

**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:	- 23/10, das 09h às 10h30 – Maruípe/Hucam (Auditório da sub-sede do Sintufes)
Carga Horária: 2h	
Número de vagas: 10 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	
<p>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, crochetar acalma, previne Alzheimer, alivia o estresse, a depressão e a ansiedade. Nossa oficina proporcionará um momento de relaxamento e bem estar.</p>	
Descrição da oficina	
Nesta oficina será ensinada uma clutch em crochê.	

