

# Plano de Sessão 3. Envolver-se na implementação prática e em atividades de gestão sustentável de resíduos na indústria têxtil

## Público-alvo

Formadores EFP

## Meta

O objetivo deste plano de sessão é dotar os formandos de EFP de experiência prática e de competências práticas no que diz respeito à gestão sustentável de resíduos, através de atividades estimulantes e de estratégias de implementação no mundo real. Os formadores de EFP adquirirão métodos de ensino eficazes para envolver os alunos em práticas de sustentabilidade, permitindo que os formandos desenvolvam soluções executáveis de gestão de resíduos, promovendo a responsabilidade ambiental e aumentando a empregabilidade em indústrias ecológicas.

## Objetivos

Após a conclusão deste Módulo, os formandos deverão ser capazes de:

1. Aplicar práticas sustentáveis de gestão de resíduos em cenários reais: Os formandos ganharão experiência prática na implementação de estratégias eficazes de gestão de resíduos para reduzir o impacto ambiental.
2. Desenvolver e avaliar planos de ação para a redução de resíduos: Os formandos aprenderão a criar e avaliar estratégias de redução de resíduos, promovendo a responsabilidade ambiental e a sustentabilidade nas suas instituições e carreiras futuras.

## Detalhes do plano de sessão

Título do plano de sessão	Envolver-se na implementação prática e em atividades de gestão sustentável de resíduos.
Competências do século XXI	<ul style="list-style-type: none"><li>● Colaboração</li><li>● Comunicação</li><li>● Criatividade</li><li>● Pensamento crítico</li><li>● Resolução de problemas</li><li>● Tomada de decisões</li></ul>
Duração	<p>Total: 200-250 minutos</p> <p><b>Repartição das atividades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Introdução e definição de objetivos: 10 minutos:</b> Apresentar brevemente as metas e os objetivos da sessão.</li><li>● <b>Atividade 1: Transformar Tecidos Velhos em "patchwork": 60-75 minutos:</b> Reaproveitar tecidos velhos que de outra forma poderiam ser descartados, criando uma peça feita com retalhos que vai servir como um "novo tecido", como matéria-prima.</li><li>● <b>Atividade 2: Trabalhos manuais com tecido novo: 60-75 minutos:</b> O objetivo desta atividade é explorar formas criativas de utilizar o novo tecido criado na Atividade 1, incentivando o artesanato.</li><li>● <b>Atividade 3: Workshop de tingimento natural: 60-75 minutos:</b> O objetivo desta atividade é conhecer os métodos sustentáveis e ecológicos de tingimento de tecidos, promovendo a consciência ambiental.</li></ul> <p>Links úteis:</p> <p><a href="https://kathryndavey.com/avocado-dye/">https://kathryndavey.com/avocado-dye/</a>, <a href="https://shorturl.at/UsaV2">https://shorturl.at/UsaV2</a> <a href="https://kathryndavey.com/how-to-dye-with-onion-skins/">https://kathryndavey.com/how-to-dye-with-onion-skins/</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Conclusão/Q&amp;A/Avaliação: 10-15 minutos:</b> Resumir os pontos principais e informações apreendidas com as atividades e responder a quaisquer questões remanescentes.</li></ul>
Configuração da sala de aula	Trabalhar em grupos ou individualmente, para garantir que todos os participantes se sintam confortáveis.

