Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE

OPEN ACCESS

doi.org/10.51891/rease.v12i11.32861

OS EFEITOS DAS ATIVIDADES MANUAIS NO FUNCIONAMENTO NEUROPSICOLÓGICO E NA SAÚDE MENTAL DE MULHERES: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

THE EFFECTS OF MANUAL ACTIVITIES ON NEUROPSYCHOLOGICAL FUNCTIONING AND MENTAL HEALTH IN WOMEN: A LITERATURE REVIEW

LOS EFECTOS DE LAS ACTIVIDADES MANUALES EN EL FUNCIONAMIENTO NEUROPSICOLÓGICO Y EN LA SALUD MENTAL DE LAS MUJERES: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Luísa Gualande de Andrade Rosa[1]
Alessandra Tozatto[2]

RESUMO: Este artigo teve como objetivo analisar as evidências científicas acerca das contribuições das atividades manuais para a promoção da saúde mental de mulheres, com ênfase nos mecanismos neuropsicológicos envolvidos. Trata-se de uma revisão bibliográfica de natureza qualitativa, descritiva e exploratória, realizada a partir de publicações em português e inglês, com buscas declaradas no Google Acadêmico, na SciELO e nos Periódicos CAPES, além de uma obra clássica da Neuropsicologia. A síntese da literatura indica que atividades manuais e artesanais estão associadas à expressão emocional, ao fortalecimento da identidade, da autoestima e do sentimento de pertencimento, bem como à elaboração de vivências estressantes. Do ponto de vista neuropsicológico, o fazer manual mobiliza funções executivas, atenção sustentada, memória operacional, coordenação visuomotora e integração sensório-motora. Os mecanismos neurobiológicos, como a modulação do estresse e dos sistemas de recompensa, e a neuroplasticidade aparecem como hipóteses plausíveis, sem comprovação direta nas fontes examinadas. Conclui-se que as atividades manuais podem funcionar como recurso complementar de promoção do bem-estar, sem substituir intervenções clínicas validadas, e que são necessários estudos empíricos com mulheres.

Palavras-chave: Saúde mental. Neuropsicologia. Atividades manuais.

ABSTRACT: This article aimed to analyze the scientific evidence on the contributions of manual activities to the promotion of women's mental health, with emphasis on the neuropsychological mechanisms involved. It is a qualitative, descriptive and exploratory literature review based on publications in Portuguese and English, with searches declared in Google Scholar, SciELO and Periódicos CAPES, in addition to a classic work in Neuropsychology. The synthesis of the literature indicates that manual and handcraft activities are associated with emotional expression, strengthening of identity, self-esteem and sense of belonging, as well as with the processing of stressful experiences. From a neuropsychological perspective, manual work engages executive functions, sustained attention, working memory, visuomotor coordination and sensorimotor integration. Neurobiological mechanisms, such as stress modulation and reward systems, and neuroplasticity appear as plausible hypotheses without direct confirmation in the sources examined. It is concluded that manual activities may serve as a complementary resource for promoting well-being, without replacing validated clinical interventions, and that empirical studies with women are needed.

Keywords: Mental health. Neuropsychology. Manual activities.

[1] Graduanda do Curso de Psicologia da Afya Centro Universitário de Itaperuna.
[2] Orientadora. Psicóloga. Docente da Afya Centro Universitário de Itaperuna. Mestra em Ensino pela Universidade Federal Fluminense (UFF). Doutoranda em Ensino (UFF).

