

# 12 Regras para Vestir



A roupa é uma parte importante do nosso dia-a-dia. Esta indústria mundial emprega um sexto da população global, e no entanto, repleta de mistérios como 'moda descartável', uso de químicos tóxicos, exploração laboral e desperdício de materiais. As nossas opções de compra, influenciam a vida de milhões de pessoas e do meio ambiente. Regras são feitas para ser contornadas, no entanto, ao seguir estas, podemos realmente marcar a diferença.

## Pergunta, precisas realmente de algo novo

ou podes usar algo que já tens de forma diferente? Se estás a comprar uma peça nova, pensa na roupa que já tens e como as podes combinar, de forma a que não sejam necessários novos acessórios.

## Estabelece um limite

para quantas peças comprar por ano. Um limite que seja adequado para ti. Faz uma estimativa das peças compradas por mês, ou por ano, e diminui pelo menos um quarto. Ou talvez até metade - não precisas de tanto quanto pensas!

## Procura Designers éticos

(Ético, verde, sustentável, ecológico são palavras interligadas) Existem inúmeros designers a criarem coleções contemporâneas, de Design inteligente, a explorar esta face da moda. Lê revistas online e blogs de "eco-fashion" para estar a par das últimas tendências.

## Apoia os Designers locais

Num mundo cada vez mais globalizado é difícil os Designers locais competirem com marcas internacionais. Porém, as suas criações são bem mais especiais, originais, e têm uma pegada de carbono bem mais pequena.

## Compra materiais orgânicos

tais como materiais produzidos a partir de soja, ou até leite. Não são tão perigosos para o meio ambiente e os seus produtores, como os tecidos sintéticos, e outros materiais comuns que envolvem grandes quantidades de pesticidas.

## Limpeza ao guarda-roupa

entrega as peças que menos gostas a uma caridade local, ou participa numa troca de roupa. Pesquisa os melhores bancos de roupa para doações, alguns re-aproveitam todos os componentes, até mesmo de roupa estragada. Outros reciclam o que não conseguem vender.

## Ao comprares qualquer coisa, pergunta

à loja ou ao Designer aquilo que nunca aparece nas etiquetas - onde foi produzido e por quem? Desta forma aprendes a história por trás das peças. Se o Designer, ou marca, o tomou em consideração, então estarás a lembra-lo de o fazer.

## Procura uma máquina de costura

altera uma peça antiga (ou até várias) para algo novo. Máquinas de coser não são tão complicadas como imaginas. E se pensares que não és capaz, procura uma aula de costura, ou pede ajuda à avó!

## Ao comprares qualquer coisa, pensa

quanto tempo vou gostar desta peça? vai durar, ou vou usar uma vez? tenta adquirir peças versáteis, a que podes dar uso. As peças especiais são para se usar, o mais possível.

## Opta por comércio-justo

A certificação Fairtrade (comércio justo) supervisiona os trabalhadores e garante que foram pagos de forma justa. Por exemplo, existe algodão Fairtrade, e ouro Fairtrade. Repara que, quando referem a Fairtrade como Fair-Trade, por vezes é porque não têm a certificação (mas podem estar a tentar implementar).

## Aluga ou pede emprestado

uma peça, em vez de comprar novo. É ótimo quando usamos uma peça de um familiar ou amigo, ficam felizes de partilhar connosco algo de que gostam. (e se por acaso não tiverem os mesmos gostos de moda, podes sempre alugar a um Designer.)

## Diverte-te

A sustentabilidade da Moda é principalmente descobrir as histórias por trás de cada peça. Desta forma temos um impacto positivo na vida de quem as produz e no meio ambiente. Por isso explora, experimenta, e diverte-te no processo.

# 12 Regras para Vestir

## Lista de compras



Imprime este diagrama e usa para manter uma lista do guarda-roupa. Regista todas as peças de roupa, acessórios, bijuteria que compras ou te oferecem este ano. Desde meias, a fatos e camisolas, todas as peças têm uma história!

Nome \_\_\_\_\_

Data de: \_\_\_\_\_ a: \_\_\_\_\_

### ✂ DESCRIÇÃO

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

DESIGN SUSTENTÁVEL	SEGUNDA VIDA	REICLADO	ORGÂNICO	COMÉRCIO-JUSTO	LOCAL	FEITO À MÃO	FEITO PARA DURAR	A CAMINHO	EXCEÇÃO À REGRA

### GLOSSÁRIO

- DESIGN SUSTENTÁVEL:** produzido com materiais & processos sustentáveis (eco, verde, ético)
- SEGUNDA VIDA:** uma peça adquirida por troca, loja de caridade, de um amigo ou vintage.
- REICLADO:** peça produzida com materiais de desperdício, com valor acrescentado através da transformação.
- ORGÂNICO:** produzido com têxteis livres de químicos.
- COMÉRCIO-JUSTO:** produzido com materiais certificados 'Fairtrade'.
- LOCAL:** produzido localmente com uma baixa pegada de carbono.
- FEITO À MÃO:** peça artesanal produzida com carinho.
- FEITO PARA DURAR:** peça de qualidade excepcional, que vais usar durante anos.
- A CAMINHO:** não foi criado da forma mais sustentável, mas têm componentes que consideram estas questões.
- EXCEÇÃO À REGRA:** uma peça não-sustentável que deu entrada no guarda-roupa.

Regista uma marca em baixo para cada peça do guarda-roupa que te foi emprestada, doadaste, ou partilhaste.

EMPRESTADA:  
DOADA:  
PARILHADA:

TOTAL:  
TOTAL:  
TOTAL: