

Manual Prática



do maior para
o mais pequeno



AMADORA
Câmara Municipal

Nota de Abertura



Caro/a Munícipe,

O Projeto 'Do Maior para o mais Pequeno', surgiu em 2016 através de um desafio da atriz Carla Chambel e foi acolhido na cidade com grande entusiasmo e dedicação por parte de todas as entidades envolvidas.

Anualmente, graças à solidariedade e ao conhecimento dos participantes do projeto, conseguimos apoiar o serviço de neonatologia do Hospital Professor Doutor Fernando da Fonseca, fornecendo produtos essenciais para os cuidados de bebés prematuros e suas famílias.

Por outro lado, este projeto fortalece e valoriza o conhecimento dos seus participantes, que se reflete nos magníficos produtos confeccionados e os torna membros ativos na sua comunidade.

Com a criação deste manual, o projeto fica agora mais completo com um documento prático e uma ferramenta útil, que possibilita a uniformização e aperfeiçoamento dos produtos confeccionados.

Por fim, agradecer às instituições que em parceria acolhem este projeto com o carinho e dedicação contribuindo para o sucesso deste projeto!

A presidente da Câmara Municipal da Amadora



Mensagem da Mentora do Projeto

Do Maior Para o Mais Pequeno é uma ponte de afetos. E como em qualquer ponte, o percurso é feito nos dois sentidos. De um lado, as mãos habilidosas e generosas enviam peças bordadas de amor para abraçarem aqueles bebês pequenos e delicados e as famílias que os acompanham;



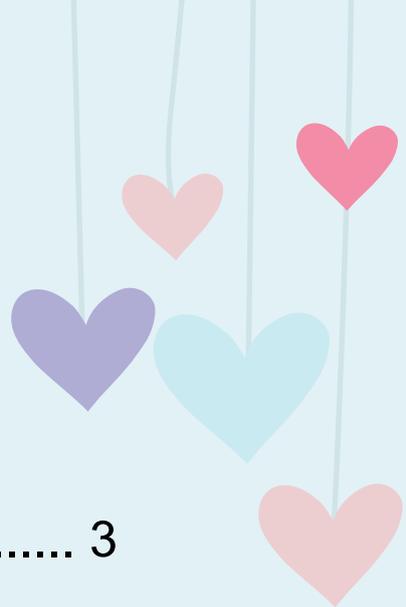
Do outro a gratidão destas mesmas famílias e das equipas inextinguíveis da neonatologia que dão valor a estes mimos como algo que marca o seu dia-dia na unidade.

Agora com este manual, que resulta dos anos de experiência entre o Hospital Professor Doutor Fernando da Fonseca, a Divisão de Intervenção Social da CMA, as instituições amadorenses que têm integrado esta rede e o meu próprio contributo enquanto mãe que viveu a prematuridade, podemos fazer chegar mais longe esta ideia e permitir a qualquer entidade, sem ter que começar do zero, aplicar no terreno esta ponte de afetos. É um manual sempre em atualização pois as ideias e os afetos não param de crescer.

Estou grata a todos os que têm contribuído para o DMPMP e em especial ao Rafael, exemplo de resistência e determinação para me fazer sorrir todos os dias.

Carla Chambel

Índice



Nota Introdutória.....	3
------------------------	---

Capítulo 1– Produtos para os bebés e para as mães e pais

1.1. Gorro.....	8
1.2. Botinhas.....	9
1.3. Bolsa de documentos do bebé.....	10
1.4. Bolsa para a 1ª muda de roupa.....	12
1.5 Manta de Tecido.....	13
1.6 Manta de lã.....	14

Capítulo 2 – Produtos para a Unidade de Neonatologia do Hospital Professor Doutor Fernando da Fonseca

2.1. Lençol para berço	17
2.2. Capa para incubadora.....	18
2.3. Almofada de Amamentação.....	19
2.4. Capa para almofada de amamentação.....	20
2.5 Rede de descanso.....	22
2.6. Ninho para posicionamento do bebé.....	25

Nota Introdutória

Integrado no Programa Amasénior Viva +, o **Projeto “Do Maior para o mais Pequeno”**, surge de um desafio lançado à autarquia pela atriz Carla Chambel e concretiza-se através de uma parceria estabelecida com entidades que têm resposta social direcionada à população sénior. Este projeto visa a confeção, pelos séniores, de produtos artesanais relevantes para bebés e seus pais, que posteriormente são doados à Unidade Local de Saúde Amadora-Sintra.

