

9	<b>Introdução</b>		
	<b>O Essencial do <i>Tricot</i></b>	38	<b>Os Pontos</b>
17	O que é o <i>Tricot</i>		A. Ponto <i>Jersey</i>
19	Os Tipos de Fio	39	B. Ponto de Jarreteira ou <i>Mousse</i>
20	O Material Necessário		C. Ponto Canelado 1/1
22	Como Segurar as Agulhas e o Fio	40	D. Ponto Canelado 2/2
	Montar Malhas	41	1. Rosinhas de Portugal
24	Ponto de Meia		2. Olho de Perdiz
25	Ponto de Liga	42	3. Malha de Pavão
26	Aumentar Malhas		4. Ponto do Diabo
27	Diminuir Malhas em Meia	43	5. Ponto de Relevô
	Diminuir Malhas em Liga		6. Ponto Simples de Abertos e Fechados
28	Malha Acavalada	44	7. Ponto Ajourado Vertical
29	Rematar Malhas em Meia		8. Canelado Ajourado
	Rematar Malhas em Liga	45	9. Ponto Framboesa
30	Levantar Malhas na Auréola	46	10. Ponto das Ferraduras
	Levantar Malhas num Decote		11. Ponto Rede
31	Unir Costuras em Malha de <i>Jersey</i>	47	12. Ponto Tela
	Unir Costuras em Malha de Jarreteira		13. Ponto de Carreiras Abertas
32	Coser em <i>Jersey</i>	48	14. Folho em Liga
	Coser em Jarreteira	49	15. Remate Aberto em Liga
			16. Ponto Diamante
		50	17. Ponto de Cesto
			18. Ponto Ziguezague Vertical
			19. Canelado Relevô
			20. Ponto Perdido
		51	21. Ponto Grego

	22. Ponto Inglês Falso
52	23. <i>Picot</i> Simples
	24. Ponto Escadote
53	25. Torcidos Falsos
	26. Ponto Quadrado
54	27. Malha Atravessada
55	28. Ponto Ziguezague Aberto
56	29. Ponto dos Olhinhos
57	30. Ponto de Rosas Abertas
	31. Ponto Grelha
58	32. Ponto Cruz
59	33. Ponto Colmeia Bicolor
60	34. Ponto das Ondas Arrendadas
61	35. Ponto Borboto
	36. Ponto Passado
62	37. <i>Picot</i> Diamante
63	38. Ponto de Arroz
	39. Ponto de Arroz Duplo
64	40. Ponto dos Losangos
65	41. Ponto <i>Smock</i>
66	42. Ponto de Borboletas
67	43. Ponto de Açúcar
	44. Ponto Aberto Ondulado
68	45. <i>Picot</i> Ajourado
68	46. Ponto Centopeia
69	47. Ponto de Malha Caída

70	48. Ponto de Abelha
	49. Ponto Inglês
71	50. Ponto Bojudo

## Os Projetos

79	Manta de Bebê
83	Casaco de Bebê
87	Touca de Bebê
91	Meias de Bebê
95	Vestido de Menina
101	Casaco de Criança com Capuz
105	Casaco de Bebê em <i>Raglan</i>
109	Colete em Liga
113	Casaco <i>Raglan</i>
121	Poncho
125	Gola
127	Camisola de Senhora
131	Cachecol
135	Casaco Matizado
137	Almofadas