<p>Material/recursos necessários</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Atividade 1: Transformar tecidos antigos em “patchwork”</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tecidos velhos (vários tipos e tamanhos), os participantes podem contribuir com roupas que já não queiram;</li> <li>-Tesoura;</li> <li>-Fita métrica;</li> <li>-Máquina de costura ou agulha e linha;</li> <li>-Cola para tecido (opcional, para fixar bem os remendos).</li> </ul> </li> <li>● <b>Atividade 2: Trabalhos manuais com tecido novo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tecido novo (matéria-prima da atividade anterior/"tecido novo")</li> <li>-Tesoura</li> <li>-Máquina de costura ou agulha e linha</li> <li>-Opcional: Botões, elástico, enchimento.</li> </ul> </li> <li>● <b>Atividade 3: Folheto do Workshop de Tingimento Natural</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Corantes naturais (por exemplo, caroços de abacate, cascas de cebola, borras de café);</li> <li>-Tecido (de preferência 100% algodão, lã ou seda para melhor absorção da tinta);</li> <li>-Água a ferver (destilada);</li> <li>-Vinagre branco destilado (facultativo, mas recomendado para fixar a tinta);</li> <li>-Fitas ou laços de borracha (facultativo, para criar desenhos);</li> <li>-Ferro de engomar (facultativo, para fixar a tinta);</li> <li>-Pano de algodão (para coar a mistura de corantes);</li> <li>-Tigelas ou frascos grandes;</li> <li>-Luvas;</li> <li>-Óculos de proteção;</li> <li>-Fogão ou chaleira;</li> <li>-Cassarola.</li> </ul> </li> </ul>
<p>Pré-requisitos</p>	<p>Conhecimentos adquiridos nos Planos de Sessão 1 e 2.</p>
<p>Recursos adicionais</p>	<p>Verificar o anexo REAs  <a href="https://kathryndavey.com/avocado-dye/">https://kathryndavey.com/avocado-dye/</a>,  <a href="https://shorturl.at/UsaV2">https://shorturl.at/UsaV2</a>,  <a href="https://kathryndavey.com/how-to-dye-with-onion-skins/">https://kathryndavey.com/how-to-dye-with-onion-skins/</a></p>
<p>Referências</p>	<p>Davey, K. (n.d.). How To Naturally Dye With Onion Skins Kathryn Davey Blogspot, retrieved from: <a href="https://kathryndavey.com/how-to-dye-with-onion-skins/">https://kathryndavey.com/how-to-dye-with-onion-skins/</a>  Davey, K. (n.d.). Natural dyeing with avocado: Stones + skins. Kathryn Davey Blogspot, retrieved from <a href="https://kathryndavey.com/avocado-dye/">https://kathryndavey.com/avocado-dye/</a>  Malú Colorín (n.d.). 6 simple steps to dyeing clothes with coffee, Talu Earth Blog, retrieved from: <a href="https://talu.earth/6-simple-steps-to-dyeing-clothes-with-coffee/#:~:text=In%20order%20to%20create%20your,hold%20all%20of%20your%20fabrics.">https://talu.earth/6-simple-steps-to-dyeing-clothes-with-coffee/#:~:text=In%20order%20to%20create%20your,hold%20all%20of%20your%20fabrics.</a></p>

Unknown Author, (2019). Elbe Textiles Blog/Tutorials, Patchwork clothing - Scrap busting 101., available at: <a href="https://elbetextiles.com.au/blogs/news/patchwork-clothing">https://elbetextiles.com.au/blogs/news/patchwork-clothing</a> .
--

## Plano de sessão para Atividades e Cenários

### **Introdução e definição de objetivos: 10 minutos**

Apresentar brevemente as metas da atividade e os seus objetivos.

### **Atividade 1: Transformar tecidos velhos em “patchwork”: 60-75 minutos**

Esta atividade tem como objetivo reutilizar tecidos velhos que, de outra forma, poderiam ser descartados, criando uma bonita peça de “patchwork” que funcionará como um “novo tecido”, como matéria-prima.

#### **Etapas:**

- **Recolha de tecidos velhos:** Comece por recolher tecidos velhos que você e os seus formandos tenham em casa, ou tecidos deitados fora que existam no centro de formação profissional. Lembre-se, o objetivo é salvar tecidos que de outra forma seriam deitados fora.
- **Medir e cortar:** Disponha todos os tecidos numa superfície limpa. Meça cada peça para ter a certeza de que está a controlar a quantidade de tecido que poupou. Corte os tecidos em pedaços com que possam trabalhar, prontos para serem cosidos.
- **Coser as peças:** Utilizando uma máquina de costura ou agulha e linha, comece a coser os pedaços de tecido num padrão à sua escolha. Pode ser uma simples grelha ou um desenho mais complexo, dependendo do seu nível de habilidade e criatividade.
- **Contar o tecido guardado:** Depois de terminar a sua manta de retalhos, meça o comprimento e a largura totais da peça acabada.

