

# A Tua a Minha a Nossa Roupas

---

## Programa de Upcycling Têxtil

---

Fundação Fernando Cardoso Lima

---

### O Programa

Ao longo de três meses, com duas sessões mensais (seis encontros), os participantes serão convidados a explorar, com as mãos e com as suas memórias, formas de dar nova vida ao que já existe: roupas esquecidas, tecidos desgastados ou peças “sem uso” tornam-se matéria-prima para projetos pessoais e coletivos.

Através de uma abordagem pedagógica sensível, inclusiva e intergerações, o projeto promove competências manuais, consciência ambiental e pertença comunitária, reforçando valores como a partilha, a economia circular e o respeito pelos saberes tradicionais.

As atividades integram técnicas acessíveis de costura, bordado, tingimento natural (noções), patchwork e customização, sempre adaptadas às capacidades e interesses dos participantes. Cada sessão é pensada como um momento de criação com propósito, onde podem aprender fazendo, conversar enquanto cosem, e juntos constroem, uma cultura de cuidado pela roupa, pelas pessoas e pelo planeta.

---

### Metodologia

#### Mês 1: Despertar e Explorar

- **Sessão 1: O Baú das Memórias (Sensibilização e Diagnóstico)**
  - Apresentação do grupo e do conceito de Upcycling.
  - Dinâmica “A história da minha peça”: cada participante traz uma peça de roupa e partilha a sua história/memória.
  - Diagnóstico dos materiais disponíveis e triagem de tecidos.

- **Sessão 2: Primeiros Pontos (Iniciação Técnica)**
  - Introdução aos materiais básicos (agulhas, linhas, tesouras).
  - Aprendizagem de pontos manuais simples (alinhavo, ponto atrás, ponto de casear).
  - Pequeno exercício prático: criar um amostrário de pontos em retalhos.

## Mês 2: Transformar e Criar

- **Sessão 3: Cores da Natureza e Texturas (Técnicas de Superfície)**
  - Noções básicas de tingimento natural (com cascas de cebola, café, açafrão, etc.) ou estamparia manual (carimbos de batata/folhas).
  - Aplicação de bordado livre sobre manchas ou defeitos das peças (técnica de *visible mending* / remendo criativo).
- **Sessão 4: Cortar e Recoser (Desconstrução e Modelagem Simples)**
  - Técnicas de corte e transformação: transformar uma t-shirt num saco, umas calças numa saia ou avental.
  - Noções de *patchwork*: unir retalhos para criar um novo tecido.
  - Início do projeto pessoal de cada participante.

## Mês 3: Finalizar e Celebrar

- **Sessão 5: Mãos à Obra (Desenvolvimento do Projeto Pessoal)**
    - Acompanhamento individualizado dos projetos.
    - Acabamentos, colocação de botões, fechos ou elásticos.
    - Personalização final das peças.
  - **Sessão 6: Desfile de Histórias (Apresentação e Encerramento)**
    - Finalização dos últimos detalhes.
    - Sessão de partilha: apresentação das peças transformadas e das histórias do processo.
    - Pequeno lanche convívio e entrega de certificados de participação simbólicos.
    - Reflexão final sobre o que aprenderam e como podem continuar a aplicar o upcycling em casa.
-

## Contactos

**Fundação Fernando Cardoso Lima** Email: [geral@fundacaofernandocardosolima.pt](mailto:geral@fundacaofernandocardosolima.pt)

Site: [www.fundacaofernandocardosolima.pt](http://www.fundacaofernandocardosolima.pt)