

E-Book

Dicas práticas

# PROLONGAR A VIDA ÚTIL DA ROUPA



**CLUBES  
CIRCULARES**

by VINTAGE FOR A CAUSE

*If you take care of your clothes, you take care of your planet.*

**Neste guia vais aprender a  
cuidar melhor da tua roupa e a  
prolongar o seu tempo de vida.**

A person is shown from the waist down, holding a vibrant red garment. Above them, a dark purple garment is visible. The background is a neutral grey. The text is overlaid on the image.

# FRIENDLY REMINDER

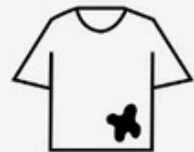
Os têxteis mais sustentáveis  
são os que já existem.

# SABES QUAL É A PEGADA AMBIENTAL DA TUA ROUPA?

# 14%

do impacto climático dos têxteis  
vem de lavar, secar e passar a ferro.

EUROPEAN ENVIRONMENT AGENCY



**35% dos  
microplásticos nos  
oceanos vêm da  
lavagem de  
têxteis sintéticos.**

COMISSÃO EUROPEIA, 2020

Parte I

# CUIDAR DA ROUPA

Lavar / Secar / Passar / Guardar





**Nem sempre é preciso lavar.  
Antes de ligar a máquina...**



## PRÉ-LAVAGEM

# Começa pela pré-lavagem.

1. Identifica o tipo de nódoa
2. Aplica o produto adequado
3. Deixa atuar antes de esfregar
4. Se necessário, complementa a limpeza com um ciclo curto na máquina.



**Existem soluções eficazes, acessíveis e de baixo impacto ambiental que permitem tirar a nódoa sem lavar a peça completa:**

- Bicarbonato de sódio
- Percarbonato de sódio
- Tira-nódoas em sabão
- Limão + sal (em manchas claras)



## AREJAR

**Muitas peças apenas precisam de arejar. Se evitares lavagens desnecessárias, estarás a prolongar a vida das fibras.**

### Receita de desodorizante natural caseiro



Vodka, vinagre ou álcool para neutralizar os odores



1 frasco com vaporizador (reusa o que tiveres)



Algumas gotas de um óleo essencial à escolha

Misturar os ingredientes e aplicar em qualquer tipo de roupa, de preferência ao final do dia, para que possa secar durante a noite, ou então estender ao sol.

## LAVAGEM

# Na dúvida, espreita a etiqueta.

A etiqueta tem as instruções de lavagem, secagem e composição da fibra. Ignorá-la é a causa mais comum de peças danificadas.

✓ **Lavar à mão ou máquina máx. 30°**

✓ **Detergentes suaves protegem as fibras**

✓ **Virar do avesso e tirar tudo dos bolsos**

✓ **Encher bem, mas não sobrecarregar**

✓ **Separar por cor e tipo de fibra**

## DETERGENTES

# Opta por detergentes suaves ou artesanais.

### PERCARBONATO

Totalmente biodegradável. Ótimo para remover manchas e manter a roupa branca.

### NOZES DE SAPONÁRIA

frutos da árvore Ritha (*Sapindus mukorossi*), originária da Índia e do Nepal. Quando entram em contacto com a água, transformam-se num eficiente sabão. Podem ser reutilizadas até 4 lavagens.



## Receita de detergente caseiro



100gr  
bicarbonato  
de sódio



200 gr  
sabão natural  
(p.ex: de Marselha)



5 litros  
de água

Misturar todos os ingredientes e aplicar em qualquer tipo de roupa.



## SECAGEM

# Sempre que possível, seca a roupa ao natural.

Se secares na máquina, opta por programas de baixa temperatura.



## Lembra-te:

Roupa escura	do avesso, à sombra
Roupa branca	do avesso, ao sol
Malhas e lãs	na horizontal, evitar cabide

## PASSAR A FERRO

Atenção às peças com poliéster. Como têm plástico, reagem com o calor.

Só passar o que é preciso. Muitas vezes basta dobrar bem.

Opta por passar a vapor as fibras mais densas.

**GUARDAR**

# Guardar bem a roupa também é cuidar.



- Evita guardar roupa suja. Os cheiros fixam nas fibras e ficam mais difíceis de tirar.
- Atenção à traça (podes usar castanha da Índia).
- Evitar locais húmidos ou com sol direto (para não desbotar).
- Para peças de malha: dobrar, evitar guardar em cabides.

Parte II

# FAZER CIRCULAR

Partilhar / Reparar / Reutilizar



## TROCAR

**Cada peça pode ter mais do que uma vida.**



**Troca com amigos e família e procura eventos e plataformas de trocas perto de ti.**



## REPARAR

Aprender a reparar, a coser e a transformar as tuas peças de roupa é possível. Não sabes por onde começar?

**Começa pelos  
nossos tutoriais.**



Podes encontrar estes e outros recursos no site dos [Clubes Circulares](#).

Recursos . Materiais . Tutoriais . Recursos . Materiais . Tutoriais . Recursos . Mater

materiais . Tutoriais . Recursos . Materiais . Tutoriais . Recursos . Materiais . Tutori

## REUTILIZAR

Se preferes aprender presencialmente, também temos boas notícias para ti.

# Espreita a nossa Agenda Circular

Uma agenda de workshops, meet-up e eventos focados em reutilização criativa de materiais descartados co-facilitadas por artesãs locais que sinalizamos nos programas de inclusão social.



“

*Nunca duvides que um grupo de cidadãos conscientes e dedicados pode mudar o mundo. Na verdade, essa tem sido a única forma de o fazer.*

**MARGARET MEAD**

Antropóloga cultural (1901–1978)



 **@vintageforacause**

[www.vintageforacause.pt](http://www.vintageforacause.pt)



**CLUBES  
CIRCULARES**

 **@clubescirculares**

<https://clubescirculares.vintageforacause.pt/>



# Fontes e Referências

## **European Environment Agency**

Impacto climático dos têxteis domésticos

## **Comissão Europeia (2020)**

Microplásticos e lavagem de têxteis sintéticos

## **UN SDGs Fashion and Lifestyle Network**

[sdgs.un.org/partnerships/action-networks/fashion-and-lifestyle-network](https://sdgs.un.org/partnerships/action-networks/fashion-and-lifestyle-network)