

manual

hearts and hands
project

**ESTE MANUAL
PERTENCE A...**

O QUE TENS
NO TEU
ARMÁRIO?

usa este espaço para
fazer um desenho ou
uma colagem com
fotografias da tua
roupa preferida



GOSTAS DE LISTAS?

CONTA TODAS AS PEÇAS DE ROUPA QUE TENS E APONTA AQUI EM BAIXO. VAIS-TE SURPREENDER!

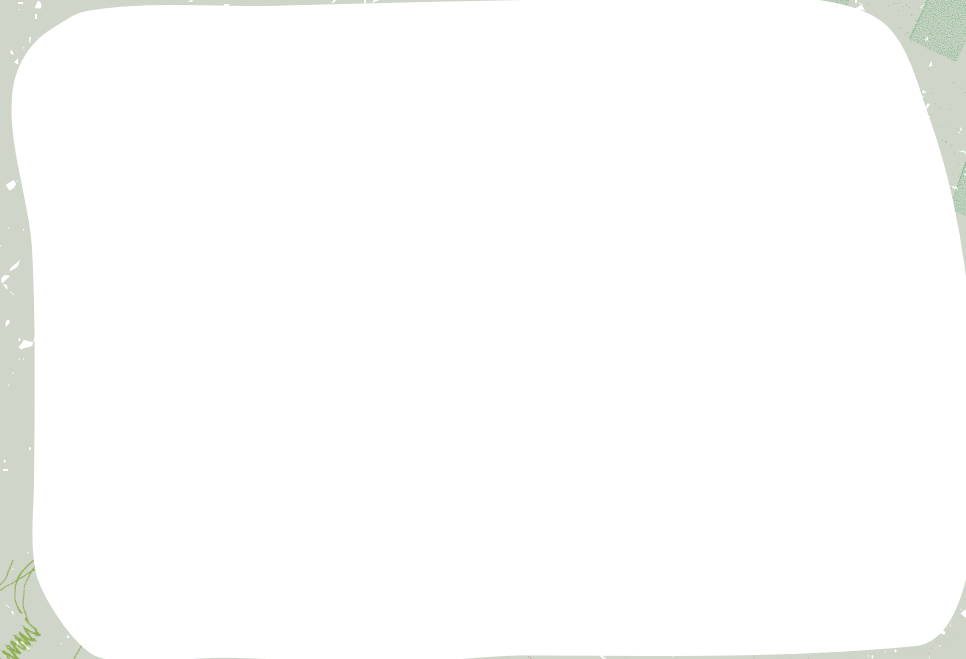


- meias _____
- cuecas _____
- calças _____
- camisolas _____
- t-shirts _____
- saias _____
- leggings _____
- casacos _____
- calções _____
- gorros _____
- cachecóis _____
- lenços _____
- bikinis _____
- fatos de banho _____
- chapéus _____

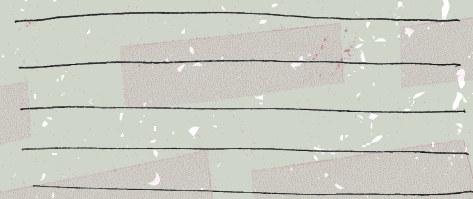
E QUE MAIS TENS?

TOTAL =
É SUFICIENTE?
SOBREVIVERIAS COM MENOS?

quantos looks conseguias fazer com 10 peças de roupa?



DE CERTEZA QUE TENS COISAS QUE JÁ NÃO TE LEMBRAVAS...