RESUMEN: Este artículo tuvo como objetivo analizar la evidencia científica sobre las contribuciones de las actividades manuales a la promoción de la salud mental de las mujeres, con énfasis en los mecanismos neuropsicológicos involucrados. Se trata de una revisión bibliográfica de naturaleza cualitativa, descriptiva y exploratoria, realizada a partir de publicaciones en portugués e inglés, con búsquedas declaradas en Google Académico, SciELO y Periódicos CAPES, además de una obra clásica de la Neuropsicología. La síntesis de la literatura indica que las actividades manuales y artesanales se asocian con la expresión emocional, el fortalecimiento de la identidad, la autoestima y el sentimiento de pertenencia, así como con la elaboración de vivencias estresantes. Desde la perspectiva neuropsicológica, el hacer manual moviliza las funciones ejecutivas, la atención sostenida, la memoria operativa, la coordinación visomotora y la integración sensoriomotora. Los mecanismos neurobiológicos, como la modulación del estrés y de los sistemas de recompensa, y la neuroplasticidad, aparecen como hipótesis plausibles sin confirmación directa en las fuentes examinadas. Se concluye que las actividades manuales pueden funcionar como recurso complementario para promover el bienestar, sin sustituir intervenciones clínicas validadas, y que se necesitan estudios empíricos con mujeres.

Palabras clave: Salud mental. Neuropsicología. Actividades manuales.

1 INTRODUÇÃO

Observa-se, na contemporaneidade, que muitas mulheres recorrem a atividades manuais e artesanais como estratégias cotidianas de relaxamento, alívio de tensões e autocuidado. No campo da Psicologia, porém, a literatura que investiga e sistematiza os funcionamentos cerebrais e neuropsicológicos capazes de explicar esses benefícios ainda é pouco consolidada. Lemes BX e Pereira AF (2020) argumentam que os trabalhos manuais e o saber-fazer artesanal, historicamente associados ao universo feminino, promovem sentimentos de pertencimento, fortalecimento da identidade, aumento da autoestima e percepção de bem-estar psicológico

Este estudo justifica-se por sua relevância social, científica e prática. No aspecto social, responde à necessidade de examinar intervenções não farmacológicas e acessíveis que possam auxiliar na promoção da saúde mental feminina e no manejo de sintomas cotidianos de ansiedade e estresse. No plano científico, busca reunir e discutir criticamente a fundamentação neuropsicológica e neurobiológica frequentemente associada às práticas manuais, distinguindo o que a literatura examinada efetivamente sustenta daquilo que permanece como hipótese. No plano prático, oferece subsídios para que psicólogos e demais profissionais de saúde considerem as atividades manuais e expressivas como recursos complementares de promoção do bem-estar psicológico e cognitivo, sem substituir intervenções clínicas validadas.

Diante disso, formula-se a seguinte questão: o que a literatura científica examinada indica sobre as contribuições das atividades manuais para a saúde mental de mulheres e sobre os mecanismos neuropsicológicos envolvidos?

O objetivo geral foi analisar as evidências científicas acerca das contribuições das atividades manuais para a promoção da saúde mental de mulheres, com ênfase nos mecanismos neuropsicológicos envolvidos. Para alcançá-lo, estabeleceram-se os seguintes objetivos específicos: a) caracterizar os principais benefícios das atividades manuais para a saúde mental feminina; b) identificar os mecanismos neuropsicológicos envolvidos durante a realização de atividades manuais; c) apresentar a relação entre atividades manuais, bem-estar psicológico e funcionamento cognitivo; e d) discutir o potencial das atividades manuais como estratégia complementar de promoção da saúde mental.

2 MÉTODOS

O presente trabalho caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem qualitativa, de caráter descritivo e exploratório, desenvolvida por meio do método de revisão bibliográfica. Segundo Cavalcante e Oliveira (2020), esse método permite o mapeamento e a síntese do estado do conhecimento sobre determinado tema, promovendo uma atualização rápida da produção científica sem a pretensão de esgotar todas as fontes existentes, por não se tratar de um protocolo sistemático rigoroso. A busca das publicações foi realizada por meio de consulta a bases de dados e portais de relevância acadêmica, Google Acadêmico, *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), utilizando-se os descritores em português e seus correspondentes em inglês: *Saúde Mental*, *Neuropsicologia*, *Mulher* e *Atividades manuais*.

