



**2023-1-ES01-KA210-ADU-000152023**

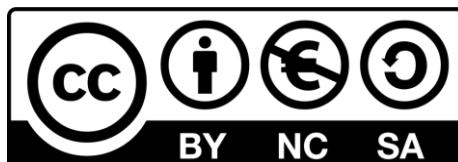
MANUAL DE FORMAÇÃO EM  
ALFAIATARIA E ARTESANATO  
CRIATIVIDADE COM  
MATERIAIS RECICLADOS

This Project has been funded with support from the European Commission.

This publication only reflects the views of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which be made of the information contained therein.



Co-funded by  
the European Union



Este documento pode ser copiado, reproduzido ou modificado de acordo com as regras acima referidas. Além disso, um agradecimento aos autores do documento e a todos os partes do aviso de direitos de autor devem ser claramente referenciadas.

Todos os direitos reservados.

©2024 Projeto de Adaptação Social

**Isenção de responsabilidade**

O projeto “Social Tailoring” é cofinanciado pelo programa Erasmus+ da União Europeia. O conteúdo deste documento é da exclusiva responsabilidade do Consórcio do Projeto e nem a Comissão Europeia nem a Agência Nacional Espanhola (ANE) são responsáveis por qualquer utilização que possa ser feita da informação nele contida.



**Co-funded by  
the European Union**



# ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>3</b>
<b>1. REPARAÇÕES À MEDIDA</b> .....	<b>6</b>
FUNDAMENTO TEÓRICO .....	6
Formação de alfaiataria e workshops criativos .....	6
Aulas de costura e linha.....	6
ATIVIDADES.....	7
RECURSOS ADICIONAIS.....	14
<b>2. CRIAÇÕES ORIGINAIS DE ALFAIATARIA</b> .....	<b>15</b>
FUNDAMENTO TEÓRICO .....	15
ATIVIDADES.....	15
RECURSOS ADICIONAIS.....	25
<b>3. EMBALAMENTO, GADGET E MERCHANDISING</b> .....	<b>26</b>
ATIVIDADES.....	26
RECURSOS ADICIONAIS.....	41
<b>4. FABRICAÇÃO A PARTIR DE RESÍDUOS</b> .....	<b>43</b>
FUNDAMENTO TEÓRICO .....	43
ATIVIDADES.....	44
RECURSOS ADICIONAIS.....	50



## INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, tem-se verificado um aumento significativo da consciencialização sobre o impacto ambiental e a responsabilidade social nas atividades produtivas. A moda sustentável visa reduzir a sua pegada no planeta e nas pessoas, fazendo escolhas criteriosas na seleção de materiais e nos processos de produção. De acordo com as estimativas das Nações Unidas, a indústria global da moda – que vale 2,4 biliões de dólares e emprega cerca de 300 milhões de pessoas ao longo da cadeia de valor – é responsável por 2-8% das emissões globais de gases com efeito de estufa e por cerca de 9% da poluição por microplásticos nos mares. Todos os anos, consome 215 biliões de litros de água e desperdiça 100 mil milhões de dólares em materiais subutilizados. A moda pode desempenhar um papel crucial no apoio aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) das Nações Unidas para 2030.

Os esforços incluem abordar a exploração da água e da terra para a produção de matérias-primas, reduzir o desperdício de tecidos e artigos descartados e abraçar o potencial estimulante da moda circular. Além disso, a moda distingue-se pelo seu potencial social. Apoiar o desenvolvimento profissional e pessoal de pessoas em situações desfavorecidas, proporcionando-lhes formação e oportunidades de emprego num setor que combina criatividade com responsabilidade. Através de projetos de alfaiataria social e iniciativas de inclusão, a moda não só promove a sustentabilidade ambiental, como também promove a inclusão social.

Uma parte significativa deste esforço é o desenvolvimento de ideias e técnicas para uma moda sustentável e circular. A moda sustentável aposta na utilização de matérias-primas menos poluentes. Por exemplo, prefere as fibras sintéticas ou recicladas ao algodão cultivado tradicionalmente, que requer grandes quantidades de água e energia, ou à lã proveniente de práticas agrícolas intensivas que levam à desflorestação e à degradação dos solos. Além disso, uma parte substancial da força de trabalho envolvida nestas práticas provém frequentemente de segmentos vulneráveis da sociedade.

Um elemento-chave é também a adoção de princípios de economia circular, que se baseiam na reciclagem, reutilização e redução de resíduos. A moda circular envolve a conceção de produtos para uma vida longa, o incentivo à sua reutilização e a reciclagem de materiais no final da sua vida para criar novos artigos. Esta visão transforma os resíduos em recursos e promove um consumo mais responsável.



A alfaiataria é um exemplo de qualidade e personalização de produtos em moda sustentável. Criar peças únicas e artesanais, como roupa por medida, acessórios personalizados e produtos para a casa, além de reduzir o desperdício, valoriza o artesanato local e a qualidade do trabalho. O renascimento das técnicas tradicionais, como bordados e croché, aliados à utilização de materiais reciclados, permitem produtos amigos do ambiente e que vão ao encontro das necessidades dos consumidores.

Os projetos de moda sustentável apostam também no desenvolvimento de competências profissionais através de programas de formação específicos. Estes programas incluem cursos de alfaiataria, gestão de produção sustentável e design circular, proporcionando aos participantes competências práticas e conhecimentos sobre como implementar soluções inovadoras na indústria da moda.

Finalmente, para fortalecer e coordenar estes esforços, pode ser estabelecido um HUB para a moda sustentável. Um HUB funciona como centro de encontro para designers, artesãos, formadores e empreendedores, promovendo a colaboração e a troca de ideias. Este centro pode acolher workshops de co-design, iniciativas de formação e programas de incubação para start-ups que operam no setor da moda circular. Além disso, o HUB poderia facilitar o acesso ao financiamento e aos recursos e apoiar o desenvolvimento de uma rede de empresas sustentáveis, incentivando a inovação e o crescimento económico responsável.

Exemplos práticos de alfaiataria social estão ligados à experiência de Packaging, Gadgets e Merchandising. Este campo combina artesanato, inclusão social e sustentabilidade ambiental. O objetivo não é apenas criar produtos únicos e personalizados para eventos especiais, mas também proporcionar oportunidades concretas a pessoas desfavorecidas. Através de formação prática e apoio contínuo, os participantes adquirem competências valiosas que melhoram as suas perspetivas de emprego. A sustentabilidade desempenha um papel crucial ao utilizar materiais reciclados e técnicas ecológicas para reduzir o impacto ambiental e promover uma economia circular.

Para além da criação de produtos artesanais personalizados, outra vertente fundamental da alfaiataria social é o serviço de reparação de peças de vestuário. Esta atividade ajuda a prolongar a vida útil das roupas, evitando que sejam desperdiçadas prematuramente. Reparar uma peça de roupa não só contribui para a redução do desperdício como também sensibiliza o consumidor para a importância de um consumo mais responsável. A alfaiataria social compromete-se a devolver valor a cada peça de vestuário, utilizando técnicas tradicionais e inovadoras para realizar reparações de elevada qualidade.



Além disso, uma área em crescimento é a criação de novas peças de vestuário a partir de materiais reciclados. Esta abordagem valoriza os resíduos têxteis e transforma-os em novas oportunidades criativas. O processo passa por recuperar tecidos de roupas descartadas, selecioná-los e reelaborá-los para criar novos modelos, aliando o design sustentável e as competências de alfaiataria. Isto não só ajuda a reduzir o consumo de novos recursos, como também promove uma economia circular onde nada é desperdiçado.

Ao integrar estes elementos-chave em exemplos práticos, a moda sustentável não só representa uma escolha mais ética e consciente, como também pode tornar-se um verdadeiro motor de mudança social e económica, alinhada com um modelo de desenvolvimento sustentável e inclusivo para o futuro.



# 1. REPARAÇÕES À MEDIDA

## FUNDAMENTO TEÓRICO

Neste módulo, exploraremos as alternâncias e reparações de vestuário que podem conduzir a um futuro mais sustentável.

### Formação de alfaiataria e workshops criativos

As alterações e reparações de vestuário oferecem um ajuste personalizado e promovem a sustentabilidade. São formas simples e económicas de manter e atualizar o seu guarda-roupa. Os alfaiates proporcionam experiência para um visual personalizado em todas as peças de vestuário, desde roupas casuais a trajes formais. Tomar medidas para personalizar as suas roupas não só poupa dinheiro, como também prolonga a vida útil de cada peça, fazendo com que cada ponto conte para um futuro mais sustentável.

### Aulas de costura e linha

As aulas de costura e linha oferecem uma forma prática de aprender técnicas de alteração e reparação de vestuário. Os participantes adquirem as competências necessárias para modificar roupas prontas e feitas à mão.

Estas aulas abrangem diferentes tipos de tecidos, garantindo que os alunos compreendem como cada material se comporta durante as alterações. A terminologia de alfaiataria também se torna familiar, capacitando os participantes para realizarem várias reparações de roupa com confiança. Com o conhecimento das aulas de costura, os indivíduos podem personalizar as suas roupas para um ajuste perfeito ou até mesmo reconstruir totalmente um look. Este conjunto de competências não só melhora o guarda-roupa, como também estimula a criatividade no manuseamento dos tecidos e nas modificações das roupas – aspetos essenciais para todos os interessados em customização de moda. Dominar as aulas de costura proporciona aos participantes a experiência necessária para personalizar o seu guarda-roupa em cada ponto.