ESCREVE OUTRAS COISAS QUE ACHES IMPORTANTES

OS ARMÁRIOS DA

MINHA FAMÍLIA

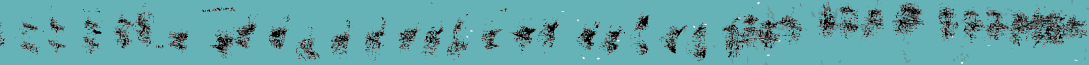
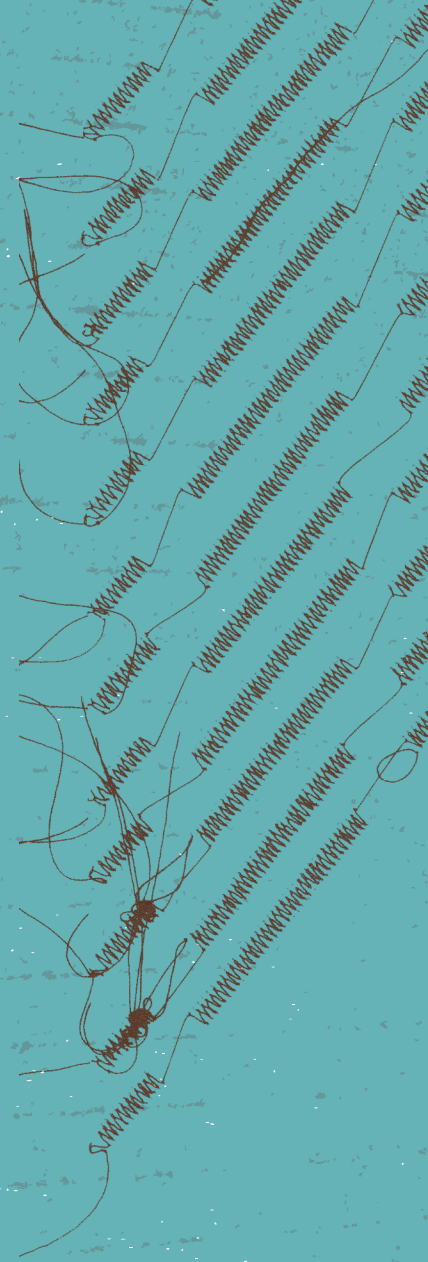
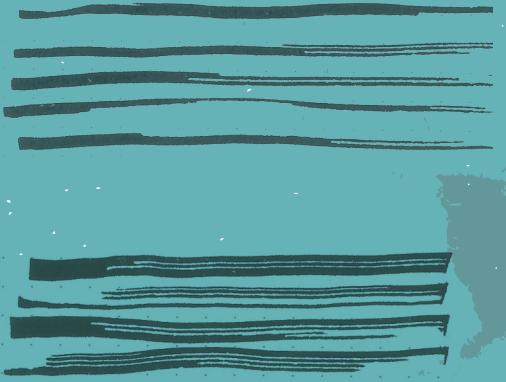
cola aqui fotografias
ou faz desenhos dos
armários da tua
família.



não te apetece
desenhar?
ESCREVE



VAMOS
SABER
MAIS?



MODA é um fenómeno social que comunica o seu tempo, ou seja, pessoas, num grupo, mostram os seus gostos pela maneira como se vestem, ou escolhem os seus objetos, ou as coisas para fazer.

DESIGN é algo pensado para que as atividades da vida sejam mais fáceis, económicas, duradouras, bonitas e amigáveis!

DESIGN DE MODA é todo este pensamento para as roupas que usamos, sem esquecer das pessoas que fazem as roupas!

SUSTENTABILIDADE

é ser capaz de pensar, fazer e usar sem destruir, sem achar que o mundo existe só para nós mesmos!

MODA

|

DESIGN

|

DESIGN DE MODA

SER
CONSCIENTE

é ser curioso e fazer escolhas que são positivas para todos: tu, a tua família, os teus amigos e futuros amigos, bichinhos, parques, praias, todo o nosso Planeta Terra!

PORQUE DEVEMOS

OLHAR PARA AS

ETIQUETAS DAS

NOSSAS ROUPAS?

Quem fez as
minhas roupas?

Ser consciente é também pensar nas pessoas que trabalharam para fazer as nossas peças de roupa, sapatos, sacos, etc. Hoje em dia, milhões de pessoas trabalham em confecções localizadas em países que não respeitam as leis de trabalho – isto é, não pagam salários justos e não fornecem condições seguras de trabalho.