Como critérios de inclusão, estabeleceram-se artigos científicos publicados em periódicos com avaliação pelos pares no recorte temporal entre 2016 e 2026, nos idiomas português e inglês, que abordassem a relação entre atividades manuais/artísticas, saúde mental e funcionamento neuropsicológico. Adicionalmente, incluiu-se a obra teórica clássica de Goldberg (2002) que, embora fora da janela temporal delimitada, foi selecionada por sua relevância na fundamentação dos conceitos de funções executivas, integração sensório-motora e organização dos lobos frontais. Foram excluídos trabalhos que não apresentavam aderência temática direta aos objetivos do estudo ou que tratavam exclusivamente de intervenções farmacológicas e clínicas tradicionais sem interface com práticas manuais.

O *corpus* final submetido à análise qualitativa e interpretativa foi composto por cinco obras principais: três artigos de fundamentação temática (Lemes & Pereira, 2020; Jansen et al., 2021; Alves et al., 2022), um artigo de aporte metodológico (Cavalcante & Oliveira, 2020) e a

obra de referência teórica em neuropsicologia (Goldberg, 2002). A análise dos dados ocorreu com a categorização dos conteúdos em eixos temáticos alinhados aos objetivos específicos da pesquisa. Por utilizar exclusivamente fontes secundárias de domínio público, o estudo dispensou a submissão a um Comitê de Ética em Pesquisa (CEP).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados desta revisão correspondem à síntese qualitativa das obras examinadas, sem dados quantitativos, amostras ou medidas próprias. O Quadro 1 resume o corpus e a contribuição de cada obra para os objetivos do estudo. A discussão que se segue organiza os achados em eixos temáticos e os relaciona aos objetivos específicos.

Quadro 1 – Obras examinadas e contribuições para os objetivos da revisão

Obra	Foco	Contribuição para a revisão	Limite para o presente objetivo
Lemes BX e Pereira AF (2020)	Saber-fazer do crochê em grupo de mulheres artesãs	Identidade, autoestima, pertencimento, autonomia e empoderamento	Enfoque sociocultural, sem avaliação de desfechos neuropsicológicos
Jansen RC, et al. (2021)	Arteterapia na promoção da saúde mental, em relato de experiência	Expressão de sentimentos de difícil verbalização, comunicação com o profissional, treino de atenção, concentração e coordenação visuomotora	Relato de experiência; a arteterapia abrange modalidades expressivas além das atividades manuais
Alves LO, et al. (2022)	Criação artística e elaboração do traumático em contexto de refúgio	Arte como via de elaboração e ressignificação de vivências traumáticas	Contexto distinto; a transposição para mulheres e atividades manuais é inferencial
Goldberg E (2002)	Organização funcional dos lobos frontais	Base para funções executivas, memória de trabalho, atenção, integração sensório-motora e neuroplasticidade	Obra teórica geral; não investiga atividades manuais

Fonte: elaborado a partir das obras examinadas (ALVES LO, et al., 2022; GOLDBERG E, 2002; JANSEN RC, et al., 2021; LEMES BX e PEREIRA AF, 2020).

3.1 Saúde mental e autocuidado no universo feminino

A figura feminina, historicamente relacionada às práticas manuais e artesanais, passa por um processo de ressignificação na contemporaneidade, pois essas práticas vêm sendo procuradas por mulheres como maneira de autocuidado, relaxamento e alívio de tensões. De acordo com Lemes BX e Pereira AF (2020), o envolvimento com trabalhos manuais e têxteis tradicionais, a exemplo do crochê, da cerâmica e do artesanato em geral, favorece a afirmação do sujeito, o fortalecimento da personalidade individual, a elevação da autoestima e a construção do sentimento de pertencimento social. As autoras acrescentam que a autonomia e a

independência proporcionadas pelo aprendizado e pela execução do fazer manual constituem fatores de empoderamento e de superação de conflitos internos ao longo das diferentes fases da vida da mulher.

Jansen RC, et al. (2021) caracterizam a atividade artística como recurso terapêutico que favorece uma comunicação mais efetiva entre profissional e paciente e permite a expressão de sentimentos que dificilmente seriam compartilhados de forma verbal, abrangendo modalidades como pintura, modelagem, escultura, desenho, música e dança. Sob essa perspectiva, a criação artesanal, o fazer com as próprias mãos, pode ser compreendida como recurso complementar não farmacológico e como linguagem expressiva que intensifica a comunicação de sentimentos, afetos e experiências subjetivas. O processo criativo promove, assim, o confronto e a integração de aspectos internos, estimulando a reorganização dos pensamentos e oferecendo um ambiente favorável ao manejo do estresse cotidiano e à diminuição de sintomas de ansiedade.

