

# LIVING MORE SUSTAINABLE LIVES: CIRCULAR SOLUTIONS FOR REFUGEES' INTEGRATION IN EUROPE

2020-1-PT01-KA204-078418



## MÓDULO MODA CIRCULAR



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Circular  
Economy  
Portugal



Accem **LESS**  
ONLUS • IMPRESA SOCIALE



EUROTRAINING



kisa

# INDEX

<b>I. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>03</b>
<b>II. ANTES DA FORMAÇÃO .....</b>	<b>07</b>
<b>III. SESSÕES DE FORMAÇÃO</b>	
<b>PRIMEIRA SESSÃO .....</b>	<b>09</b>
<b>SEGUNDA SESSÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>TERCEIRA SESSÃO .....</b>	<b>11</b>
<b>IV. INTRODUÇÃO AO BORDADO (EXTRA) .....</b>	<b>12</b>
<b>V. LIÇÕES APRENDIDAS .....</b>	<b>13</b>

## **SOBRE O PROJETO**

O projeto pretende apoiar a integração socioeconómica de pessoas refugiadas na Europa através da aquisição de competências em soluções circulares e técnicas de reciclagem. No âmbito do projeto serão implementados workshops em cozinha sustentável, moda circular e upcycling e, reparação de pequenos equipamentos em Portugal, Espanha, Chipre, Itália e Grécia.

Conta com a participação de 6 parceiros internacionais, coordenados pelo Conselho Português para os Refugiados.

No final do projeto, um Currículo de Economia Circular será apresentado e direcionado a organizações e populações refugiadas e migrantes.



“

**A MODA NÃO DEVE CUSTAR O PLANETA.**

”

**ENVIRONMENTAL AUDIT COMMITTEE**

# I- INTRODUÇÃO

O **Módulo de Moda Circular** é um dos três módulos que faz parte do Currículo de Educação Não-Formal em Economia Circular para Refugiados e Migrantes, um output central do projeto Erasmus+ “Living more sustainable lives: circular solutions for refugee integration in Europe” (2020-1-PT01-KA204-078418).

O projeto “Living more sustainable lives: circular solutions for refugees' integration in Europe” pretende apoiar a integração socioeconómica dos refugiados e migrantes que chegam à Europa através da aquisição de competências baseadas no zero desperdício, upcycling e na reparação. Utilizando e aprendendo processos de transformação de materiais velhos/descartados em algo útil, belo e com valor agregado, pretende-se contribuir para a integração profissional dos refugiados e, igualmente, promover a aplicação de modelos de negócio inovadores. Estes serão essenciais para atingir-se a meta europeia de reciclagem de 70% até 2030 e os objetivos da Agenda 2030 - Objetivos de Desenvolvimento Sustentável identificados pela Comissão Europeia como relevantes para a Economia Circular (CE), nomeadamente o ODS 12 “Assegurar padrões de produção e consumo sustentáveis”.

O projeto pretende, também, fomentar a profissionalização dos refugiados e migrantes, em particular as mulheres, criando empregos e oportunidades de negócio em áreas como alimentação, moda e design, enquanto contribuem para uma Economia Circular orientada para a integração dos refugiados e migrantes na Europa.



A vida como refugiado é, talvez, uma primeira experiência de economia circular e colaborativa. Muitas vezes vemos refugiados e migrantes, que perderam tudo, desenvolverem certas capacidades em artesanato e trabalhos manuais, construção de objetos, subsistindo através da troca de serviços e de produtos reutilizados/reciclados; é o que, na verdade, conhecemos hoje como Economia Circular. Além disso, é importante compreender que muitos refugiados já possuíam algum tipo de experiência, no seu país de origem ou no seu país de acolhimento, na economia informal e a trabalhar com produtos artesanais, em carpintaria ou noutros ofícios com materiais a que conseguiam aceder facilmente. O presente projeto deseja redirecionar essas competências e criar oportunidades para que os refugiados consigam aumentar a sua autoestima, o seu mindset empreendedor e a sua criatividade.

Este módulo é dedicado à promoção de um consumo consciente da roupa através de uma moda mais inclusiva, democrática e circular, lutando contra o fenómeno do “fast fashion”, que levou a que as pessoas utilizem as suas roupas por menos tempo e descartando-as para comprarem novas.



A sustentabilidade está lentamente a encontrar o seu caminho na indústria da moda. No entanto, nós, como consumidores, temos um papel muito importante, pois podemos ser mais conscientes das roupas que utilizamos e de como decidimos comprar novas roupas ou como reutilizar criativamente as que já não utilizamos (upcycling).

Upcycling significa transformar roupas com pouco valor, quer porque já não estão em boas condições ou estragadas (com um buraco ou uma mancha de lixívia), numa peça de roupa ou noutra produto têxtil valioso. Desta forma, o upcycling não consiste apenas em dar uma segunda vida às roupas, mas fazê-lo dando-lhe um toque de criatividade e tornando-as em peças únicas.