PROCURA NAS ETIQUETAS DAS TUAS ROUPAS O LOCAL ONDE ELAS FORAM FEITAS (MADE IN = FEITO EM) E ESCRIVE AQUI OS PAÍSES QUE ENCONTRARES:

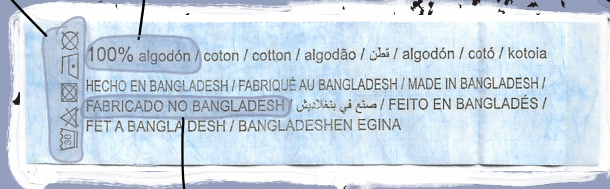
As etiquetas indicam-nos 3 informações importantes: quem fez/ou onde foi feita a minha roupa, do que ela é feita, e como posso cuidar dela.

COMO SERÁ A VIDA
NESSES LUGARES?



como posso cuidar
da minha roupa?

de que é feita a minha roupa?



onde foi feita a minha roupa?



RECURSOS.

RECURSOS é o que está disponível e precisa de ser cuidado.



Mas afinal, do que são feitas as minhas roupas?

RECURSOS NATURAIS

RECURSOS HUMANOS

RECURSOS FINANCEIROS



Além da falta de condições de trabalho de quem faz as nossas roupas, a produção das peças de vestuário utiliza grandes quantidades de água, energia e terra, gerando impacto negativo no ambiente.

As roupas podem ser feitas de diversos materiais (fibras), de fontes naturais ou artificiais. As fibras naturais podem ser de origem animal, como os pelos de ovelha (lã), de cabra (caxemira), ou secreções do bicho da seda: ou de origem vegetal, de plantas como o algodão, linho e bambu. Já as fibras artificiais são derivadas de outros recursos como o petróleo, dando origem a fibras como o poliéster.

CURIOSIDADE

uma das fibras mais raras que existe é dourada, feita da teia de uma aranha, a *Nephila madagascariensis*! Em 2008 um tecido ficou pronto com o trabalho de mais de um milhão de "artesãs". Seria uma maldade não cuidar bem de uma roupa feita por tantas "mãozinhas", não é? Mas é exatamente o que acontece com as nossas roupas!

<https://norogrande.wordpress.com/2012/08/26/seda-de-aranha-spider-silk/>

Como devo cuidar das minhas roupas?

Saber como cuidar adequadamente das nossas roupas faz com que elas durem mais tempo, evitando assim compras desnecessárias. Dessa forma, é possível pouparmos recursos naturais e humanos!

Exemplo de alguns símbolos que encontramos nas etiquetas da tua roupa

LAVAR	 lavar no máximo a 40°	 não lavar	 lavar à mão	 não torcer	
LIMPEZA A SECO	 pode limpar a seco	 não limpar a seco	 usar percloroetileno	 usar hidrocarboneto	
BRANQUEAR	 pode usar lixívia	 não pode usar lixívia			
SECAR NA MÁQUINA	 não secar na máquina	 secar a baixa temperatura	 secar a média temperatura		
PASSAR A FERRO	 não passar a ferro	 temperatura baixa	 temperatura média	 temperatura alta	 não usar vapor

UPCYCLING

é a utilização criativa de peças que não usamos mais! Para a criação de novos produtos, usamos desse "velho" e aumentamos o tempo de uso diminuindo os recursos necessários para o desenvolvimento de um novo produto.

VAMOS DAR UMA NOVA VIDA ÀS ROUPAS QUE NÃO USAMOS?

Após teres visitado o teu armário e o dos teus familiares, retira uma ou mais peças que já não uses, para as experimentações/upcycling a seguir.

Vamos descobrir do que é que a peça escolhida é feita?

Com a ajuda de um adulto, queimar uma pequena amostra de cabelo, de papel, e de plástico, para sentir o cheiro de cada um destes fumos.

Depois, queimar uma pequena amostra do tecido e sentir o cheiro do fumo para a identificação da composição da fibra têxtil: O cheiro é familiar? Lembra qual dos outros primeiros?