Os alfaiates trazem experiência e precisão às alterações de vestuário, garantindo que cada ajuste corresponde perfeitamente às formas individuais do corpo. Utilizam materiais de qualidade e ferramentas especializadas para uma alfaiataria precisa, confeccionando roupas que assentam como uma luva. Manter uma peça de roupa por mais nove meses reduz as emissões de CO<sub>2</sub> em 27%, a utilização de água em 33% e o desperdício em 22%. Este treino de conjunto de competências permite-lhes lidar com uma variedade de personalizações, desde reparações simples a modificações complexas com habilidade especializada.

Os especialistas treinados compreendem os detalhes complexos de vários tecidos e técnicas de construção. Aplicam este conhecimento para criar designs exclusivos que refletem estilos pessoais, mantendo a integridade da peça original. A alfaiataria de precisão transforma vestuário pronto a usar em roupas personalizadas que elevam o guarda-roupa, demonstrando os benefícios dos serviços de alteração profissionais para conseguir um ajuste personalizado.



Estas lições ajudam os participantes a criar em conjunto um impacto ambiental e social positivo, proporcionando uma solução contra o desperdício têxtil e o desemprego, liderando uma mudança transformadora na indústria global do vestuário, promovendo um setor sustentável e socialmente capacitador.

Somos pioneiros num futuro em que a reparação de peças de vestuário não é apenas ética, mas também uma prática padrão, contribuindo para um mundo reparado e responsável.

## ATIVIDADES

ATIVIDADE #1 – COMPETÊNCIAS BÁSICAS DE ATELIER E CONHECIMENTO DE MATERIAIS	
<b>OBJETIVOS</b>	<p><b>I. Compreender os materiais:</b> Adquirir conhecimentos sobre diversos materiais utilizados na arte e no design, de forma a compreender as suas utilizações e como manuseá-los em segurança.</p>
<b>TEMPO</b>	Aproximadamente 3 horas
<b>MATERIAIS E PREPARAÇÃO</b>	<p><b>Materiais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>I.</b> Diferentes tipos de tecido.</li> <li><b>II.</b> Linhas e agulhas.</li> <li><b>III.</b> Aros de bordado.</li> </ul> <p><b>Preparação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>I.</b> Reúna uma variedade de retalhos de tecido em diferentes cores, texturas e padrões.</li> <li><b>II.</b> Forneça acessórios adicionais, como joias têxteis decorativas de moda.</li> <li><b>III.</b> Certifique-se de que os materiais instrucionais e os recursos visuais estão disponíveis.</li> </ul>



**INSTRUÇÕES**

- I.** Primeiro, damos-lhes instruções para verem de onde vêm as fibras do tecido cru. Os tecidos naturais, como o linho e a lã, provêm de fontes naturais, como as plantas ou os animais. Os materiais sintéticos, como o poliéster ou o nylon, provêm do petróleo ou de produtos feitos artificialmente.
- II.** Os tecidos geralmente não têm elasticidade, enquanto os tecidos de malha são tecidos juntos em voltas para os tornar elásticos ou com elasticidade adicional.
- III.** Após a explicação teórica os participantes recebem pedaços de tecidos para os combinar. Fazem diferentes amostras de combinações.
- IV.** Os participantes organizam as peças dos modelos de tecido nas mesas e comparam-nas com os trabalhos dos restantes participantes.
- V.** Incentive os participantes a adicionar detalhes adicionais aos seus materiais.

**DICAS PARA FACILITADORES**

- I.** Incentive os participantes a experimentar diferentes tecidos, cores, texturas, joias têxteis e novos padrões de moda.
- II.** Fornecer orientação sobre novos materiais e sua utilização.
- III.** Ofereça sugestões para dar um toque criativo pessoal ao material, como por exemplo, bordados nos desenhos.
- IV.** Enfatize a importância da criatividade em que materiais combinar.

**DEBRIEFING/  
AVALIAÇÃO**

- I.** Discuta os desafios enfrentados pelos participantes.
- II.** Incentive os participantes a partilharem o que aprenderam e as suas partes favoritas da atividade.
- III.** Avalie a qualidade dos materiais do tecido e forneça feedback construtivo.



- IV.** Discuta as potenciais aplicações que podem corresponder à estrutura do tecido.

## ATIVIDADE #2 – DESENHO DE PADRÃO BÁSICO E COSTURA E LINHA TÉCNICAS

### OBJETIVOS

- I.** Desenvolver competências básicas de desenho e aprender técnicas de costura e linha.

### TEMPO

Aproximadamente 4 horas

### MATERIAIS E PREPARAÇÃO

#### Materiais:

- I.** Papel.
- II.** Lápis.
- III.** Marcadores.
- IV.** Lápis de cor ou tintas.
- V.** Fita métrica.
- VI.** Agulhas.
- VII.** Tesouras.
- III.** Cortador rotativo.
- IX.** Diferentes têxteis.
- X.** Lã, poliéster e nylon.

#### Preparação:

- I.** Recolha recursos online para se inspirar.
- II.** Prepare uma variedade de materiais de desenho (lápis, marcadores, lápis de cor, tintas).
- III.** Forneça papel para os participantes fazerem esboços.
- IV.** Forneça diferentes tecidos e lãs para trabalhar.



**INSTRUÇÕES**

- I. Inspiração:** Incentive os participantes a explorar diferentes recursos online em busca de inspiração.
- II. Esboçar:** Demonstre técnicas básicas de desenho de figuras e oriente os participantes no esboço de um desenho de moda.
- III. Detalhes:** Explique como adicionar detalhes como elementos de vestuário, acessórios e padrões.
- IV. Coloração:** Introduzir cores diferentes técnicas e incentivar os participantes a experimentar combinações de cores.
- V.** Os participantes aprendem a cortar a linha, a enfiar a linha na agulha, a fazer um laço, a costurar à mão.
- VI. Crítica:** Facilite uma sessão de revisão por pares onde os participantes possam partilhar os seus projetos e receber feedback.

**DICAS PARA FACILITADORES**

- I.** Incentive os participantes a escolher padrões e tecidos fáceis para começar.
- II.** Meça duas vezes, corte uma. Pratique mais para ter sucesso. Como usar
- III.** alfinetes da forma certa.
- IV.** Escolha a máquina de costura e linha certa.
- V.** Leia primeiro as instruções.
- VI.** Utilize um ímã para recolher os alfinetes.
- VII.** Fornece orientação sobre a proporção, a perspectiva e o
- III.** sombreado.
- IX.** Ofereça sugestões para incorporar elementos pessoais nos designs.
- X.** Realce a importância da criatividade e da
- XI.** autoexpressão.



**DEBRIEFING/  
AVALIAÇÃO**

- I. Discussão sobre os desafios e sucessos da atividade.
- II. O teste de desempenho foi concebido para medir os resultados de aprendizagem dos participantes. Os seus resultados são a base para a avaliação da eficácia do sucesso da formação. Mostra o progresso do desempenho de costura dos participantes.
- III. Avalie a qualidade das técnicas de costura e linha e forneça feedback construtivo.
- IV. Desenvolvimento pessoal e possível posição remunerada.
- V. Tarefas do planeador de design.

**ATIVIDADE #3 – ALTERAÇÕES DE VESTUÁRIO**

11

**OBJETIVOS**

- I. Os participantes seguem vários módulos necessários para obter a competência adquirindo conhecimentos teóricos, experiência prática, foco nas competências pessoais e recebendo orientação do supervisor prático.

**TEMPO**

Aproximadamente 4 horas

**MATERIAIS E  
PREPARAÇÃO**
**Materiais:**

- I. Tesoura de tecido.
- II. Agulhas de costura manual.
- III. Medidor de costura.
- IV. Fita maravilha.
- V. Pins e clips maravilhosos.
- VI. Abridor de costura.



- VII.** Giz ou caneta de fricção.
- III.** Tesoura de pormenor.
- IX.** Caderno e caneta.

**Preparação:**

- I.** Os participantes trazem, no mínimo, 6 peças de roupa. As melhores roupas para levar são aquelas que eles ou os seus entes queridos querem usar, mas não usam. Devem também trazer diversas cores e gramagens de linha.
- II.** Os materiais adicionais estão sujeitos a reparações e alterações antecipadas, por exemplo dependendo das peças de vestuário que trazem pode haver necessidade de entretela fusível, tecido extra, botões, fechos, elásticos, remendos.
- III.** É necessária experiência prévia em costura para fazer esta aula. Deve sentir-se confortável ao passar a linha e operar uma máquina de costura e ter costurado pelo menos um molde de roupa. Esta aula é mais adequada para costureiros intermédios ou iniciantes aventureiros com um pouco de experiência.