Objetivos da projeto



- Desenvolver capacidades e competências dos séniores;
- Combater o isolamento social;
- Promover a participação cívica;
- Dar relevância aos conhecimentos e saberes;
- Melhorar o conforto físico e psicológico dos bebés prematuros e seus pais;
- Promover a solidariedade intergeracional e interinstitucional

Destinatários

- Unidade Local de Saúde Amadora-Sintra (serviços neonatologia e pediatria)
- Instituições do município com resposta social direcionada à população sénior ;
- Bebés e pais;
- Séniores residentes no município.

Parcerias

Associação Solidariedade Social Vencer Casal Popular
da Damaia

CERCIAMA

Centro Social Paroquial de Alforneiros

Centro Social Paroquial de São Brás

Junta de Freguesia de Águas Livres

Junta de Freguesia de Alfragide

Junta de Freguesia de Encosta do Sol

Junta de Freguesia de Mina de Água

Junta de Freguesia Falagueira -Venda Nova

Sociedade Filarmónica de Apoio Social e Recreio

Artístico da Amadora – Quinta de S. Miguel

Santa Casa da Misericórdia da Amadora

IKEA

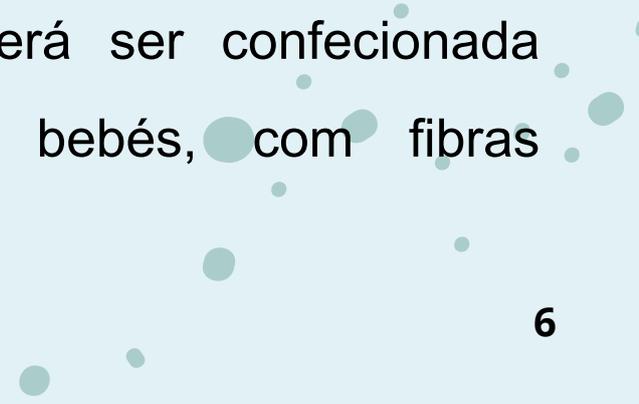


Este manual tem como objetivo apoiar as instituições na dinamização do projeto, tornando-o perceptível para os séniores que realizam a confeção dos produtos artesanais.

Este manual prático será disponibilizado em suporte papel e em formato digital, na página *web* da autarquia: www.cm-amadora.pt.

O manual pretende também ser um documento dinâmico, em permanente atualização, estando aberto ao contributo dos munícipes.

As propostas de confeção dos produtos apresentados no manual são facultativas, podendo os mesmos serem elaborados de diferentes formas e com outro tipo de materiais, respeitando as medidas propostas, especialmente no caso dos lençóis e capas de incubadoras. Também a roupa para bebés prematuros deverá ser confeccionada apenas com lã específica para bebés, com fibras antialérgicas.



Capítulo 1 - Produtos para os bebês e pais





Materiais:

Lã 100% algodão/antialérgica

especial para bebês

2 Agulhas 3 milímetros

1 Agulha de tapeçaria

Tesoura

Fita Métrica

Amostra:

20 malhas - 10 cm em

ponto mousse com agulha 3,0mm

Medidas:

S - 20cm de diâmetro e 10cm de altura;

M - 22cm de diâmetro e 11cm de altura;

L - 24cm de diâmetro e 12cm de altura

Instruções:

1. Montar 40 (46, 50) malhas e tricotar em ponto

mousse (Ponto mousse = ponto obtido tricotando todas as carreiras

em liga, na técnica portuguesa. Ou, tricotando todas as carreiras

em meia na técnica continental/inglesa) até 10 (11, 12) cm de altura;

2. Tricotar 2 malhas juntas*, em todas as malhas da carreira;

3. Tricotar todas as malhas;

4. Repetir estas 2 carreiras, mais 1 vez e rematar;

5. Coser as orelas dando forma ao gorro e rematar todas as linhas.



Botinhas

Materiais:

Lã 100% algodão/antialérgica
especial para bebês

2 Agulhas 3 milímetros

1 Agulha de tapeçaria

Tesoura

Fita Métrica

Amostra:

20 malhas - 10 cm em
ponto mousse com agulha 3,0mm

Medidas:

