



	<p>atuem com responsabilidade e considerem o impacto dos seus negócios.</p> <p>Paralelamente, o facto de os consumidores estarem mais conscientes e informados sobre as questões da sustentabilidade, tem vindo a alterar os seus hábitos de consumo, nomeadamente, no contexto da afirmação “<b>podes fazer mais</b>”. Como consequência, as empresas precisam de estar cientes destas transformações, a fim de fazer mudanças adequadas a nível de fabrico e publicidade. De acordo com este pressuposto, os cidadãos assumem-se como os principais agentes da mudança e são cada vez mais chamados a refletir, recusar, reduzir, reutilizar, reciclar, redistribuir e recuperar.</p>
<p>Dicas e recomendações</p> <p>A Fazer / A Não fazer</p>	<p>Repensar as cadeias de fornecimento para criar uma economia circular é fundamental, mas isto só funcionará se todos adotarmos novos comportamentos para nos tornarmos consumidores mais conscientes da moda.</p> <p>Para ajudá-lo a mudar seus hábitos e inspirar outras pessoas, aqui estão alguns conselhos práticos:</p> <p><b>A FAZER</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aprenda a distinguir tecidos, materiais e roupas de qualidade, para saber a diferença entre uma peça durável e bem trabalhada e uma que fica bonita na prateleira, mas não dura mais do que meia estação.</li><li>• Aprenda truques para renovar as suas roupas, introduzindo enfeites, acessórios ou pequenas mudanças que as tornem diferentes e originais. Entusiasme-se com a transformação das roupas dos seus sonhos e deixe a sua imaginação correr.</li><li>• Quando se trata de ser um consumidor de moda consciente, menos é (muito) mais. Independentemente do quão sustentável seja uma peça de vestuário, ela ainda tem um impacto económico, ambiental e</li></ul>

sociocultural. Lembre-se que a peça mais sustentável é aquela que já tem no seu armário.

- Compre marcas mais sustentáveis, para incentivá-las a promover uma indústria da moda mais justa, segura e transparente. Descubra que tipo de valores a marca representa. Quanto mais informações a marca partilhar sobre o seu impacto social, ambiental e económico, melhor. Se a marca não partilhar este tipo de informação, é sinal de que provavelmente deve escolher outra marca para o seu investimento.

### **A NÃO FAZER**

- Não faça compras sem as planear. Comece a pensar no que está à procura; isto irá garantir que procurará na loja certa o que precisa e que evitará comprar coisas das quais realmente não precisa.
- Não deixe que os saldos e os preços baixos o/a convençam a comprar roupas que não precisa. Lembre-se que vender é a arte da persuasão.
- Não escolha preço ou quantidade em detrimento da qualidade. Muitos itens de vestuário podem ser vistos como peças de investimento. Então, seja honesto/a consigo mesmo/a para descobrir o que realmente irá usar. Uma peça de alta qualidade pode durar várias temporadas, o que significa que não precisará de comprar essa peça repetidamente.
- Evite comprar quando se sentir emotivo. Aprenda a reconhecer se está a comprar para aliviar o stresse ou a ansiedade. A maioria dos gastos emocionais segue um padrão comportamental. Quando começa a reconhecer os padrões que o/a levam a gastar, pode começar a quebrar esses

	<p>padrões e a comprar de forma mais sustentável.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Não compre uma peça de roupa que não combine com o resto do seu guarda-roupa. Se não consegue combinar uma peça com as que já tem, esse novo investimento provavelmente não deve acontecer. Aproveite ao máximo o seu guarda-roupa escolhendo as peças certas que combinam com o resto.</li></ul>
<i>Língua</i>	<i>Português</i>
<i>Parceiro</i>	<i>UA</i>
<i>Outras referências</i>	<p><a href="https://dailyhive.com/seattle/become-a-conscious-consumer">https://dailyhive.com/seattle/become-a-conscious-consumer</a></p> <p><a href="https://anuschkarees.com/blog/2014/05/01/how-to-assess-the-quality-of-garments-a-beginners-guide-part-i">https://anuschkarees.com/blog/2014/05/01/how-to-assess-the-quality-of-garments-a-beginners-guide-part-i</a></p> <p><a href="https://www.panaprium.com/blogs/i/consider-when-buying-clothes">https://www.panaprium.com/blogs/i/consider-when-buying-clothes</a></p> <p><a href="https://www.sustainablejungle.com/sustainable-fashion/how-to-avoid-fast-fashion/">https://www.sustainablejungle.com/sustainable-fashion/how-to-avoid-fast-fashion/</a></p> <p><a href="https://eco-age.com/resources/how-care-your-clothes-and-keep-them-longer/">https://eco-age.com/resources/how-care-your-clothes-and-keep-them-longer/</a></p>