A lã, enquanto fibra natural renovável, ocupa um lugar histórico na economia e cultura portuguesa. Contudo, nas últimas décadas, este recurso tem sido progressivamente desvalorizado, em consequência da globalização das cadeias têxteis, da predominância de fibras sintéticas de baixo custo e da fragmentação das infraestruturas de transformação. Paralelamente, observa-se um fenómeno sociocultural de crescente relevância: o regresso do tricot enquanto prática criativa, identitária e terapêutica. Este movimento não se limita a uma tendência estética, mas reflete uma reconfiguração de valores associados à sustentabilidade, ao consumo consciente e, de forma particularmente significativa, ao bem-estar psicológico. O presente artigo analisa a intersecção entre revalorização da lã portuguesa, economia circular e saúde mental, enquadrando o renascimento do tricot como prática com potencial terapêutico e impacto social.

A indústria têxtil global continua dominada por fibras sintéticas derivadas de combustíveis fósseis. Segundo o *Materials Market Report 2026* da Textile Exchange (2026), mais de dois terços da produção mundial de fibras permanece dependente de polímeros sintéticos, contribuindo para emissões de carbono e libertação de microplásticos. Em contraste, a lã apresenta propriedades ambientais favoráveis: biodegradabilidade, renovabilidade e durabilidade. A Agência Europeia do Ambiente (EEA, 2026) reconhece que fibras naturais podem desempenhar papel estratégico na redução do impacto ambiental do setor têxtil, desde que inseridas em cadeias de valor estruturadas.

Em Portugal, parte significativa da lã continua subaproveitada. Martins e Delgado (2026) identificam como fatores críticos a ausência de escala industrial, a fragilidade das infraestruturas de lavagem e classificação e a descontinuidade entre produção rural e indústria transformadora. Este desajustamento estrutural conduz à desvalorização económica de um recurso que, do ponto de vista ambiental e cultural, mantém elevado potencial estratégico.

É neste cenário que o regresso do tricot adquire relevância sistémica. O tricot, prática manual de entrelaçamento de fios, tem experimentado crescimento significativo em comunidades europeias, tanto presenciais como digitais. Hansen e Rinaldi (2026) demonstram que o renascimento das artes têxteis está associado à procura de autenticidade, ao afastamento da lógica da moda rápida e à valorização do tempo lento (*slow craft*). Contudo, um dos fatores mais consistentes apontados na literatura recente é a dimensão terapêutica da prática manual.

A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2026) destaca que as perturbações de ansiedade e depressão continuam a representar uma das principais causas de incapacidade global. O aumento de diagnósticos relacionados com stress crónico, burnout e isolamento social tem levado investigadores a explorar intervenções complementares não farmacológicas baseadas em atividades criativas e repetitivas. Estudos empíricos conduzidos por Larsen, Holm e Becker (2026) indicam que a prática regular de tricot está associada a reduções estatisticamente significativas nos níveis de ansiedade percebida e a melhorias na regulação emocional.

Do ponto de vista neuropsicológico, atividades manuais repetitivas estimulam circuitos de atenção focada e induzem estados de fluxo, descritos por Csikszentmihalyi como experiências de envolvimento profundo que promovem bem-estar subjetivo. Pesquisas recentes em neurociência aplicada sugerem que tarefas rítmicas e táteis ativam áreas cerebrais relacionadas com a autorregulação emocional e reduzem a ativação da amígdala associada ao stress (Meyer & Braun, 2026). Assim, o tricot pode funcionar como ferramenta de estabilização emocional, especialmente em contextos urbanos marcados por hiperestimulação digital.

Além da dimensão individual, o tricot possui forte componente comunitária. Comunidades de prática, tanto presenciais quanto online, promovem interação social, partilha de conhecimentos e sentimento de pertença. Segundo Hansen e Rinaldi (2026), estas redes reforçam capital social e mitigam o isolamento, fator de risco associado a diversas perturbações mentais. A prática coletiva de tricot, frequentemente organizada em grupos comunitários, pode atuar como intervenção preventiva de saúde mental.

A articulação entre tricot e sustentabilidade amplia ainda mais o seu impacto social. Kirchherr e Piscicelli (2026) defendem que a transição para a economia circular requer mudança cultural e redefinição das práticas quotidianas. O tricot, ao privilegiar tempo, cuidado e durabilidade, desafia o paradigma do consumo descartável. Esta mudança de relação com os objetos, produzir em vez de consumir passivamente, contribui para o fortalecimento da autonomia individual, fator psicologicamente protetor contra sentimentos de alienação.