Inspirado por: Unknown Author, (2019). Elbe Textiles Blog/Tutorials, Patchwork clothing - Scrap busting 101., available at: <https://elbetextiles.com.au/blogs/news/patchwork-clothing>

### **Atividade 2: Trabalhos manuais com tecido novo: 60-75 minutos**

O objetivo desta atividade é explorar formas criativas de utilizar o “novo tecido” criado na Atividade 1, incentivando o artesanato.

#### **Etapas:**

- **Escolha o projeto:** Decida o que gostaria de fazer com o seu novo tecido. Pode ser uma bolsa, um par de elásticos ou uma pequena manta. Pode encontrar ideias na nossa plataforma de REAs, em forma de vídeo.
- **Prepare os seus materiais:** Reúna todos os materiais necessários, incluindo tesouras, agulhas de costura, linha e o tecido de retalhos criado na atividade anterior. Se o seu projeto exigir outros materiais, como elástico para os elásticos ou enchimento para uma almofada, certifique-se de que também os tem.

- **Cortar e coser:** Siga as instruções para cortar e coser o tecido. Não tenha pressa e preste atenção aos pormenores. Esta é a sua oportunidade de mostrar a sua criatividade e competências.
- **Termine a sua peça:** Quando o projeto estiver cosido, dê os últimos retoques. Pode ser coser botões, acrescentar rendas ou até bordar desenhos na sua peça.
- **Mostre o seu trabalho:** Partilhe a sua criação com os outros. Quer esteja a usar os seus elásticos, a utilizar a sua bolsa ou a exibir a sua manta, desfrute da satisfação de saber que criou algo bonito e útil!

Inspirado por: Unknown Author, (2019). Elbe Textiles Blog/Tutorials, Patchwork clothing - Scrap busting 101., available at: <https://elbetextiles.com.au/blogs/news/patchwork-clothing>

### **Atividade 3: Workshop de tingimento natural: 60-75 minutos**

O objetivo desta atividade é conhecer os métodos sustentáveis e ecológicos de tingimento de tecidos, promovendo a consciência ambiental.

#### **Etapas:**

- **Pesquisar e preparar:** Estudar os REAs e os links úteis sobre os vários corantes naturais e escolher um ou dois para experimentar. Os corantes naturais mais comuns incluem caroços de abacate, cascas de cebola ou borras de café. Prepare o seu tecido e a tinta de acordo com as instruções que encontrou.
- **Segurança em primeiro lugar:** Use sempre luvas e trabalhe numa área bem ventilada quando manusear corantes. Alguns corantes naturais podem manchar a pele e as superfícies.
- **Tingir o tecido:** Seguindo as instruções da tinta escolhida, mergulhe o tecido no banho de tinta. O tempo necessário para que o tecido absorva a cor varia consoante a tinta e o tom de cor pretendido.
- **Enxaguar e secar:** Quando o tecido tiver atingido a cor pretendida, enxagúe-o bem em água fria até a água ficar transparente. Esprema o excesso de água e coloque o tecido na horizontal para secar.

#### **Referências:**

Davey, K. (n.d.). Natural dyeing with avocado: Stones + skins. Kathryn Davey Blogspot, retrieved from <https://kathryndavey.com/avocado-dye/>

Malú Colorín (n.d.). 6 simple steps to dyeing clothes with coffee, Talu Earth Blog, retrieved from: <https://talu.earth/6-simple-steps-to-dyeing-clothes-with-coffee/#:~:text=In%20order%20to%20create%20your,hold%20all%20of%20your%20fabrics.>

Davey, K. (n.d.). How To Naturally Dye With Onion Skins Kathryn Davey Blogspot, retrieved from: <https://kathryndavey.com/how-to-dye-with-onion-skins/>

### **Conclusão/Q&A/Avaliação: 10-15 minutos**

Resuma os pontos principais e informações apreendidas com as atividades e responda a quaisquer questões remanescentes.