



Formação Docente - Costura Sustentável - II

Duração: 15h

Frequência: Modalidade Presencial – 0,6 créditos

Público-alvo: Creditada para Docentes dos grupos 101, 110, 111, 240, 530, 700

Número de participantes: 12 mínimo – 20 máximo

Formadora: Sandra Monteiro

OBJETIVOS GERAIS:

- Incentivar o reaproveitamento criativo de materiais têxteis, mostrando como a costura à máquina pode transformar resíduos em peças úteis e esteticamente apelativas.
- Promover práticas sustentáveis, incentivando a reutilização de tecidos como estratégia educativa alinhada com a Estratégia de Educação para a Cidadania de Escola.
- Envolver professores e alunos em projetos com impacto comunitário e ambiental, articulando com iniciativas como Eco-Escolas e promovendo a responsabilidade ecológica.
- Explorar técnicas tradicionais adaptáveis à costura à máquina, como a criação de pequenos blocos inspirados em mantas de retalhos e/ou a confecção de peças que valorizem o património têxtil açoriano.
- Fomentar a criação de clubes de costura nas escolas da região, estimulando colaboração, criatividade e aprendizagem ativa.
- Dinamizar projetos interdisciplinares, integrando a costura à máquina em áreas como Educação Tecnológica, Artes, Cidadania, História e Sustentabilidade.

MATERIAIS BÁSICOS DO FORMANDO:

- Máquina de costura
- Acessórios da máquina
- Agulhas de máquina adequadas aos tecidos
- Tesoura para tecido
- Agulhas de coser à mão
- Alfinetes e/ou molas pinça
- Dedal (se usar)
- Réguas de costura e/ou fita métrica
- Caneta
- Giz de costura ou caneta térmica
- Linha de costura de cor neutra (bege, cinza-claro ou branca) ou a combinar com o tecido exterior
- Linhas de crochê ou de bordar com cor contrastante para coser ponto decorativo à mão (opcional)
- Cordão ou fita para saco de pão
- Um metro de entretela estruturada sem cola ou tecido (ex. lençol) para fazer a montagem do patchwork

- Roupas e/ou peças têxteis em desuso, retalhos diversos para cortar (resistentes: ganga, fazenda, sarja, veludo; leves: cambraia, flanela, popeline...)
- Peças têxteis para aplicação (ex. saco de tecido, camisola, toalha de rosto, almofada...)
- Caneca para bebida.



Formação Docente - Costura Sustentável - II

OUTROS MATERIAIS PARA PARTILHA CEDIDOS PELO FORMADOR:

- Guião da formação
- Base de corte, cortador circular, régua
- Molas pinça
- Ferro e tábua

AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO:

- Assiduidade (presenças igual ou superior a 90% das horas dadas)

- Elaboração de peças:
 - Saco de retalhos geométricos (pão por Deus)
 - Peça em crazy patchwork
 - Aplicação da figura anterior (ex. coser em almofada, *tote bag*, camisola, toalha...)

- Registo diário (fotográfico e breve reflexão) na pasta partilhada da drive.

SUGESTÕES DE TRABALHOS APLICÁVEIS COM ALUNOS AO LONGO DO ANO LETIVO

1. Aplicação em roupa estragada
2. Aplicação decorativa na mochila
3. Saco de pão por Deus
4. Saco de ombro
5. Aplicação em almofada
6. Aplicação em capa de agenda/caderno/dossier
7. Construção geométricas para base de copo
8. Decoração do individual para almoço na escola
9. Porta-chaves
10. Aplicação em cesto de praia

Formação Docente - Costura Sustentável - II

Sessão	Tema da Sessão	Materiais	Atividade proposta
1	<ul style="list-style-type: none"> Boas-vindas e preparação de tecidos. Noções básicas de costura e de materiais de apoio. Introdução ao patchwork Preparação da peça – Saco de retalhos. 	Tecidos usados, material básico de costura à mão e à máquina.	<ul style="list-style-type: none"> Apresentação da formação, seleção de materiais, preparação de kits. Pesquisa em livros e revistas de apoio. Criação da pasta na drive. Criação de saco de retalhos forrado com fecho de cordão/fita. Publicação na drive.
2	<ul style="list-style-type: none"> Execução do saco de retalhos. Preparação dos tecidos para a composição da peça em crazy patchwork. Montagem da peça em crazy patchwork. 	Tecidos usados, material básico de costura à mão e à máquina.	<ul style="list-style-type: none"> Conclusão da elaboração do saco de retalhos. Montagem da base em crazy patchwork à máquina. Publicação na drive.
3	<ul style="list-style-type: none"> Conclusão da peça em crazy patchwork e sua aplicação. Conclusão das peças e avaliação da formação. 	Peça de vestuário ou adereço para aplicação da peça de crazy patchwork.	<ul style="list-style-type: none"> Aplicação da base em crazy patchwork em peça em vestuário ou adereço próprio. Publicação na drive. Preenchimento da avaliação da formação.