**INSTRUÇÕES**

- I.** Os alunos são encorajados a trazer uma variedade de roupas, tanto feitas à mão como prontas a vestir. Os alunos ganham conhecimento e confiança para poderem continuar a sua prática em casa.
- II.** O que os participantes podem esperar aprender nas aulas:
  - i.** Técnicas eficazes de abertura de costura para uma variedade de pontos, incluindo pontos retos, acabamentos ondulados e pontos de corrente.
  - ii.** Como avaliar o caimento e o estilo de uma peça de roupa e como determinar quais as mudanças que precisam de ser feitas.
  - iii.** Como fixar uma peça de roupa com alfinetes e transferir os ajustes na preparação para a costura.



- iv. Como desmontar uma peça de roupa, olhar para o interior e determinar o melhor método para executar qualquer ajuste que seja necessário fazer com base na construção da peça original.

#### DICAS PARA FACILITADORES

- I. **Incentive e capacite os participantes para fazerem reparações básicas nas roupas:** Para determinar se uma peça de vestuário pode ser alterada ou reparada com sucesso, são apresentadas as melhores práticas para utilizar a tentativa e o erro para abordar alterações em roupas existentes e como solucionar quaisquer problemas que possam surgir.

#### DEBRIEFING/ AVALIAÇÃO

- I. **Discussões sobre o sucesso que aprendemos:**
  - i. Para alterar uma peça de roupa para um melhor ajuste.
  - ii. Para fazer alterações no design de uma peça de vestuário→ Encurtar ou remover mangas, alterar decotes ou golas, adicionar ou remover facilidade/volume de estilo, adicionar ou remover bolsos.
  - iii. Para mudar bainhas→Costurado, cego, enrolado, aproveitando a bainha original das calças de ganga.
  - iv. Reparações de roupas→Buracos, costuras rasgadas, rasgões, substituição de elásticos, substituição de botões, substituição de fechos partidos, adição de remendos e reparação de tecido desgastado.
  - v. Tornar uma roupa mais pequena ou maior.
  - vi. Reparar ou substituir o forro da roupa.
  - vii. Roupa para amigos, familiares, entes queridos.
- II. **Desafios e sucessos da tarefa:**
  - i. Incentive os participantes a partilhar as suas partes favoritas das atividades.



- ii. Avalie a qualidade do trabalho realizado e forneça feedback construtivo.
- iii. Discuta o potencial para um maior desenvolvimento e progresso.

## RECURSOS ADICIONAIS

<sup>r</sup> <http://udemy.com/>

<sup>r</sup> <https://sew-it-academy.thinkific.com/>

<sup>r</sup> <https://academy.burdastyle.com/catalog> <sup>r</sup>

<http://seracoder.com/>

<sup>r</sup> [O que ela está a criar - YouTube](#)



## 2. CRIAÇÕES ORIGINAIS DE ALFAIATARIA

### FUNDAMENTO TEÓRICO

Neste módulo iremos explorar a arte de criar peças de vestuário únicas e personalizadas através da alfaiataria.

Originalidade na alfaiataria significa criar peças de roupa únicas e singulares. É como fazer uma obra de arte só para si! Em vez de comprar roupa no cabide, recebe algo completamente diferente e especial.

As criações de alfaiataria originais caracterizam-se pela sua singularidade, personalização e capacidade de contar uma história. Vamos concentrar-nos na compreensão da originalidade na alfaiataria, nas técnicas de alfaiataria, no processo de design e na marca pessoal.

#### Porque é que a originalidade é importante?

- ✂ **Isso faz com que se destaque:** As suas peças serão diferentes das de todos os outros
- ✂ **É pessoal:** Pode escolher o estilo exato e os detalhes que adora.
- ✂ **É criativo:** Pode expressar-se através de suas peças.

#### Onde pode encontrar inspiração?

- ✂ **A sua própria vida:** Pense nos seus passatempos, memórias ou lugares favoritos.
- ✂ **Outras culturas:** Veja roupas tradicionais de diferentes países.
- ✂ **Arte e natureza:** Obtenha ideias de pinturas, esculturas ou do mundo natural.

Lembre-se que originalidade é ser criativo e divertir-se! Não tenha medo de experimentar coisas novas e experimentar diferentes estilos.

### ATIVIDADES

#### ATIVIDADE #1 - RETALHOS DE CRIATIVIDADE

##### OBJETIVOS

- I. Estimular a criatividade e desenvolver competências de design através



**TEMPO**

Aproximadamente 2 horas

**MATERIAIS E  
PREPARAÇÃO****Materiais:**

- I.** Uma variedade de retalhos de tecido (diferentes texturas, padrões e cores).
- II.** Cola para tecido ou spray adesivo.
- III.** Bases robustas (por exemplo, cartão, lona).
- IV.** Tesouras.
- V.** Réguas.
- VI.** Lápis.

**Preparação:**

- I.** Reúna uma variedade de retalhos de tecido em diferentes cores, texturas e padrões.
- II.** Forneça bases sólidas para os participantes trabalharem.
- III.** Certifique-se de que existe cola para tecido ou algum tipo de adesivo disponível.

**INSTRUÇÕES**

- I. Inspiração:** Incentive os participantes a encontrar inspiração no ambiente, nas experiências pessoais ou nos estilos artísticos.
- II. Estilo:** Peça aos participantes para esboçarem um desenho ou padrão básico para a sua colagem de tecidos.
- III. Seleção:** Oriente os participantes na seleção de retalhos de tecido que complementem o seu design e criem uma composição visualmente apelativa.
- IV. Acordo:** Peça aos participantes que organizem as peças de tecido nas suas bases, considerando combinações de cores, texturas e padrões.
- V. Adesão:** Demonstre como utilizar cola para tecido ou spray adesivo para fixar com segurança as peças de tecido à base.



- VI. Toques finais:** Incentive os participantes a adicionar detalhes ou enfeites adicionais às suas colagens.

#### DICAS PARA FACILITADORES

- I.** Incentive os participantes a experimentar diferentes cores, texturas e padrões.
- II.** Fornecer orientação sobre a composição e o equilíbrio.
- III.** Ofereça sugestões para incorporar elementos pessoais nos designs.
- IV.** Enfatize a importância da precisão e da atenção aos detalhes.

#### DEBRIEFING/ AVALIAÇÃO

- I.** Discuta o processo criativo e os desafios enfrentados pelos participantes.
- II.** Incentive os participantes a partilhar as suas partes favoritas da atividade.
- III.** Avalie a qualidade das colagens de tecido e forneça feedback construtivo.
- IV.** Discuta as potenciais aplicações das colagens criadas (por exemplo, decoração da casa, acessórios de moda).

17

### ATIVIDADE #2 – ESBOÇAR O SEU ESTILO

#### OBJETIVOS

- I.** Desenvolver competências de desenho e criar designs de moda originais.

#### TEMPO

Aproximadamente 2 horas



## MATERIAIS E PREPARAÇÃO

### Materiais:

- I. Papel.
- II. Lápis.
- III. Marcadores.
- IV. Lápis de cor ou tintas.
- V. Revistas de moda ou recursos online.

### Preparação:

- I. Recolha revistas de moda ou recursos online para se inspirar.
- II. Prepare uma variedade de materiais de desenho (lápis, marcadores, lápis de cor, tintas).
- III. Forneça papel para os participantes fazerem esboços.

## INSTRUÇÕES

- I. **Inspiração:** Incentive os participantes a explorar revistas de moda ou recursos online em busca de inspiração.
- II. **Esboçar:** Demonstre técnicas básicas de desenho de figuras e oriente os participantes no esboço de uma silhueta de moda.
- III. **Detalhes:** Explique como adicionar detalhes como elementos de vestuário, acessórios e padrões.
- IV. **Coloração:** Introduzir cores diferentes técnicas e incentivar os participantes a experimentar combinações de cores.
- V. **Crítica:** Facilite uma sessão de revisão por pares onde os participantes possam partilhar os seus projetos e receber feedback.

## DICAS PARA FACILITADORES

- I. Incentive os participantes a experimentar diferentes estilos e técnicas.
- II. Fornece orientação sobre a proporção, a perspectiva e o sombreado.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>III. Ofereça sugestões para incorporar elementos pessoais nos designs.</li> <li>IV. Realce a importância da criatividade e da autoexpressão.</li> </ul>
<b>DEBRIEFING/ AVALIAÇÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I. Discuta os desafios e os sucessos da atividade.</li> <li>II. Incentive os participantes a partilhar os seus designs favoritos e a inspiração por detrás dos mesmos.</li> <li>III. Avalie a qualidade dos esboços e forneça feedback construtivo.</li> <li>IV. Discuta as potenciais aplicações dos designs criados (por exemplo, portfólios de moda, conceitos de design).</li> </ul>

<b>ATIVIDADE #3 – ADAPTADA À PERFEIÇÃO: O SEU GUIA DE DESIGN</b>	
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I. Para desenvolver competências de design criativo, explore opções de tecidos e crie um guia de design detalhado para uma criação de alfaiataria personalizada.</li> </ul>
<b>TEMPO</b>	Aproximadamente 3-4 horas
<b>MATERIAIS E PREPARAÇÃO</b>	<p><b>Materiais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>I. Papel.</li> <li>II. Lápis.</li> <li>III. Marcadores.</li> <li>IV. Lápis de cor ou tintas.</li> <li>V. Amostras de tecido.</li> </ul>



- VI. Imagens de inspiração.
- VII. Caderno de desenho.
- III. Tesouras.
- IX. Cola.