Para além desta estratégia, podemos tomar outras decisões relativamente à nossa roupa, caso coser e costurar não seja algo que esteja ao nosso alcance. Em todas as cidades já existem várias lojas de segunda mão, lojas sociais ou plataformas de troca e venda de roupa usada.

Ao darmos uma nova vida às nossas roupas nas mãos de outra pessoa, está também a contribuir para o aumento do tempo de vida útil da roupa e, assim, a contribuir para uma reutilização sustentável e circular da mesma.

No passado havia um enorme estigma social associado à compra de roupa neste tipo de lojas - por dificuldades financeiras por exemplo - porque estas se opunham ao consumismo, e por isso são contrárias à opulência e ao poder financeiro.

Atualmente, está a ocorrer uma mudança de pensamento, com um aumento da preocupação e consciência ao adquirir roupas (mais) sustentáveis ou circulares e o mercado de segunda mão está a ser mais utilizado por razões ambientais do que económicas.



Deixamos alguns exemplos de lojas que existem nas cidades dos países parceiros do projeto:

## **Lisboa, Portugal**

[A Outra Face da Lua](#)

[Circular wear](#)

[Ecoa Circular](#)

[Humana](#)

[Jafoteu](#)

[MyCloma](#)

[Vinted](#)

## **Atenas, Grécia**

[SwapShop](#)

## **Nápoles, Itália**

[Cartalana](#)

[REMIDA](#)

[SHARE](#)

[Moda circolare Calabria](#)

[Rifò](#)

[Gioia](#)

[Aquafil](#)

[Manteco](#)

[RadiciGroup](#)

[Atelier Riforma](#)

[Blue of a Kind](#)

[DYLOAN](#)

[ACBC - Anything Can Be Changed](#)

[Dress You Can](#)



## **Madrid, Espanha**

[Altrapolab](#)

[Cooperativa de iniciativa social Famylias](#)

[Ecodicta](#)

[Humana](#)

[Planeta Dots](#)

[Repair Café Project Crea Madrid](#)

[The Circular Project](#)

[Vintalogy](#)

[Vinted](#)

[Zapatelas](#)

## **Nicosia, Chipre**

[The Old Classic Thrift Shop](#)

[The Vintage Company](#)

[Dostou Change](#)

[The collective concept shop](#)

[Lemons Vintage Shop](#)

## II. ANTES DA FORMAÇÃO

O módulo de Moda Circular foi inicialmente organizado para ser implementado em 12 horas. No entanto, em Portugal, tivemos a oportunidade de adicionar uma mini formação extra em bordado. Desta forma, o programa contou com 15 horas, mas sendo última parte extra, pode não ser incluída na sua formação se não tiver condições para a fazer.

Antes da formação começar, necessita de arranjar máquinas de costura e todo o material de costura. Recomendados que exista 1 máquina de costura por pessoa ou 1 máquina a ser partilhada por duas pessoas, no máximo. Abaixo encontra a lista do material necessário:

- Kit básico de costura
- Fecho éclair de 18cm e de 50cm
- Cordão de algodão ou pano (1.5m)
- 1 camisa (preferencialmente L)
- Agulha para gangas para máquina (denim 110)
- 1 par de calças de ganga (preferencialmente L)
- Linhas de cores neutras (azul escuro, preto, branco, verde escuro, cinza) pelo menos um cone de linha por máquina de costura; idealmente poderíamos ter uma opção de cada cor.
- Assegurar que as máquinas de costura têm todos os acessórios básicos (chave, pedal e agulhas extra).
- Réguas de 50cm, lápis, borracha, tesouras e papel vegetal (1 folha A0 por participante).

Se estiver também a planear fazer a formação de bordado, irá necessitar do seguinte material:

- Agulha de bordado
- 3 novelos de linha de bordar em 3 cores diferentes
- 1 bastidor de bordar, 15 cm de diâmetro

Este módulo foi organizado para participantes com básico ou nenhum conhecimento em costura. A formação foi dividida em 4 partes:

I - Introdução à máquina de costura: transformar uma camisa numa mala ou porta-moedas

II - Introdução à costura criativa: transformar um par de calças de ganga numa mochila

III - Introdução aos acessórios: utilizar desperdício têxtil para criar um chapéu-panamá

IV - Introdução ao bordado: personalização de peças têxteis usando técnicas de bordado

Para mais informações, podem aceder ao guia passo-a-passo, feito pelos nossos parceiros, com uma descrição mais detalhada das sessões de formação no documento "Sewing and Upcycling Manual".

## III. SESSÕES DE FORMAÇÃO

### PRIMEIRA SESSÃO

**Duração:** 6 horas

**Localização:** sala com mesas, cadeiras, computador e projetor

**Logística:** É necessário ter todas as máquinas de costura e material de costura

Uma vez que esta formação se destina a pessoas com pouca ou nenhuma experiência em costura, a primeira parte da formação foi dedicada ao ensino da utilização das máquinas de costura e que possibilidades existem quando pretendemos transformar roupas utilizadas em algo "novo", neste caso uma camisa.