Alves LO, et al. (2022), ao discutirem a criação artística de sujeitos refugiados, apontam que a arte pode ser um caminho de ficcionalização reparadora do trauma, na medida em que convoca o sujeito ao rompimento da compulsão à repetição pós-traumática e permite estabelecer novas trilhas afetivas, discursivas e de desejo. Embora o contexto desse estudo seja distinto do universo do artesanato feminino, há convergência com os demais autores quanto à ideia de que o processo criativo favorece a elaboração psíquica de vivências estressantes ou traumáticas. Nessa linha, a prática continuada pode contribuir para a construção de novas narrativas, para o resgate de identidade e para a redução de estados de desorientação emocional ou de sofrimento psicológico.

Cabe ressaltar que essas contribuições derivam de estudos qualitativos, de relatos de experiência e de reflexões teóricas. Por isso, permitem falar em associação e em potencial terapêutico, mas não em efeito causal comprovado. Com essa ressalva, os achados atendem ao primeiro objetivo específico: os benefícios mais consistentemente descritos para a saúde mental feminina são a expressão emocional, o fortalecimento da identidade e da autoestima, o pertencimento social e a elaboração de vivências difíceis.

3.2 Funções executivas, atenção e memória operacional

No campo da Neuropsicologia, a compreensão da organização cerebral passou a destacar o papel central dos lobos frontais na regulação e na supervisão de comportamentos humanos complexos. Goldberg E (2002) descreve o córtex pré-frontal como o principal integrador e

condutor das atividades cognitivas superiores, em analogia ao regente de uma orquestra, e o relaciona à formulação de metas, ao planejamento de estratégias de ação e à seleção das habilidades cognitivas necessárias para atingir um objetivo.

A partir desse modelo, é possível interpretar que o trabalho manual envolve tarefas que exigem tomadas de decisão constantes, como a escolha do padrão, a contagem de pontos, o ajuste da tensão do fio e a correção de erros, e que tais ações se apoiam nas funções executivas, responsáveis por supervisionar o comportamento dirigido a fins e manter a estabilidade do plano de ação em execução. Trata-se, contudo, de uma interpretação construída a partir do referencial teórico de Goldberg E (2002), e não de um achado observado em estudos com mulheres durante atividades manuais.

De modo semelhante, a execução contínua de um trabalho artesanal tende a recrutar a memória operacional, entendida pelo autor como a capacidade de manter ativas e manipular informações em tempo real, e a atenção sustentada, que mantém o foco sobre uma representação interna e dificulta que associações irrelevantes ou pensamentos estressantes invadam a consciência. Jansen RC, et al. (2021) observam que o envolvimento direto em atividades manuais e expressivas funciona como treino de atenção e concentração na atividade em andamento, o que oferece apoio, ainda que descritivo, a essa leitura.

3.3 Integração sensório-motora e coordenação visuomotora

Segundo Goldberg E (2002), o neocórtex organiza-se em lobos especializados: o occipital lida com informações visuais, o temporal com os sons, o parietal com as sensações táteis e o frontal com os movimentos. A prática artesanal mobiliza uma rede interconectada de áreas sensoriais, motoras e de associação, pois impressões tátil-somatossensoriais, estímulos visuais e informações auditivas confluem para o córtex pré-frontal e o pré-motor, viabilizando a integração sensório-motora. Essa conectividade permite ajustar continuamente a força, a velocidade e a precisão do gesto a partir do retorno perceptivo recebido do material manuseado.