**Preparação:**

- I. Recolha uma variedade de amostras de tecido em diferentes cores, texturas e padrões.
- II. Reúna imagens inspiradoras de revistas de moda, recursos online ou referências pessoais.
- III. Forneça papel, lápis, marcadores e outros materiais de desenho necessários.

**INSTRUÇÕES**

- I. **Inspiração:** Incentive os participantes a explorar o seu estilo pessoal, interesses e inspirações.
- II. **Esboçar:** Oriente os participantes no desenho de silhuetas básicas de vestuário e na experimentação de diferentes designs.
- III. **Seleção de tecido:** Peça aos participantes que selecionem amostras de tecido que complementem o seu conceito de design e que considerem fatores como a cor, a textura e o caimento.
- IV. **Detalhes:** Peça aos participantes que adicionem detalhes aos seus designs, como enfeites, fechos e bolsos.
- V. **Guia de projeto:** Peça aos participantes que criem um guia de design detalhado, incluindo esboços, amostras de tecido e uma descrição escrita do conceito de design.
- VI. **Apresentação:** Incentive os participantes a apresentarem os seus guias de design à turma e a partilharem a sua inspiração e processo criativo.



**DICAS PARA  
FACILITADORE  
S**

- I.** Incentive os participantes a experimentar diferentes estilos e técnicas.
- II.** Fornece orientação sobre elementos de design, como proporção, equilíbrio e harmonia.
- III.** Ofereça sugestões para incorporar elementos pessoais nos designs.
- IV.** Enfatize a importância da atenção aos detalhes e da clareza no guia de design.

**DEBRIEFING/  
AVALIAÇÃO**

- I.** Discuta os desafios e os sucessos da tarefa.
- II.** Incentive os participantes a partilhar as suas partes favoritas do processo de design.
- III.** Avalie a qualidade dos guias de design e forneça feedback construtivo.
- IV.** Discuta o potencial para um maior desenvolvimento e implementação dos projetos.

21

**ATIVIDADE #4 – MODA DIY: CRIA O TEU PRÓPRIO ACESSÓRIO**
**OBJETIVOS**

- I.** Desenvolver competências práticas e criar um acessório de moda personalizado.

**TEMPO**

Aproximadamente 1 hora

**MATERIAIS E  
PREPARAÇÃO**
**Materiais:**

- I.** Materiais básicos de artesanato (por exemplo, tecido, missangas, botões, linham agulha).



- II. Tesouras.
- III. Régua.
- IV. Fita métrica.

**Preparação:**

- I. Reúna uma variedade de materiais de artesanato e certifique-se de que estão prontamente disponíveis para os participantes.
- II. Forneça instruções básicas ou tutoriais para o projeto de acessório escolhido.

**INSTRUÇÕES**

- I. **Escolha um projeto:** Selecione um design de acessório simples, como uma fita para a cabeça, uma pulseira ou um colar.
- II. **Estilo:** Incentive os participantes a desenhar o seu próprio acessório, considerando o seu estilo pessoal e os materiais disponíveis.
- III. **Medição:** Orientar os participantes na tomada das medidas necessárias para o seu acessório.
- IV. **Construção:** Demonstrar costura básica técnicas ou métodos de montagem.
- V. **Personalização:** Incentive os participantes a personalize os seus acessórios com enfeites ou detalhes exclusivos.

**DICAS PARA FACILITADORES**

- I. Forneça instruções claras e concisas.
- II. Ofereça orientação e assistência, conforme necessário.
- III. Incentive os participantes a experimentar diferentes materiais e técnicas.
- IV. Enfatize a importância da precisão e da atenção aos detalhes.

**DEBRIEFING/  
AVALIAÇÃO**

- I. Discuta os desafios e os sucessos do projeto.



- II. Incentive os participantes a partilhar as suas criações e o processo de design.
- III. Avalie a qualidade dos acessórios acabados e forneça feedback construtivo.
- IV. Discuta o potencial para um maior desenvolvimento e personalização dos acessórios.

### ATIVIDADE #5 – PISTA PRONTA

#### OBJETIVOS

- I. Para mostrar criações de alfaiataria originais e construir confiança.

#### TEMPO

Aproximadamente 1 hora e 30 minutos

#### MATERIAIS E PREPARAÇÃO

##### Materiais:

- I. Roupa feita à medida (criada pelos participantes).
- II. Acessórios.
- III. Música.
- IV. Espaço de pista.

##### Preparação:

- I. Organize um local ou crie uma passarela improvisada.
- II. Selecione a música adequada para o desfile de moda.
- III. Certifique-se de que as roupas e acessórios feitos à medida estão prontos para serem expostos.

#### INSTRUÇÕES

- I. **Preparação:** Atribua modelos para mostrar as roupas feitas à medida.



- II. Ensaio:** Pratique a sequência de caminhada e as poses para o desfile de moda.
- III. Altura de começar:** Apresente o desfile de moda e faça com que cada modelo desfilasse na passerelle, apresentando a sua criação única.
- IV. Feedback:** Incentive os participantes a partilhar as suas ideias e comentários sobre os designs e a experiência global.

#### DICAS PARA FACILITADORES

- I.** Crie uma atmosfera festiva com música e iluminação adequadas.
- II.** Incentive os modelos a expressarem a sua personalidade através de caminhadas e poses.
- III.** Fornecer orientação sobre a presença em palco e confiança.
- IV.** Realce a importância do trabalho em equipa e da colaboração.

#### DEBRIEFING/ AVALIAÇÃO

- I.** Discuta os desafios e os sucessos do desfile de moda.
- II.** Incentive os participantes a partilhar os seus designs favoritos e a inspiração por detrás dos mesmos.
- III.** Avalie o impacto global do desfile de moda e o seu contributo para a construção da confiança e da criatividade.
- IV.** Discuta possíveis projetos futuros ou colaborações relacionadas com o design de moda.



## RECURSOS ADICIONAIS

- ✂ **Craftsy:** Embora esta plataforma ofereça aulas online pagas, também tem um blogue gratuito com dicas e tutoriais úteis de costura.→ <https://www.craftsy.com/>
- ✂ **BurdaStyle:** Este site oferece uma grande variedade de padrões de costura e tutoriais, incluindo muitos para principiantes→ <https://www.burdastyle.com/blog/how-to>



### 3. EMBALAGEM, GADGET E MERCHANDISING

#### ATIVIDADES

ATIVIDADE #1 – MARCADORES	
<b>OBJETIVOS</b>	<p><b>I.</b> Desenvolver e implementar soluções inovadoras e sustentáveis para embalagens, gadgets e merchandising, com um forte foco na qualidade do produto e no impacto ambiental. O objetivo é projetar e criar peças diferenciadas e funcionais que atendam efetivamente às necessidades do público-alvo, utilizando materiais reciclados e métodos de produção amigos do ambiente.</p> <p>Através de formação prática, os participantes aprenderão a conceber e produzir marcadores utilizando técnicas sustentáveis e materiais reciclados. Isto não só melhorará as suas competências profissionais, como também apoiará o compromisso com práticas ambientalmente responsáveis e a adoção de métodos de produção éticos.</p>
<b>TEMPO</b>	2 horas
<b>MATERIAIS E PREPARAÇÃO</b>	<p><b>Materiais:</b></p> <p><b>I.</b> Papel ou cartão reciclado para criar a base dos marcadores.</p> <p><b>II.</b> Retalhos de tecido para cobrir os modelos de marcadores.</p> <p><b>III.</b> Fitas e outras decorações para adicionar borlas ou elementos decorativos aos marcadores.</p> <p><b>IV.</b> Tintas e tintas ecológicas para quaisquer desenhos ou ornamentos.</p>



- V. Cola e autocolantes, tesoura, furador, régua, agulhas.

**Preparação:**

- I. Prepare modelos ou stencils para formas e tamanhos consistentes.
- II. Corte o papel ou cartão reciclado no tamanho desejado para os marcadores.
- III. Se utilizar retalhos de tecido, corte-os em formas ou tiras para aplicar nos marcadores.
- IV. Organize e arrume todos os outros materiais e ferramentas necessários para o projeto.

**INSTRUÇÕES**

- I. **Corte e modelação:** Comece por cortar o papel reciclado ou a cartolina no tamanho de marcador desejado. Pode usar stencils ou modelos para garantir formas e tamanhos consistentes. Este passo forma a base do seu marcador, ao qual irá adicionar o tecido da sua preferência com cola quente.
- II. **Decoração:** Em seguida, é hora de decorar os seus marcadores. Utilize tintas e tintas ecológicas para aplicar desenhos, padrões ou desenhos.
- III. **Adicionando detalhes:** Por fim, adicione os últimos retoques aos seus favoritos. Utilize um furador para criar pequenos orifícios onde possa prender borlas ou outros elementos decorativos. Pode então enfiar fitas ou prender pendentos nesses orifícios, acrescentando um toque personalizado e único a cada marcador.

**DICAS PARA FACILITADORES**

- I. **Certifique-se de que todos os materiais e ferramentas estão organizados e prontos antes do início da sessão:** Isto inclui cortar o papel reciclado ou cartolina nos tamanhos adequados e preparar stencils ou modelos para formatos consistentes.