S - 6cm de comprimento e 5cm de altura;
M - 7cm de comprimento e 6cm de altura;
L - 9cm de comprimento e 7cm de altura

Instruções:

1. Montar 16 (18, 20) malhas e tricotar 10 (12, 12) carreiras em ponto mousse. Começar os aumentos: 1 - 6 (7, 8) malhas, AUM (AUM = aumentar tricotando 2 vezes a mesma malha), colocar marcador, 2 malhas, colocar marcador, AUM, 6 (7, 8) malhas;
2. Tricotar até 1 malhas antes do marcador, AUM, passar marcador, 2 malhas, passar marcador, AUM, tricotar até final da carreira. Repetir esta carreira mais 4 (5, 6) vezes, ficando com um total de 28 (32, 36) malhas;
3. Tricotar 6 (8, 10) carreiras em ponto mousse e rematar;
4. Costurar a sola e a parte de trás da botinha;
5. Rematar todas as linhas.



Bolsa de documentos

Materiais:

Lã/tecido

Linhas (no caso de se utilizar tecido)

Botões para fecho ou fita velcro (duas partes macho e fêmea)

Agulhas

Fita de debruar

Tesoura

Fita Métrica

Medidas finais:

22 cm de

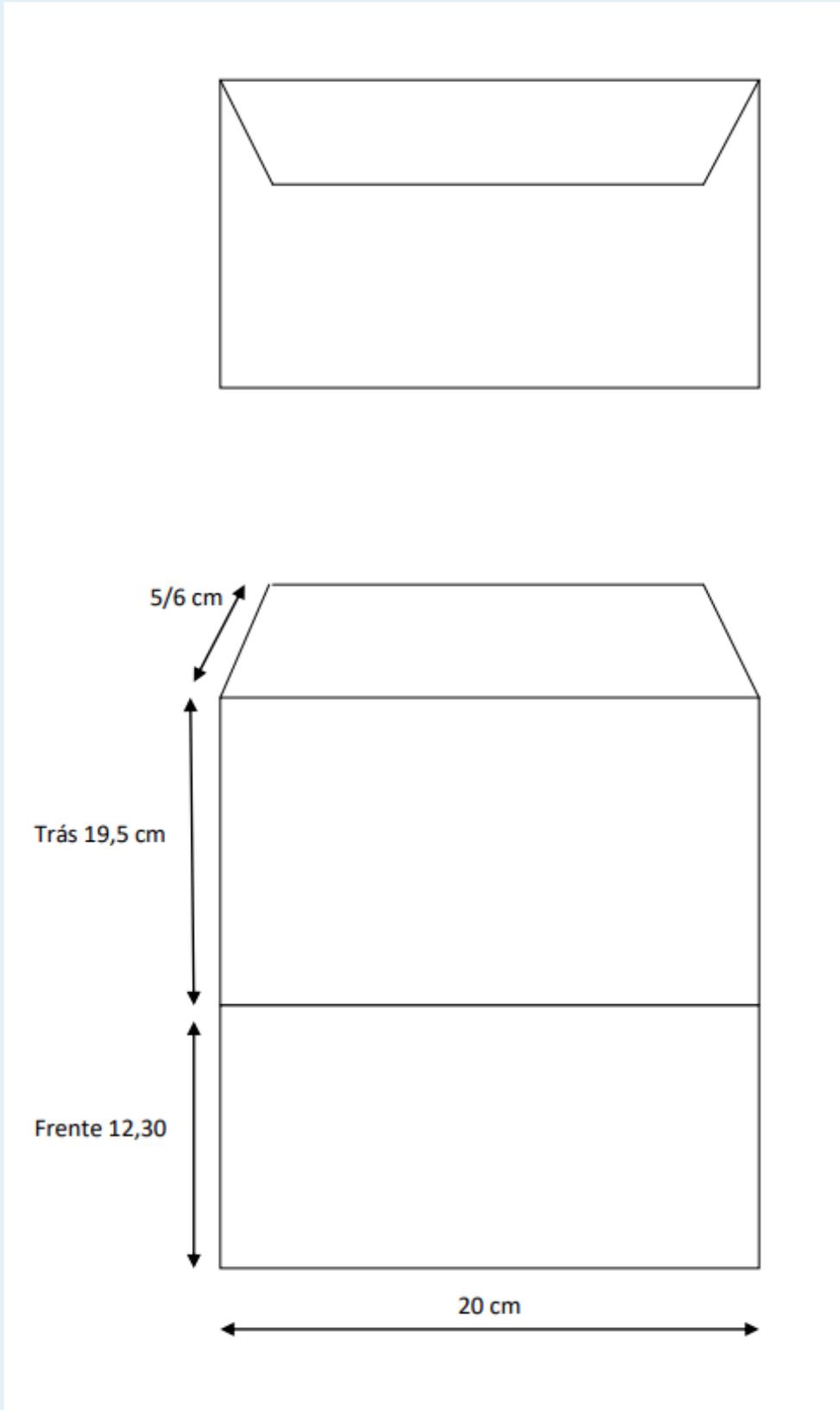
comprimento e 16 cm de altura;