A coordenação motora fina é exigida no controle minucioso e rítmico dos pequenos músculos das mãos e dos dedos. Jansen RC, et al. (2021) indicam que a realização de atividades manuais estimula o desenvolvimento da coordenação visuomotora e espacial. Na leitura de Goldberg E (2002), a organização dessas sequências motoras refinadas envolve a cooperação entre o córtex pré-frontal, o córtex pré-motor, os gânglios da base e o cerebelo, o qual também se liga estreitamente ao córtex frontal e participa de planejamentos complexos. Cerebelo e

circuitos pré-motores ajustam a temporalidade e o ritmo dos atos motores sequenciais, transformando a aprendizagem inicial, que demanda elevado controle atencional, em rotinas motoras fluidas e automatizadas. Esses elementos respondem ao segundo objetivo específico, com a ressalva de que descrevem a base neuropsicológica de tarefas sensório-motoras em geral, e não resultados obtidos especificamente com atividades manuais realizadas por mulheres.

3.4 Regulação emocional e mecanismos neurobiológicos

Em nível neurobiológico, Goldberg E (2002) explica que as conexões entre os neurônios ocorrem por meio de sinalizações químicas mediadas por neurotransmissores e neuromoduladores, que alteram o estado de ativação dos circuitos neurais e influenciam o humor e o comportamento. Com base nesse fundamento, é plausível hipotetizar que uma prática manual relaxante e prazerosa contribua para a modulação de estados emocionais, por exemplo mediante redução da ativação da resposta de estresse, que envolve o cortisol, e mediante a participação de sistemas serotoninérgicos e dopaminérgicos ligados ao humor e à recompensa. Lemes BX e Pereira AF (2020) discutem o prazer associado ao fazer bem-feito como gratificação própria do trabalho artesanal, o que sugere uma dimensão de recompensa subjetiva que poderia reforçar a percepção de eficácia pessoal e a autoestima.

Entretanto, é necessário distinguir hipótese de evidência. Os estudos que compõem o corpus desta revisão, de natureza predominantemente qualitativa, descritiva e teórica, não têm como foco a mensuração de cortisol, serotonina ou dopamina em mulheres durante atividades manuais. A passagem da recompensa subjetiva relatada para a sinalização dopaminérgica, assim como a associação entre relaxamento percebido e redução de cortisol, constitui inferência teórica. Esses mecanismos devem, portanto, ser tratados como hipóteses plausíveis e testáveis, e não como efeitos diretamente comprovados. Essa distinção é um dos principais resultados críticos da revisão, pois evita atribuir às atividades manuais efeitos bioquímicos que ainda carecem de demonstração empírica.

3.5 Neuroplasticidade e funcionamento cognitivo

A capacidade do sistema nervoso de alterar sua estrutura e seu funcionamento em resposta à aprendizagem, ao treinamento e às influências do ambiente é denominada neuroplasticidade. Goldberg E (2002) discute que ambientes enriquecidos e a prática de tarefas desafiadoras favorecem a reorganização funcional das redes neurais e que a estimulação

cognitiva diversificada contribui para preservar a plasticidade cerebral ao longo da vida adulta e do envelhecimento, retardando o declínio de funções mentais.

Nesse cenário, as atividades manuais podem ser interpretadas como uma forma de exercício cognitivo sistemático, por mobilizarem simultaneamente funções perceptivas, executivas e motoras. É razoável supor que o aprendizado e o aperfeiçoamento contínuo de práticas manuais contribuam para a flexibilidade cerebral e para a manutenção do funcionamento neuropsicológico, em uma lógica de reserva cognitiva. Convém, contudo, separar dois níveis: a fundamentação neuropsicológica geral sobre plasticidade, que é bem estabelecida no referencial utilizado, e a afirmação específica de que atividades manuais em mulheres produzem tais efeitos, que permanece como hipótese não testada pelas obras examinadas. Esses achados atendem ao terceiro objetivo específico ao relacionar atividades manuais, bem-estar psicológico e funcionamento cognitivo, sempre em termos de associação plausível.