**DEBRIEFING/  
AVALIAÇÃO**

**II. Mostre aos participantes como utilizar as ferramentas e os materiais:** Demonstre como cortar, decorar e acrescentar detalhes. Isto ajudá-los-á a compreender cada etapa e a sentirem-se mais confiantes nas suas capacidades.

**I. Após a atividade, é importante refletir sobre a experiência e avaliar os resultados:** Reúna os participantes num círculo ou num ambiente confortável, incentivando-os a partilhar os seus pensamentos e sentimentos sobre a atividade. Pergunte-lhes o que mais gostaram na criação dos marcadores para identificar os aspetos mais envolventes ou agradáveis da atividade. Discutir os desafios enfrentados e as estratégias de resolução de problemas adotadas. Convide-os a refletir sobre as novas competências aprendidas, como cortar, decorar ou utilizar materiais ecológicos, e considere a importância de utilizar materiais reciclados para trabalhos manuais.

**II. Avalie o interesse em sessões futuras, perguntando se gostariam de participar em atividades semelhantes no futuro e porquê:** Dê aos participantes alguns minutos para escreverem os seus pensamentos individualmente, pedindo-lhes que considerem o que aprenderam, como se sentiram e o que poderiam fazer de diferente da próxima vez. Este processo de reflexão e avaliação ajudará a obter conhecimentos valiosos tanto para os participantes como para os facilitadores, promovendo o crescimento contínuo e a melhoria das atividades futuras.



**ATIVIDADE #2 – SUPORTES TELEFÓNICOS****OBJETIVOS**

- I. Desenvolver e implementar soluções inovadoras e sustentáveis para embalagens, gadgets e merchandising, com um forte foco na qualidade do produto e no impacto ambiental. O objetivo é projetar e criar peças diferenciadas e funcionais que atendam efetivamente às necessidades do público-alvo, utilizando materiais reciclados e métodos de produção amigos do ambiente.

Através de formação prática, os participantes aprenderão a conceber e produzir suportes para telefones utilizando técnicas sustentáveis e materiais reciclados. Isto não só melhorará as suas competências profissionais, como também apoiará o compromisso com práticas ambientalmente responsáveis e a adoção de métodos de produção éticos.

**TEMPO**

2 horas

**MATERIAIS E  
PREPARAÇÃO****Materiais:**

- I. Papel ou cartão reciclado para criar a base dos porta-telefones.
- II. Retalhos de tecido para cobrir os porta-telefones.
- III. Fitas e outras decorações para adicionar borlas ou elementos decorativos aos marcadores.
- IV. Tintas e tintas ecológicas para quaisquer desenhos ou ornamentos.
- V. Cola e autocolantes, tesoura, furador, régua, agulhas.



**Preparação:**

- I. Prepare modelos ou stencils para formas e tamanhos consistentes.
- II. Corte o papel ou cartão reciclado no tamanho desejado para os marcadores.
- III. Se utilizar retalhos de tecido, corte-os em formas ou tiras para aplicar nos marcadores.
- IV. Organize e arrume todos os outros materiais e ferramentas necessários para o projeto.

**INSTRUÇÕES**

- I. **Corte e modelação:** Comece por cortar o papel reciclado ou a cartolina no tamanho desejado para o suporte do telefone. Pode usar stencils ou modelos para garantir formas e tamanhos consistentes. Este passo constitui a base dos porta-telefones, aos quais irá adicionar o tecido da sua preferência com cola quente.
- II. **Decoração:** De seguida, é hora de decorar os suportes do seu telefone. Utilize tintas e tintas ecológicas para aplicar desenhos, padrões ou desenhos.
- III. **Adicionando detalhes:** Por fim, dê os últimos retoques aos suportes do seu telefone. Utilize um furador para criar pequenos orifícios onde possa prender borlas ou outros elementos decorativos. Pode então enfiar fitas ou prender pendentos nesses orifícios, adicionando um toque personalizado e único a cada suporte de telefone.

**DICAS PARA FACILITADORES**

- I. **Certifique-se de que todos os materiais e ferramentas estão organizados e prontos antes do início da sessão:** Isto inclui cortar o papel reciclado ou cartolina nos tamanhos adequados e preparar stencils ou modelos para formatos consistentes.



**DEBRIEFING/  
AVALIAÇÃO**

**II. Mostre aos participantes como utilizar as ferramentas e os materiais:** Demonstre como cortar, decorar e acrescentar detalhes. Isto ajudá-los-á a compreender cada etapa e a sentirem-se mais confiantes nas suas capacidades.

**I. Após a atividade, é importante refletir sobre a experiência e avaliar os resultados:** Reúna os participantes num círculo ou num ambiente confortável, incentivando-os a partilhar os seus pensamentos e sentimentos sobre a atividade. Pergunte o que mais gostaram na criação dos suportes para telefone para identificar os aspetos mais envolventes ou agradáveis da atividade. Discutir os desafios enfrentados e as estratégias de resolução de problemas adotadas. Convide-os a refletir sobre as novas competências aprendidas, como cortar, decorar ou utilizar materiais ecológicos, e considere a importância de utilizar materiais reciclados para trabalhos manuais.

**II. Avalie o interesse em sessões futuras, perguntando se gostariam de participar em atividades semelhantes no futuro e porquê:** Dê aos participantes alguns minutos para escreverem os seus pensamentos individualmente, pedindo-lhes que considerem o que aprenderam, como se sentiram e o que poderiam fazer de diferente da próxima vez. Este processo de reflexão e avaliação ajudará a obter conhecimentos valiosos tanto para os participantes como para os facilitadores, promovendo o crescimento contínuo e a melhoria das atividades futuras.



**ATIVIDADE #3 – CONJUNTO DE PEQUENO-ALMOÇO E PORTA-POLAS DE COZINHA**
**OBJETIVOS**

- I.** Desenvolver e implementar soluções inovadoras e sustentáveis para embalagens, gadgets e merchandising, com um forte foco na qualidade do produto e no impacto ambiental. O objetivo é projetar e criar peças diferenciadas e funcionais que atendam efetivamente às necessidades do público-alvo, utilizando materiais reciclados e métodos de produção amigos do ambiente.

Através de formação prática, os participantes aprenderão a projetar e produzir conjuntos de pequeno-almoço e pegas de cozinha utilizando técnicas sustentáveis e materiais reciclados. Isto não só melhorará as suas competências profissionais, como também apoiará o compromisso com práticas ambientalmente responsáveis e a adoção de métodos de produção éticos.

**TEMPO**

2 horas

**MATERIAIS E PREPARAÇÃO**
**Materiais:**




- I.** Algodão ou tecido ou resistente ao calor para pegas de panelas, como a capa de tábua de engomar; tecido decorativo para artigos de pequeno-almoço (como guardanapos ou individuais).
- II.** Rebatidas resistentes ao calor para pegas de panelas.
- III.** Linha correspondente para costura.
- IV.** Agulha para costura manual.
- V.** Tesoura para cortar tecido.
- VI.** Alfinetes para unir peças de tecido.
- VII.** Ferro para passar a ferro tecido.
- VIII.** Cola de tecido para opções sem costura (opcional).





### Preparação:

- I. Desenhe ou recorte moldes para os porta-panels e individuais de acordo com os tamanhos pretendidos.
- II. Corte o tecido e o enchimento para os pega-panels e individuais de acordo com os modelos preparados.
- III. Certifique-se de que todas as ferramentas e materiais estão disponíveis e organizados.

### I. Meça e corte o tecido:

-  **Para pega-panels:** Corte dois quadrados de tecido e um quadrado de batedura, cada um com cerca de 20 x 20 cm.
-  **Para individuais:** Corte dois retângulos de tecido, com cerca de 30 x 45 cm cada.
-  **Para guardanapos:** Corte quadrados de tecido, com cerca de 16 x 16 polegadas cada.

### II. Decoração:

-  **Para pega-panels:** Coloque um quadrado de tecido com o lado direito para baixo, coloque o enchimento por cima e, em seguida, coloque o outro quadrado de tecido com o lado direito para cima.
-  **Para individuais e guardanapos:** Certifique-se de que as peças de tecido estão alinhadas.

### INSTRUÇÕES

- III. **Fixação:** Prenda as camadas para evitar que se movam enquanto costura.
- IV. **Engomar:** Passe as peças de tecido a ferro para remover as rugas e facilitar a costura.
- V. **Costurar ou colar:** Começou a costurar ou a colar o seu conjunto de pequeno-almoço e pegas de cozinha.

### DICAS PARA FACILITADORES

- I. **Certifique-se de que todos os materiais e ferramentas estão organizados e prontos antes do início da sessão.**
- II. **Mostre aos participantes como utilizar as ferramentas e os materiais:** Demonstrar como cortar, decorar e



adicione detalhes. Isto ajudá-los-á a compreender cada etapa e a sentirem-se mais confiantes nas suas capacidades.