Cabelo = fibra de origem natural - animal
Papel = fibra de origem natural - vegetal
Plástico = fibra de origem sintética - petróleo

AGORA QUE JÁ SABES A COMPOSIÇÃO DA TUA PEÇA DE ROUPA (PREFERENCIALMENTE DE ORIGEM NATURAL), VAMOS COMEÇAR A TRANSFORMÁ-LA.



X Sabias que as cascas de frutas e vegetais podem ser corantes (tintas) naturais para tingir (pintar) tecidos?

Por exemplo, 1) beterraba para roxo; 2) açafrão ou cúrcuma para amarelo; 3) café para castanho; 4) couve-roxa para o azul-claro.

Se a tua roupa for de cor clara (branco, bege, cinzento, ...) escolhe uma das cores para tingir. Caso a tua peça seja escura (preto, castanho, vermelho, ...) passa para a atividade a seguir.

X Com a ajuda de um adulto, o primeiro passo é colocar o ingrediente escolhido a ferver com água. Leva o ingrediente ao fogo junto com o dobro da água em relação à quantidade do alimento. Deixa ferver durante uma hora.

Depois, desliga o fogo e deixa arrefecer até que a água atinja a temperatura ambiente. A seguir, retira o ingrediente da panela e reserva a água colorida (podes usar um coador para ajudar).

Para que o corante natural agarre bem, usa uma mistura fixadora nos tecidos. Para tinturas feitas com vegetais, usa uma chávena de vinagre diluído em 4 chávenas de água. Noutra panela, ferve a roupa na mistura fixadora durante uma hora. Depois de ferver, espera que a roupa arrefeça, escorre e coloca a peça de roupa em água fria antes de começar o tingimento.

Torce bem o tecido e, em seguida, coloca a peça de molho na água colorida. Deixa a roupa de molho pelo menos uma hora ou até o tecido atingir a cor desejada, e pronto! Temos uma roupa com uma nova cor!

Se a tua peça for escura, o tingimento natural não irá funcionar, mas não te preocupes, vamos modificar a peça fazendo outro processo chamado **despigmentação**. A despigmentação é a retirada da cor do tecido utilizando um químico, neste caso, a lixívia.

Com a ajuda de um adulto, utilizando um pincel ou uma escova de dentes (velha), desenhar sobre o tecido colorido para retirar a cor. Não te esqueças de usar luvas durante o processo, e de o fazer fora de casa, ou num ambiente com as janelas abertas.

estilo
ESTILO
estilo
ESTILO
estilo
ESTILO
estilo

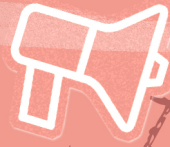
é uma forma de expressão! Há diferentes estilos de música, de brincadeiras, de se vestir... e cada um escolhe o seu misturando as coisas que vê na sua família, escola, youtubers... com aquilo que sente, e se quiser, pode sempre mudar!

Qual é o teu?



DESENHA OU ESCRIBE IDEIAS DE PEÇAS DE ROUPA OU ACESSÓRIOS QUE PODEM SER FEITOS A PARTIR DAS ROUPAS QUE FORAM TINGIDAS

E então?
Aprendeste alguma coisa?
Ficaste mais curioso?



SE SIM, PODERÁS SER
UM REVOLUCIONÁRIO DA
MODA E UMA PESSOA
MELHOR COM MUITO ESTILO!

Este manual foi elaborado para promover a autonomia de crianças (a partir dos 7 anos) para a execução de atividades que visam dar a conhecer conceitos complexos que faz em parte do dia-a-dia. Não refletir sobre o que vestimos, como e porquê é ignorar a nossa posição no mundo as nossas responsabilidades em sociedade e o quanto é divertido brincar consigo mesmo!

Rafaela Norogrande
Universidade da Beira Interior
ID+ Research Institute for Design, Media and Culture

Caroline Loss
Universidade da Beira Interior
FibEnTech - Fiber Materials and Environmental Technologies

Miriam Reis
Escola Superior Aveiro Norte | Universidade de Aveiro
ID+ Research Institute for Design, Media and Culture

ISBN - 978-989-654-930-5