## 143 Conclusão

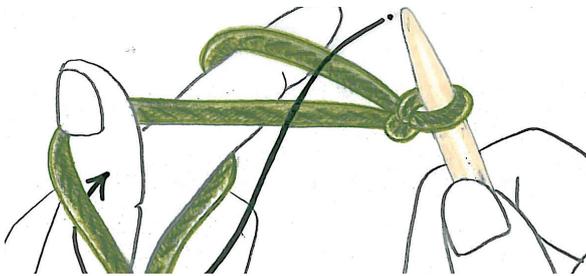
## 147 Recursos

**DETERMINADAS COISAS** que nos acontecem ao longo da vida parecem predestinadas. Refiro-me ao meu interesse pelo *Tricot* e à consequência que esse mesmo interesse teve, e continua a ter, na minha vida tanto pessoal como de «empresária». Desde muito nova que comecei a tricotar e ao longo do tempo a ambição de que passasse a ser uma forma de vida nunca me abandonou. Foi assim que cheguei à Malhas & Cia., uma pequena loja onde hoje, finalmente, consigo transformar um sonho em realidade. Em 2010, surgiu a oportunidade certa e avancei, sem experiência no ramo de retalho nem de lidar com o público e vendas. A única experiência que tinha era apenas no *Tricot*. A loja situa-se na Parede, onde existia há mais de 16 anos, mas funcionava como retrosaria. Dei-lhe o meu jeito e gosto, e a pouco e pouco comecei a concretizar o sonho de ter uma «loja cheia de lãs». Formei um grupo de tricoteiras que se reúne uma vez por semana, que faz peças de *Tricot* e discute sobre «tudo e mais alguma coisa». Foram criados fortes laços de amizade. Rimos e, por vezes, choramos juntas.

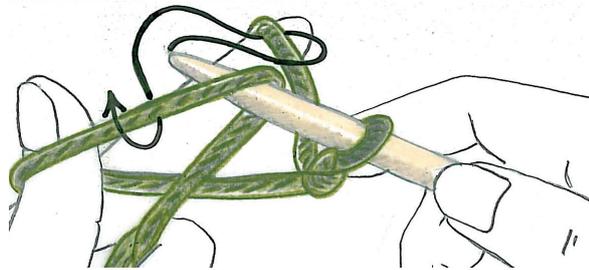
Já a experiência na área de negócio foi-se adquirindo a custo de algumas asneiras. Isto porque não se trata somente de vender lã, mas também de incutir nos outros o gosto pela arte de tricotar. Sei que para muitos o facto de se tratar de um trabalho manual, de alguma maneira ligado a pessoas mais velhas, e que ao mesmo tempo requer alguma precisão, pode levar a que o encarem como uma tarefa monótona e complicada. Não

podiam estar mais errados... Enquanto as mãos tricotam podemos dar largas à nossa imaginação. Podemos pensar no que vamos cozinhar amanhã, fazer projetos para as próximas férias ou mesmo pensar na teia do próximo romance que iremos escrever! Nos casos em que o ponto ou modelo seja mais complicado e requeira muita atenção, o *Tricot* poderá ser também considerado como um ótimo exercício mental e de concentração. Vários estudos provam que fazer *Tricot* traz inúmeros benefícios para a saúde, desde estimular a autoestima e confiança até ao relaxamento. Isto porque a sua ação repetitiva e sossegada resulta numa forma de meditação, fazendo baixar o ritmo cardíaco, a tensão muscular e até a tensão arterial. Por outro lado, é uma excelente maneira de interagir e comunicar com outras pessoas, especialmente quando se está inserido num grupo de *Tricot*. É ainda um excelente exercício mental, pois obriga à concentração e contagem, diminuindo seriamente o risco de sintomas de doenças ligados à demência.

*Agora está pronta para começar a montagem das malhas...*



**PASSO 1** Com a mão direita segura a agulha com o nó. Com o fio solto na mão esquerda posicione o fio do novelo por cima do dedo indicador e segure os dois fios na palma da sua mão. Coloque a agulha através da laçada do polegar no sentido da seta.



**PASSO 2** Segure bem o fio do dedo indicador com a agulha e, seguindo o sentido da seta, apanhe o fio através da laçada no polegar.



**PASSO 3** Retire a laçada do polegar e puxe os dois fios apertando suavemente a malha acabada de montar. Continue desta maneira até atingir o número de malhas desejado.