#### DEBRIEFING/ AVALIAÇÃO

- I. Após a atividade, é importante refletir sobre a experiência e avaliar os resultados:** Reúna os participantes num círculo ou num ambiente confortável, incentivando-os a partilhar os seus pensamentos e sentimentos sobre a atividade. Pergunte o que mais gostaram na criação do conjunto de pequeno-almoço e das pegas de cozinha para identificar os aspetos mais envolventes ou agradáveis da atividade. Discutir os desafios enfrentados e as estratégias de resolução de problemas adotadas. Convide-os a refletir sobre as novas competências aprendidas, como cortar, decorar ou utilizar materiais ecológicos, e considere a importância de utilizar materiais reciclados para trabalhos manuais.
- II. Avalie o interesse em sessões futuras, perguntando se gostariam de participar em atividades semelhantes no futuro e porquê:** Dê aos participantes alguns minutos para escreverem os seus pensamentos individualmente, pedindo-lhes que considerem o que aprenderam, como se sentiram e o que poderiam fazer de diferente da próxima vez. Este processo de reflexão e avaliação ajudará a obter conhecimentos valiosos tanto para os participantes como para os facilitadores, promovendo o crescimento contínuo e a melhoria das atividades futuras.



#### ATIVIDADE #4 – SACOS DE FAVORES

##### OBJETIVOS

- I. Desenvolver e implementar soluções inovadoras e sustentáveis para embalagens, gadgets e merchandising, com um forte foco na qualidade do produto e no impacto ambiental. O objetivo é projetar e criar peças diferenciadas e funcionais que atendam efetivamente às necessidades do público-alvo, utilizando materiais reciclados e métodos de produção amigos do ambiente.

Através de formação prática, os participantes aprenderão a conceber e produzir sacos de lembranças utilizando técnicas sustentáveis e materiais reciclados. Isto não só melhorará as suas competências profissionais, como também apoiará o compromisso com práticas ambientalmente responsáveis e a adoção de métodos de produção éticos.

##### TEMPO

2 horas

##### MATERIAIS E PREPARAÇÃO

###### Materiais:






- I. Roupa velha, lençóis ou qualquer outro tecido que possa reaproveitar.
- II. Linha correspondente ou contrastante para costura manual.
- III. Agulha para costura manual.
- IV. Tesoura para cortar o tecido.
- V. Alfinetes para unir as peças de tecido.
- VI. Régua ou fita métrica para medir o tecido.
- VII. Fita ou cordel para atar os sacos (opcional).
- VIII. Etiquetas ou rótulos para personalização (opcional).



**Preparação:**

- I. Escolha o tecido:** Selecione tecido reciclado, como roupas velhas ou lençóis.
- II. Corte pedaços de tecido decorativo:** Corte quaisquer restos de tecido decorativo, fita ou linha.
- III. Organizar ferramentas:** Organize todas as ferramentas necessárias, como tesoura, agulha e linha e alfinetes, numa superfície de trabalho limpa.

**INSTRUÇÕES**

- I. Escolha e prepare o tecido:** Selecione tecidos de materiais reciclados, como roupas velhas ou lençóis.
- II. Corte o tecido:** Meça e corte o tecido no tamanho desejado para os seus sacos. As dimensões comuns são cerca de 15x20 cm (6x8 polegadas), mas pode ajustar de acordo com as suas necessidades
- III. Costure os sacos:**
  -  **Dobre o tecido:** Dobre os pedaços de tecido ao meio, com os lados direitos juntos, para criar o formato do saco.
  -  **Fixe as bordas:** Utilize alfinetes para segurar o tecido no lugar nas laterais e nas extremidades inferiores.
  -  **Costure à mão:** Utilize agulha e linha para coser nas laterais e no fundo da bolsa. Um simples ponto corrido ou ponto chicote funciona bem. Deixe a parte superior aberta para o recheio.
- IV. Prepare os sacos:**
  -  Vire os sacos do avesso de modo a que as costuras fiquem para dentro e o lado direito do tecido fique para fora.
  -  Se quiser, pode coser ou colar fita ou cordel para criar um laço para fechar os sacos.
- V. Adicione toques pessoais:** Opcionalmente, anexe tags ou etiquetas com uma mensagem ou detalhes do evento para personalizar os sacos.



**VI. Encha e feche os sacos:**

- ✍ Encha os sacos com confettis ou pequenas guloseimas.
- ✍ Amarre a parte superior com fita-cola ou cordel, se os tiver adicionado.

**DICAS PARA  
FACILITADORES**

- I. Certifique-se de que todos os materiais e ferramentas estão organizados e prontos antes do início da sessão.**
- II. Mostre aos participantes como utilizar as ferramentas e os materiais:** Demonstre como cortar, decorar e acrescentar detalhes. Isto ajudá-los-á a compreender cada etapa e a sentirem-se mais confiantes nas suas capacidades.

**DEBRIEFING/  
AVALIAÇÃO**

- I. Após a atividade, é importante refletir sobre a experiência e avaliar os resultados:** Reúna os participantes num círculo ou num ambiente confortável, incentivando-os a partilhar os seus pensamentos e sentimentos sobre a atividade. Pergunte o que mais gostaram na criação dos sacos de lembranças para identificar os aspetos mais envolventes ou agradáveis da atividade. Discutir os desafios enfrentados e as estratégias de resolução de problemas adotadas. Convide-os a refletir sobre as novas competências aprendidas, como cortar, decorar ou utilizar materiais ecológicos, e considere a importância de utilizar materiais reciclados para trabalhos manuais.
- II. Avalie o interesse em sessões futuras, perguntando se gostariam de participar em atividades semelhantes no futuro e porquê:** Dê aos participantes alguns minutos para escreverem os seus pensamentos individualmente, pedindo-lhes que considerem o que aprenderam, como se sentiram e o que poderiam fazer de diferente da próxima vez. Este processo de reflexão e avaliação ajudará a obter informações valiosas tanto para os participantes como para os facilitadores,



promovendo o crescimento contínuo e a melhoria das atividades futuras.

### ATIVIDADE #5 - CHAVEIROS E JÓIAS

#### OBJETIVOS

- I. Desenvolver e implementar soluções inovadoras e sustentáveis para embalagens, gadgets e merchandising, com um forte foco na qualidade do produto e no impacto ambiental. O objetivo é projetar e criar peças diferenciadas e funcionais que atendam efetivamente às necessidades do público-alvo, utilizando materiais reciclados e métodos de produção amigos do ambiente.

Através de formação prática, os participantes aprenderão a desenhar e produzir porta-chaves e joias utilizando técnicas sustentáveis e materiais reciclados. Isto não só melhorará as suas competências profissionais, como também apoiará o compromisso com práticas ambientalmente responsáveis e a adoção de métodos de produção éticos.

#### TEMPO

2 horas

#### MATERIAIS E PREPARAÇÃO

##### Materiais:

- I. Pedacos de roupa ou tecidos velhos.
- II. Missangas e amuletos de joias antigas ou materiais de artesanato.
- III. Argolas metálicas para porta-chaves (recicladas ou reutilizadas).
- IV. Cola artesanal forte ou pistola de cola quente.



- V. Arame de joalheria para fazer ligações (opcional).
- VI. Tesoura, agulha e linha, alicate (para trabalhos com arame) e alicate (se utilizar arame).

**Preparação:**

- I. Selecione e prepare os materiais.
- II. Organize e corte os materiais.
- III. Organize as ferramentas.

**INSTRUÇÕES**

**I. Selecione e prepare os materiais:**

- ✂ **Botões:** Escolha uma variedade de botões antigos para diferentes designs.
- ✂ **Tecido e outros artigos:** Reúna restos de tecido reciclado, missangas, pendentess e argolas de metal.

**II. Crie porta-chaves:**

- ✂ **Desenhe o chaveiro:** Organize botões, tecidos e pendentess no design que mais gosta.
- ✂ **Anexar botões:** Utilize cola para prender botões a um anel de metal ou diretamente na base de um porta-chaves.
- ✂ **Adicione detalhes extra:** Cole contas ou pendentess adicionais, se desejar. Deixe a cola secar completamente.

**III. Faça joias:**

- ✂ **Desenhe as joias:** Planeie o seu design, seja um colar, pulseira ou brincos. **Monte as peças:** Fixe botões e outros elementos decorativos em arame ou cordel de joalheria. Utilize um alicate para proteger as ligações, se necessário.

- IV. **Finalizar:** Certifique-se de que todas as peças estão bem fixas e que a joia está pronta a usar ou a oferecer.

**DICAS PARA FACILITADORES**

- I. Certifique-se de que todos os materiais e ferramentas estão organizados e prontos antes do início da sessão.



**DEBRIEFING/  
AVALIAÇÃO**

**II. Mostre aos participantes como utilizar as ferramentas e os materiais:** Demonstre como cortar, decorar e acrescentar detalhes. Isto ajudá-los-á a compreender cada etapa e a sentirem-se mais confiantes nas suas capacidades.

**I. Após a atividade, é importante refletir sobre a experiência e avaliar os resultados:** Reúna os participantes num círculo ou num ambiente confortável, incentivando-os a partilhar os seus pensamentos e sentimentos sobre a atividade. Pergunte o que mais gostaram na criação dos porta-chaves e das joias para identificar os aspetos mais envolventes ou agradáveis da atividade. Discutir os desafios enfrentados e as estratégias de resolução de problemas adotadas. Convide-os a refletir sobre as novas competências aprendidas, como cortar, decorar ou utilizar materiais ecológicos, e considere a importância de utilizar materiais reciclados para trabalhos manuais.

