir o estresse, é preciso separar um tempo para alguma atividade que nos traga prazer, relaxamento e outros benefícios para o nosso corpo. Sabia que o crochê pode ser essa atividade? A verdade é que as atividades manuais despertam nosso lado criativo, nos proporcionam um tempo de prazer e mantêm nosso cérebro ativo, semelhante ao que a prática de atividade física faz para o nosso corpo. Isso possibilita inúmeros ganhos em termos de saúde. E o crochê se encaixa perfeitamente nesse perfil. Pesquisas indicam que mais que um passa tempo, crocheter acalma, previne Alzheimer, alivia o estresse, a depressão e a ansiedade. Nossa oficina proporcionará um momento de relaxamento e bem estar. Descrição da oficina Nesta oficina será ensinada uma clutch em crochê.	