3.6 Implicações para a Psicologia

Em relação ao quarto objetivo específico, os achados sugerem que as atividades manuais podem constituir recurso complementar de promoção do bem-estar. Reúnem características favoráveis, como acessibilidade, possibilidade de prática em grupo, que favorece o pertencimento e o empoderamento descritos por Lemes BX e Pereira AF (2020), e potencial de facilitar a comunicação entre paciente e profissional, destacado por Jansen RC, et al. (2021). Podem, assim, integrar ações de promoção da saúde, oficinas e processos arteterapêuticos conduzidos por profissionais habilitados.

Isso não equivale a tratá-las como substitutas de intervenções clínicas validadas, como a psicoterapia e o acompanhamento médico quando indicado. Em quadros de sofrimento psíquico intenso, a atividade manual pode ocupar o lugar de recurso adjuvante, subordinada à avaliação e ao plano terapêutico individual.

3.7 Convergências, divergências e limitações

As obras temáticas convergem ao descrever a expressão emocional, a elaboração de vivências difíceis e o fortalecimento da identidade como contribuições do fazer criativo. Divergem quanto ao contexto e ao conceito de base: o artesanato têxtil em grupos de mulheres, a arteterapia em serviços de saúde e a criação artística em situação de refúgio são recortes

distintos, o que limita a generalização dos resultados. A fundamentação neuropsicológica, por sua vez, provém de obra teórica geral e não de pesquisas sobre atividades manuais.

Constituem limitações desta revisão o número reduzido de obras analisadas, a ausência de protocolo sistemático e de quantificação das etapas de seleção, o predomínio de estudos qualitativos e teóricos e a transposição de mecanismos neuropsicológicos gerais para o contexto das atividades manuais. Esses pontos impedem conclusões causais e indicam a necessidade de ampliar o levantamento da literatura.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo analisar as evidências científicas acerca das contribuições das atividades manuais para a promoção da saúde mental de mulheres, com ênfase nos mecanismos neuropsicológicos envolvidos. A literatura examinada indica que o fazer manual e artesanal está associado à expressão emocional, ao fortalecimento da identidade e da autoestima, ao sentimento de pertencimento e à elaboração de vivências estressantes, o que sustenta sua consideração como recurso complementar de promoção da saúde mental feminina.

Quanto às contribuições neuropsicológicas, a discussão mostrou que o fazer manual pode mobilizar funções executivas, atenção sustentada, memória operacional, coordenação visuomotora e integração sensório-motora, além de dialogar com o conceito de neuroplasticidade. Em contrapartida, os mecanismos neurobiológicos relacionados ao estresse e à recompensa, bem como a ideia de reserva cognitiva, foram identificados como hipóteses plausíveis, e não como efeitos comprovados nas obras examinadas.

Reconhecem-se como limitações o número reduzido de obras, a ausência de protocolo de revisão sistemática, o predomínio de estudos qualitativos e teóricos e a diversidade de contextos entre as fontes. Recomenda-se que estudos futuros ampliem o levantamento bibliográfico, realizem revisões sistemáticas e conduzam pesquisas empíricas com mulheres, com delineamentos que comparem grupos e utilizem medidas psicológicas, neuropsicológicas e, quando possível, biológicas. Conclui-se que as atividades manuais são um campo promissor para a Psicologia, desde que seus efeitos sejam investigados com rigor e que seu uso complemente, sem substituir, as intervenções clínicas validadas.

REFERÊNCIAS

ALVES LO, et al. Elaborações do traumático através da arte: refúgio, cultura e memória. Psicologia & Sociedade, 2022; 34: e250388.

CAVALCANTE LTC, OLIVEIRA AAS. Métodos de revisão bibliográfica nos estudos científicos. Psicologia em Revista, 2020; 26(1): 83-102.

GOLDBERG E. O cérebro executivo: lobos frontais e a mente civilizada. Tradução de Raul Fiker e Márcia Epstein Fiker. Rio de Janeiro: Imago, 2002.

JANSEN RC, et al. Arteterapia na promoção da saúde mental: relato de experiência. Revista de Enfermagem da UFPI, 2021; 10: e805.

LEMES BX, PEREIRA AF. Tecer e empoderar: as entrelinhas do saber-fazer do crochê de um grupo de mulheres artesãs. Multitemas, 2020; 25(59): 169-190.