**II. Avalie o interesse em sessões futuras, perguntando se gostariam de participar em atividades semelhantes no futuro e porquê:** Dê aos participantes alguns minutos para escreverem os seus pensamentos individualmente, pedindo-lhes que considerem o que aprenderam, como se sentiram e o que poderiam fazer de diferente da próxima vez. Este processo de reflexão e avaliação ajudará a obter conhecimentos valiosos tanto para os participantes como para os facilitadores, promovendo o crescimento contínuo e a melhoria das atividades futuras.



## RECURSOS ADICIONAIS

### ARTIGOS

- [r<sup>s</sup> https://www.weforum.org/agenda/2023/06/recycled-material-could-solvemost-of-fast-fashion-s-sustainability-problems-here-s-how/](https://www.weforum.org/agenda/2023/06/recycled-material-could-solvemost-of-fast-fashion-s-sustainability-problems-here-s-how/)
- [r<sup>s</sup> https://scrapcreativereuse.org/Post/Creative-reuse-in-community-buildingand-sustainable-fashion](https://scrapcreativereuse.org/Post/Creative-reuse-in-community-buildingand-sustainable-fashion)
- [r<sup>s</sup> https://www.projectcece.com/blog/586/recycling-in-fashion/](https://www.projectcece.com/blog/586/recycling-in-fashion/)
- [r<sup>s</sup> https://www.cambridge.org/core/journals/business-and-human-rightsjournal/article/fast-fashion-for-2030-using-the-pattern-of-the-sustainabledevelopment-goals-sdgs-to-corte-um-mais-generojust-fashionsector/326A2604C7FB89EAAC2B931B98F4C6A0](https://www.cambridge.org/core/journals/business-and-human-rightsjournal/article/fast-fashion-for-2030-using-the-pattern-of-the-sustainabledevelopment-goals-sdgs-to-corte-um-mais-generojust-fashionsector/326A2604C7FB89EAAC2B931B98F4C6A0)
- [r<sup>s</sup> https://www.genevaenvironmentnetwork.org/resources/updates/sustainablefashion/](https://www.genevaenvironmentnetwork.org/resources/updates/sustainablefashion/)
- [r<sup>s</sup> https://www.linkedin.com/pulse/10-ways-sustainable-fashion-can-helpachieve-2030-king-a-cipr-](https://www.linkedin.com/pulse/10-ways-sustainable-fashion-can-helpachieve-2030-king-a-cipr-)

### ESTUDOS DE CASO

- [r<sup>s</sup> https://www.ellenmacarthurfoundation.org/topics/fashion/examples](https://www.ellenmacarthurfoundation.org/topics/fashion/examples)
- [r<sup>s</sup> https://www.ellenmacarthurfoundation.org/topics/fashion/examples](https://www.ellenmacarthurfoundation.org/topics/fashion/examples)
- [r<sup>s</sup> https://textclothsustain.springeropen.com/articles/10.1186/s40689-016-0024-3](https://textclothsustain.springeropen.com/articles/10.1186/s40689-016-0024-3)
- [r<sup>s</sup> https://www.researchgate.net/publication/360609368\\_Sustainable\\_fast\\_fashion\\_-\\_case\\_study\\_of\\_HM](https://www.researchgate.net/publication/360609368_Sustainable_fast_fashion_-_case_study_of_HM)

### PODCAST

- [r<sup>s</sup> https://open.spotify.com/show/4PEzHBBcZpGwi5ahK3aN9R?si=e1fbff27636b45b8&nd=1&dlsi=3d8f3b8983de464d](https://open.spotify.com/show/4PEzHBBcZpGwi5ahK3aN9R?si=e1fbff27636b45b8&nd=1&dlsi=3d8f3b8983de464d)
- [r<sup>s</sup> https://open.spotify.com/show/2qy5JZ5IFYWtrJoSfNaKOf?si=c9dc6c1b54164be2&nd=1&dlsi=23171ced07144cea](https://open.spotify.com/show/2qy5JZ5IFYWtrJoSfNaKOf?si=c9dc6c1b54164be2&nd=1&dlsi=23171ced07144cea)



<https://open.spotify.com/show/6O2siWIsYUAFKhTRz8Yx4f?si=e462cbde991947dc&nd=1&dlsi=acd2be92130b4c44>

<https://open.spotify.com/episode/1uwSrynTkrs9gvk72z0muT?si=903fe99ca82f4885&nd=1&dlsi=1ad30e33cb424f5d>

## TUTORIAL

<https://www.youtube.com/watch?v=N68TgWB6hw4>

<https://www.youtube.com/watch?v=tC4i7WNeNiI>

<https://www.youtube.com/watch?v=l0ao9abHt0U>

<https://www.youtube.com/watch?v=ELyOGDIfVlo>

<https://www.youtube.com/watch?v=aG7enRD97Nw&t=914s>

<https://www.youtube.com/watch?v=7rMrsd0Aa5M&t=877s>

<https://www.youtube.com/watch?v=j28xqgjeS7A>

<https://www.youtube.com/watch?v=4S2z9v8FAhI>

<https://www.youtube.com/watch?v=Z8p6x9UB2Ms>

<https://www.youtube.com/watch?v=77blsUcxLPE>



## 4. FABRICAÇÃO A PARTIR DE RESÍDUOS

### FUNDAMENTO TEÓRICO

Este módulo apresenta uma oportunidade transformadora para indivíduos socialmente excluídos, com o objetivo de promover competências práticas e despertar a criatividade através da reutilização de materiais descartados ou reciclados. Esta iniciativa está perfeitamente alinhada com os princípios da economia circular, uma mudança de paradigma do modelo linear tradicional de consumo caracterizado por uma abordagem “retirar-fazer-desperdiçar”. Em contrapartida, a economia circular procura manter o valor dos materiais na economia durante o maior tempo possível, minimizando assim o desperdício e promovendo a sustentabilidade.

Envolver os indivíduos socialmente excluídos no processo de reutilização de resíduos serve um duplo propósito: aborda desafios ambientais prementes e, ao mesmo tempo, capacita os participantes a nível pessoal. A preocupação global em torno da degradação ambiental e da gestão de resíduos sublinha a urgência de soluções inovadoras. Ao fornecer aos participantes as ferramentas e os conhecimentos necessários para transformar os resíduos em recursos valiosos, este módulo não só contribui para práticas de gestão de resíduos sustentáveis, como também cultiva um sentido de propósito e autoestima entre os participantes.

A natureza prática das atividades deste módulo incentiva o desenvolvimento de competências críticas que são essenciais no mercado de trabalho atual. Os participantes aprendem técnicas práticas que podem melhorar a sua empregabilidade, bem como competências empreendedoras que podem levar a oportunidades de auto-emprego. Esta abordagem de aprendizagem experiencial promove competências de resolução de problemas e pensamento criativo, permitindo aos indivíduos enfrentar desafios nas suas vidas pessoais e profissionais.

No entanto, é crucial que os facilitadores estejam atentos às necessidades e desafios únicos enfrentados pelos participantes, especialmente aqueles que podem provir de meios caracterizados pela exclusão social. As barreiras emocionais e psicológicas, como a baixa autoestima, a desconfiança em relação às instituições ou as experiências traumáticas passadas, podem afetar o envolvimento e a aprendizagem. Por isso, criar um ambiente seguro e de apoio é fundamental. Os facilitadores devem adotar abordagens personalizadas que garantam a inclusão e a acessibilidade, permitindo que todos os participantes se envolvam de forma significativa nas atividades.

Além disso, o módulo realça a importância da sustentabilidade não só nos materiais utilizados, mas também nas práticas promovidas ao longo do processo de aprendizagem. Os facilitadores são encorajados a orientar os participantes na avaliação crítica do ciclo de vida dos produtos que criam, promovendo uma mentalidade que priorize a redução de resíduos e desenvoltura.



Este envolvimento crítico com os materiais ajuda os participantes a desenvolver uma compreensão mais profunda do seu impacto ambiental e incentiva práticas sustentáveis nas suas vidas quotidianas.

Ao integrar estes elementos – capacitação pessoal, desenvolvimento de competências, apoio emocional e sustentabilidade – esta surge como uma iniciativa educativa vital. Não só aborda questões sociais relacionadas com os resíduos e a degradação ambiental, como também capacita os indivíduos para recuperarem a sua capacidade de ação e criatividade num mundo muitas vezes dominado pelo consumismo e pela descartabilidade. Através deste módulo, os participantes não aprendem apenas a criar; estão a tornar-se contribuintes ativos para um futuro mais sustentável, dotados das competências e da confiança necessárias para efetuar mudanças nas suas comunidades e fora dela.

Além disso, é crucial considerar o impacto ambiental das atividades de reutilização de resíduos e promover práticas sustentáveis em todo o módulo. Os facilitadores devem encorajar os participantes a pensar criticamente sobre o ciclo de vida dos produtos que criam e a explorar formas de minimizar o desperdício e maximizar a reutilização ou reciclagem de materiais.

Este quarto módulo é uma excelente oportunidade para desenvolver competências práticas e libertar a criatividade. Ao reutilizar materiais descartados ou reciclados, os participantes não só aprenderão técnicas valiosas, como também ganharão um sentimento de capacitação e contribuirão para um futuro mais sustentável.