Ao longo da formação, sugerimos que utilizem uma apresentação com os nomes dos equipamentos e materiais em inglês e nas línguas dos países de origem dos participantes (se possível). Caso o grupo não perceba inglês, recomendamos que tenham um tradutor ou intérprete.

### OBJETIVOS

1. Aprender a utilizar uma máquina de costura (botões e funcionamento)
2. Aprender a transformar uma camisa num saco para o pão:
  - Como desfazer uma camisa de forma a que se consiga reutilizar a maior parte do tecido
  - Como colocar um molde num tecido e cortá-lo
  - Como costurar um saco
3. Aprender a transformar dois punhos de camisas num porta-moedas
  - Adaptar os componentes a uma função diferente
  - Como colocar um fecho



## SEGUNDA SESSÃO

**Duração:** 3h

**Localização:** sala com mesas, cadeiras, computador e projetor

**Logística:** É necessário ter todas as máquinas de costura e material de costura

### Introdução à costura criativa

Descrição: participantes vão aprender como fazer uma mochila utilizando um par de calças de ganga.

## OBJETIVOS

1. Aprender a desmanchar um par de calças de ganga de forma a poder reutilizar a maior parte do tecido
2. Aprender a criar uma peça desde o início, sem utilizar moldes
3. Aprender a costurar a mochila:
  - Criar volume na parte inferior da peça
  - Colocar um fecho na peça
  - Construir e colocar alças



## TERCEIRA SESSÃO

**Duração:** 3h

**Localização:** sala com mesas, cadeiras, computador e projetor

**Logística:** É necessário ter todas as máquinas de costura e material de costura

No último dia, o formador focou-se em introduzir técnicas para a confeção de acessórios. Neste caso, os participantes produziram um chapéu-panamá utilizando desperdício têxtil dos projetos anteriores.

## OBJETIVOS

1. Aprender a olhar para o desperdício de uma forma criativa:
  - Criar um novo tecido: Crazy Patchwork
  - Como utilizar o todo o potencial do desperdício: colocar moldes no tecido
2. Aprender a produzir um chapéu-panamá

## IV. INTRODUÇÃO AO BORDADO (EXTRA)

Este módulo foi implementado em Lisboa em parceria com um projeto local (Transistórias) que pretende criar uma rede de artesãs e costureiras migrantes que se encontram numa situação económica precária a produzirem peças que contam uma história.

**Duração:** 3h

**Localização:** sala com mesas, cadeiras e candeeiros

**Logística:** Todo o material necessário para bordar

Na primeira parte deste módulo, tanto o formador (uma migrante a trabalhar com o projeto) e os participantes partilharam as suas histórias e backgrounds. Após esta fase, a formadora deu uma explicação teórica sobre bordados e, na parte final, cada participante pôde experimentar um pouco desta técnica.



## V. LIÇÕES APRENDIDAS

- É muito importante manter o grupo sempre motivado e totalmente envolvido nas tarefas e atividades para garantir que eles comparecem e participam.
- O formador deve ter um alto nível de conhecimento para facilitar o processo de aprendizagem e fazê-lo de forma rápida e eficiente.
- É muito importante ter um intérprete disponível para traduzir alguns conteúdos, especialmente se o grupo não compreende inglês.
- No entanto, quando os participantes já estão a aprender a língua local, é importante que o intérprete ajude mais na parte inicial para permitir que os participantes continuem a aprender e a treinar a língua local.
- Os participantes devem compreender que as competências e o conhecimento não formal são valiosos (de uma perspetiva económica, mas também pessoal), informação que deve ser reforçada ao longo da formação.
- Algumas técnicas não foram ensinadas devido à falta de tempo. Para prevenir que esta situação aconteça, recomendamos que sejam sempre pontuais e/ou que tenham horas extra disponíveis, caso seja necessário. Em Portugal, por exemplo, os formadores não conseguiram ensinar diferentes tipos de pontos na máquina de costura.
- Caso necessite ter um intérprete durante a formação, esta pessoa deve ser dinâmica e capaz de se mover no espaço e entre as máquinas (caso o espaço seja apertado). Desta forma, os formadores podem partilhar dicas importantes um-a-um enquanto os participantes estão a trabalhar nas máquinas de costura (por exemplo, para evitar problemas de comunicação ou a ajudar na tradução de conteúdos mais complexos).
- Na formação em Portugal também funcionou muito bem ter pequenos projetos extra para serem ensinados a participantes mais avançados, enquanto os outros terminam os projetos inicialmente previstos.



# CIRCULAR SOLUTIONS

for refugees' integration in Europe

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Circular  
Economy  
Portugal



**Accem**

**LISS**  
ONLUS - IMPRESA SOCIALE



euroTRAINING



**kisa**