A valorização da lã portuguesa pode beneficiar diretamente deste movimento. Se o crescimento do tricot gerar aumento da procura por fios naturais, cria-se oportunidade

económica para produtores locais. Lindström e Paço (2026) demonstram que consumidores europeus apresentam maior predisposição para adquirir produtos com origem rastreável e narrativa territorial. A lã portuguesa, associada a paisagens rurais e práticas agro-pastoris sustentáveis, pode posicionar-se como material que integra sustentabilidade ambiental e significado cultural. A interação destes fatores pode gerar externalidades positivas que ultrapassam o setor têxtil.

Do ponto de vista da saúde pública, a incorporação de práticas criativas em programas comunitários tem sido defendida como complemento às estratégias tradicionais de intervenção. A OMS (2026) reconhece que atividades artísticas e artesanais desempenham papel relevante na promoção de bem-estar e prevenção de perturbações mentais leves a moderadas. A integração do tricot em contextos terapêuticos, como centros comunitários ou programas de envelhecimento ativo, pode contribuir para reduzir custos associados a tratamentos farmacológicos e intervenções clínicas intensivas.

A dimensão rural também merece destaque. Silva e Monteiro (2026) demonstram que economias criativas rurais podem revitalizar territórios periféricos através da integração entre património cultural e inovação contemporânea. A valorização da lã, aliada ao crescimento do tricot, pode criar novas oportunidades de emprego e reforçar coesão social em regiões tradicionalmente afetadas por despovoamento.

Em termos ambientais, a substituição parcial de fibras sintéticas por lã contribui para reduzir microplásticos e promover biodegradabilidade (EEA, 2026). Esta transição não é apenas industrial, mas cultural. Ao produzir manualmente uma peça em lã, o indivíduo estabelece relação afetiva com o objeto, aumentando a sua longevidade e reduzindo a probabilidade de descarte prematuro.

Em síntese, o regresso do tricot representa convergência entre sustentabilidade ambiental, revitalização económica e promoção de saúde mental. A lã portuguesa, atualmente subvalorizada, encontra neste movimento oportunidade estratégica de reposicionamento. A articulação entre produção local, inovação cultural e intervenção comunitária pode transformar um recurso negligenciado num vetor de desenvolvimento regenerativo.

Conclui-se que a convergência entre revalorização da lã e renascimento do tricot ultrapassa o domínio estético ou económico. Trata-se de fenómeno sistémico que integra transição ecológica e promoção de bem-estar psicológico. Num contexto global marcado por crises

ambientais e aumento de perturbações mentais, práticas que conciliam sustentabilidade, criatividade e saúde revelam-se particularmente pertinentes. A lã e o tricot emergem, assim, como expressões tangíveis de um modelo de sociedade mais circular, resiliente e emocionalmente saudável.

Referências Bibliográficas

European Environment Agency. (2026). *Textiles and the environment: Updated assessment report*. EEA.

Hansen, K., & Rinaldi, M. (2026). Craft revival and digital communities in post-fast-fashion Europe. *Cultural Sociology, 20*(1), 44–62.

Kirchherr, J., & Piscicelli, L. (2026). Circular economy and cultural transformation. *Resources, Conservation & Recycling, 190*, 107201.

Larsen, S., Holm, T., & Becker, J. (2026). Repetitive manual crafts and psychological well-being. *Journal of Applied Psychology and Health, 18*(2), 201–219.

Lindström, A., & Paço, A. (2026). Consumer trust and sustainable material choice. *Sustainable Production and Consumption, 45*, 112–124.

Martins, R., & Delgado, C. (2026). Peripheral textile chains and material devaluation in Southern Europe. *European Planning Studies, 34*(2), 215–233.

Meyer, J., & Braun, F. (2026). Neural correlates of repetitive tactile crafts. *Neuroscience & Behavioural Reviews, 144*, 105089.

Silva, J., & Monteiro, T. (2026). Rural creative economies and textile heritage revitalization. *Journal of Rural Studies, 98*, 102345.

Textile Exchange. (2026). *Materials market report 2026*. Textile Exchange.

World Health Organization. (2026). *Global mental health report*. WHO.