## ATIVIDADES

### ATIVIDADE #1 – WORKSHOP DE UPCYCLING: TRANSFORMAR RESÍDUOS EM MARAVILHAS

#### OBJETIVOS

- I. Capacitar os indivíduos para transformar resíduos em artigos funcionais ou decorativos.
- II. Para promover a criatividade, a resolução de problemas e as competências práticas no processo de reutilização.
- III. Incentivar os participantes a considerar o ciclo de vida dos produtos e a importância da redução de resíduos.
- IV. Para capacitar os participantes a reciclar e reaproveitar artigos de vestuário existentes em peças de vestuário exclusivas e personalizadas.



- V. Desenvolver competências práticas de alfaiataria, incluindo costura, bainha e alteração de vestuário.
- VI. Incentivar práticas de moda sustentáveis e reduzir o desperdício têxtil.

**TEMPO**

10 horas

**MATERIAIS E PREPARAÇÃO**

- I. Recolha de peças de roupa delicadamente usadas (doadas ou trazidas pelos participantes).
- II. Máquinas de costura, agulhas, linhas de diversas cores.
- III. Tesoura de tecido, alfinetes, fita métrica, giz ou marcadores de tecido.
- IV. Variedade de botões, fechos, remendos e outras noções de costura.
- V. Exemplos inspiradores de peças de roupa remodeladas ou recicladas.

**INSTRUÇÕES**

- I. Dê as boas-vindas aos participantes e apresente o conceito de moda sustentável e os benefícios do upcycling de vestuário.
- II. Oriente os participantes através de um processo de inventário e seleção de vestuário, incentivando-os a escolher artigos que já não usam, mas nos quais veem potencial.
- III. Fornecer demonstrações e instruções práticas sobre diversas técnicas de alfaiataria, tais como bainhas, abertura/retirada de costuras, adição de remendos ou ornamentos e reutilização de elementos de vestuário.
- IV. Reserve tempo suficiente para que os participantes experimentem as peças de roupa escolhidas, sejam criativos com as modificações e transformem-nas em peças novas e personalizadas.



- V. Facilite as discussões em grupo e ofereça apoio individual durante todo o processo de adaptação, abordando quaisquer desafios ou dúvidas que surjam.
- VI. Conclua o workshop pedindo aos participantes que mostrem as suas roupas renovadas e partilhem as histórias por detrás das suas escolhas de design.

#### **DICAS PARA FACILITADORES**

- I. Incentive um ambiente de apoio e inclusivo, onde os participantes se sintam confortáveis para experimentar e aprender uns com os outros.
- II. Forneça acesso a tutoriais de costura, recursos de modelagem ou alfaiates experientes que possam oferecer orientações e dicas.
- III. Enfatizar a importância do consumo consciente de vestuário e o impacto ambiental dos resíduos têxteis, inspirando os participantes a continuarem a sua jornada de moda sustentável.

#### **DEBRIEFING/ AVALIAÇÃO**

- I. Convide os participantes a refletirem sobre as competências que adquiriram, o processo criativo que vivenciaram e a satisfação pessoal de transformar os seus guarda-roupas.
- II. Facilite uma discussão sobre as implicações mais amplas do upcycling e da moda sustentável, explorando formas de estender estas práticas no seu dia-a-dia.
- III. Incentive os participantes a partilharem os seus novos conhecimentos e competências de costura com amigos, familiares ou comunidade local, promovendo ainda mais a economia circular do vestuário.



## ATIVIDADE #2 – WORKSHOP DE ACESSÓRIOS ECOLÓGICOS

- OBJETIVOS**
- I. Ensinar os participantes a criar acessórios elegantes a partir de resíduos.
  - II. Para aumentar a criatividade e as competências práticas em trabalhos manuais.
  - III. Sensibilizar para a importância de reutilizar materiais e reduzir desperdícios.

**TEMPO**

8 horas

- MATERIAIS E PREPARAÇÃO**
- I. Recolha de materiais recicláveis (por exemplo, garrafas de plástico, jóias velhas, restos de tecido).
  - II. Ferramentas para artesanato (tesouras, pistolas de cola, alicates).
  - III. Artigos decorativos (missangas, tintas, fitas).
  - IV. Exemplos inspiradores de acessórios ecológicos.

- INSTRUÇÕES**
- I. Apresente o conceito de acessórios ecológicos e os seus benefícios ambientais.
  - II. Oriente os participantes na seleção dos materiais que pretendem utilizar nos seus acessórios.
  - III. Demonstrar diversas técnicas para transformar resíduos em acessórios (por exemplo, transformar garrafas de plástico em bolsas ou joias).
  - IV. Dê tempo aos participantes para criarem os seus acessórios, fornecendo apoio e orientação.
  - V. Facilite uma montra onde os participantes apresentem as suas criações e a inspiração por detrás das mesmas.

**DICAS PARA FACILITADORES**

- I. Promova uma atmosfera encorajadora que promova a experimentação.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>II. Partilhe recursos para técnicas e ideias de artesanato sustentável.</li> </ul>
<b>DEBRIEFING/ AVALIAÇÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I. Discuta o processo criativo e o impacto da utilização de materiais residuais.</li> <li>II. Incentive os participantes a continuarem a criar artigos ecológicos em casa.</li> </ul>

<b>ATIVIDADE #3 – OFICINA DE DECORAÇÃO DE CASAS SUSTENTÁVEIS</b>	
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I. Para capacitar os participantes a criar artigos de decoração para a casa a partir de materiais reciclados.</li> <li>II. Promover um sentido de comunidade através da elaboração colaborativa.</li> <li>III. Promover práticas sustentáveis na decoração da casa.</li> </ul>
<b>TEMPO</b>	10 horas
<b>MATERIAIS E PREPARAÇÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I. Resíduos diversos (por exemplo, frascos de vidro, restos de madeira, restos de tecido).</li> <li>II. Ferramentas de artesanato (tintas, pincéis, cola).</li> <li>III. Equipamento de segurança (luvas, óculos).</li> <li>IV. Exemplos de artigos de decoração feitos com materiais reciclados.</li> </ul>
<b>INSTRUÇÕES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I. Apresente o conceito de decoração sustentável e os seus benefícios.</li> </ul>



- II. Organize uma sessão de brainstorming para os participantes partilharem ideias de artigos de decoração.
- III. Proporcionar demonstrações de técnicas como a pintura, a montagem e o embelezamento.
- IV. Permita que os participantes trabalhem nos seus projetos, oferecendo apoio individual.
- V. Faça uma apresentação final onde os participantes poderão partilhar os seus artigos de decoração e as histórias por detrás dos mesmos.
- VI. Facilite as discussões em grupo e ofereça apoio individual durante todo o processo de adaptação, abordando quaisquer desafios ou dúvidas que surjam.

#### DICAS PARA FACILITADORES

- I. Incentive um ambiente de apoio e inclusivo, onde os participantes se sintam confortáveis para experimentar e aprender uns com os outros.
- II. Forneça acesso a tutoriais de costura, recursos de modelagem ou alfaiates experientes que possam oferecer orientações e dicas.
- III. Incentive a colaboração e a partilha de ideias entre os participantes.
- IV. Destaque a importância da sustentabilidade na decoração da casa.

#### DEBRIEFING/ AVALIAÇÃO

- I. **Incentive os participantes a partilhar experiências:** Convide cada participante a descrever o seu processo criativo, incluindo o que inspirou os seus projetos, quaisquer desafios que tenham enfrentado e como os superaram. Esta partilha pode promover um sentido de comunidade e permitir que os participantes aprendam uns com os outros.
- II. **Discuta o crescimento pessoal:** Peça aos participantes que reflitam sobre a forma como o workshop afetou a sua confiança e competências. Perguntas como "Que novas competências aprendeu?" ou "Como se sentiu



transformar resíduos em algo bonito?" pode estimular conversas atenciosas.

- III. Destaque a importância da reutilização de materiais:** Facilite uma discussão sobre os benefícios ambientais da reutilização de materiais, como a redução de resíduos e a conservação dos recursos. Os participantes podem partilhar as suas ideias sobre como esta prática não só beneficia o planeta, mas também incentiva a criatividade e a inovação.

## RECURSOS ADICIONAIS

-  [Introdução ao Upcycling](#)
-  [10 MARAVILHOSOS TRABALHOS DE RECICLAGEM DIY QUE ILUMINARÃO O SEU QUARTO](#)
-  [Como reaproveitar roupa: dicas para iniciantes](#)
-  [Reciclar a moda: a cidade a transformar resíduos em roupas – BBC News](#)
-  [Criar uma economia circular para a moda | Repensar a Sustentabilidade](#)
-  [10 marcas de decoração sustentável para 2024 – The Good Trade](#)
-  [Decoração de eventos ecológica: paredes de plantas, centros de mesa vivos e muito mais](#)
-  [Recursos de workshops](#)
-  [Início | Aprimore isso](#)
-  [Criar Sustentabilidade: Um Workshop sobre Reutilização, Reciclagem e Vida Sustentável](#)
-  [Oficinas | OutOfTheBoxEcoStore](#)

