

FICHA DE FORMAÇÃO

05. COMO SE TORNAR UM CONSUMIDOR MAIS RESPONSÁVEL DE VESTUÁRIO

Área	<i>Vestuário</i>												
Nível	BÁSICO												
Tópico	<table border="1"> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>5. Dicas e recomendações para um CR</td></tr> </table>												5. Dicas e recomendações para um CR
	5. Dicas e recomendações para um CR												
Módulo	<table border="1"> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Primeiros passos para o consumo responsável no Vestuário</td></tr> </table>												Primeiros passos para o consumo responsável no Vestuário
	Primeiros passos para o consumo responsável no Vestuário												
Palavras-chave	Vestuário; Dicas e Recomendações; A fazer; A não fazer; Podes fazer mais; Menos é mais												
Cidadãos como os principais agentes de mudança no vestuário	A moda sustentável costuma ter uma má reputação por ser cara e fora do alcance da maioria das pessoas. Porém, muitas pessoas esquecem-se que a atitude mais sustentável é consumir menos (pensar se precisa ou não comprar aquela peça de roupa) e consumir melhor (da forma mais consciente, crítica, solidária e sustentável possível). Seja intencional sobre cada item que traz para o seu guarda-roupa e para a sua vida.												

	<p>A ideia é ‘podes fazer mais’, começando com a roupa que já se tem e se perguntando a nós próprios:</p> <ul style="list-style-type: none">• O que eu mais gosto nesta peça? (Tente criar um vínculo afetivo com cada peça).• Como prolongar a vida útil das peças que mais gosto? (Procure respeitar as regras de lavagem das roupas, as etiquetas de cuidados e reduza a lavagem sempre que possível).• Como me posso livrar das peças que já não me servem e/ou com as quais já não me identifico, mas ainda estão em boas condições? (Considere doação, troca em mercados dedicados ou transformar a peça para corresponder àquilo que gostaria que a peça fosse).
<p>Dicas e recomendações</p> <p>A Fazer / A Não Fazer</p>	<p>Somos o que fazemos e inspiramos os outros com nossos comportamentos.</p> <p>Para o ajudar a tornar-se um consumidor mais consciente da moda, aqui estão alguns conselhos práticos que podem levá-lo a mudar os seus hábitos de consumo de moda:</p> <p>'A FAZER'</p> <ul style="list-style-type: none">• Antes de comprar uma roupa nova, pense bem se ela é essencial. Examine as suas roupas para determinar que peças deve manter e que peças se pode descartar; isso evitará erros, aumentará seu orçamento e protegerá o planeta.• A roupa certa para o seu tipo de corpo faz com que as suas melhores características pareçam proporcionais e até com que se destaquem. Destacar os seus traços mais atraentes é crucial para se vestir bem, principalmente se quiser impressionar. Use roupas bem ajustadas que mostrem seus atributos únicos, acentuem suas melhores

características, definam a sua figura e a deixem fabulosa.

- Existem muitas maneiras simples de comprar roupa bonita. Pense fora da caixa para atualizar o seu guarda-roupa com peças fabulosas que o/a ajudem a ter a melhor aparência sem gastar muito.
- Escolha tecidos naturais que possa usar em diferentes épocas do ano. Ajudará a reduzir o impacto ambiental da moda se comprar roupas feitas de materiais naturais e orgânicos que reduzem a poluição, o consumo de energia, o uso de água, a libertação de produtos químicos e as emissões de gases de efeito estufa.
- Experimente diferentes combinações de roupas até encontrar a combinação perfeita para suas preferências e tipo de corpo. Roupas clássicas e intemporais não saem de moda facilmente e ajudam-no/a se vestir-se melhor.

'A NÃO FAZER'

- Não compre roupas feitas de materiais baratos e de baixa qualidade. Estas roupas simplesmente irão desgastar-se mais rapidamente e não poderá usá-las com a frequência que gostaria. É muito melhor para o meio ambiente, o seu orçamento e o seu guarda-roupa se comprar principalmente roupas feitas de tecidos sustentáveis de alta qualidade.
- Não compre roupas que não lhe sirvam perfeitamente. Se forem um tamanho muito grande ou muito pequeno, será uma compra desnecessária; caso contrário, corre o risco de perder estilo e elegância.
- Não precisa de comprar roupas caras e luxuosas para ficar fabuloso/a. Resista à vontade de gastar todo o seu orçamento mensal em marcas de luxo; em vez disso,

	<p>tente comprar roupas que estejam mais dentro da sua gama de preços.</p> <ul style="list-style-type: none">• Não caia na armadilha de pensar que tem de gastar muito dinheiro em roupas para ficar com bom-aspeto. Pode facilmente vestir-se bem e barato, mesmo que o seu orçamento seja limitado.• Não compre roupas que não combinem com o seu estilo de moda e que não tenham nada a ver consigo. Certifique-se de que compra apenas roupa da qual realmente gosta.
<i>Língua</i>	<i>Português</i>
<i>Parceiro</i>	<i>UA</i>
Outras referências	<p>https://www.panaprium.com/blogs/i/consider-when-buying-clothes</p> <p>https://www.sustainablejungle.com/sustainable-fashion/how-to-avoid-fast-fashion/</p> <p>https://cobaltstreet.com/blogs/news/7-steps-to-becoming-a-more-conscious-fashion-consumer</p> <p>https://thecanoshoe.com/blogs/blog/6-ways-to-become-a-more-conscious-consumer</p> <p>https://eco-age.com/resources/how-care-your-clothes-and-keep-them-longer/</p>