Instruções (bolsa em tecido):

1. Utilizar o molde da página 9 para cortar duas peças idênticas para exterior e forro da bolsa (possibilidade de utilizar tecidos com diferentes padrões);
2. Juntar os dois tecidos com a frente virada para fora e costurar a toda a volta. Pode igualmente ser utilizado dracalon no meio das duas peças de tecido;
3. Pespontar nas marcas horizontais indicadas, marcando as dobras do tecido;
4. Unir a parte inferior da bolsa à parte do meio, dando margem de costura de 0,5cm;
5. Utilizar fita para debruar todo o exterior da bolsa incluindo a margem interna da mesma. Garantir que a fita de debruar cobre a costura de união das peças de tecido;
6. Costurar o velcro mais áspero na zona inferior externa da bolsa, e o velcro mais macio na parte superior interna da bolsa, conforme indicado no molde;
7. Coser a etiqueta identificativa do projeto.

Medidas bolsa tecido ou lã

(Molde de versão alternativa):





Bolsa para a primeira muda de roupa

Materiais:

2 retângulos de tecido de 30×23 cm para o corpo do saco

Cordão de algodão 70 cm

Linha a combinar

Máquina de Costura

Instruções (bolsa em tecido):

1. Cortar duas peças de tecido de igual tamanho. Coser a 0,5cm da margem as laterais e o fundo, frente com frente deixando a parte superior aberta, assim como 6 cm no topo de cada lateral;
2. Cortar o excesso de tecidos nos cantos e virar do direito;
3. Pespontar a toda a volta a 1cm da margem;
4. Fazer a bainha nas laterais deixadas abertas para rematar o tecido, tentando alinhar a costura com o pesponto efetuado;
5. Na abertura do saco fazer uma bainha com cerca de 3 cm, garantindo espaço suficiente para a passagem de cordão de algodão;
6. Fazer passar o cordão de algodão pela bainha efetuada, unindo as duas peças da abertura do saco;
7. Coser a etiqueta identificativa do projeto.

Manta de tecido

Materiais:

Tecido/ manta polar

Linhas

Agulhas

Tesoura

Fita Métrica

Máquina de Costura

Medidas:

85 cm de comprimento e

75 cm de altura;



Instruções:

1. Cortar dois pedaços de tecido em conformidade com as medidas da manta (um dos tecidos deverá ser um tecido 100% algodão);
2. Unir os dois pedaços de tecido frente com frente e costurar a toda a volta, deixando uma abertura para virar do direito;
3. Cortar o excesso de tecido nos cantos e nas laterais;
4. Virar as peças do direito e pespontar a toda a volta;
5. Coser a etiqueta identificativa do projeto.



Manta de lã

Materiais:

Lã 100% algodão/antialérgica

especial para bebês

Agulha 2,5/3

Tesoura

Fita Métrica

Medidas:

86 cm de comprimento e

66 cm de altura;

Instruções:

1. Iniciar com 146 correntes;
2. Contar 4 correntes para trás e na quinta trabalhar 1 ponto alto;
3. Pular uma corrente de base e fazer mais 2 pontos altos juntos, ou seja, no mesmo ponto. Repetir até o final essa sequência de 2 pontos altos juntos em um mesmo ponto, pulando um ponto de base;
4. Na próxima carreira, fazer 2 pontos altos juntos nos intervalos entres os blocos de pontos altos na base. Ao iniciar cada carreira, comece subindo 4 correntes para formar o primeiro ponto alto do canto;
5. Trabalhar carreiras de vai e vem, fazendo esses pontos intercalados. No total, para dar o tamanho do comprimento da manta;

Manta de lã (continuação)

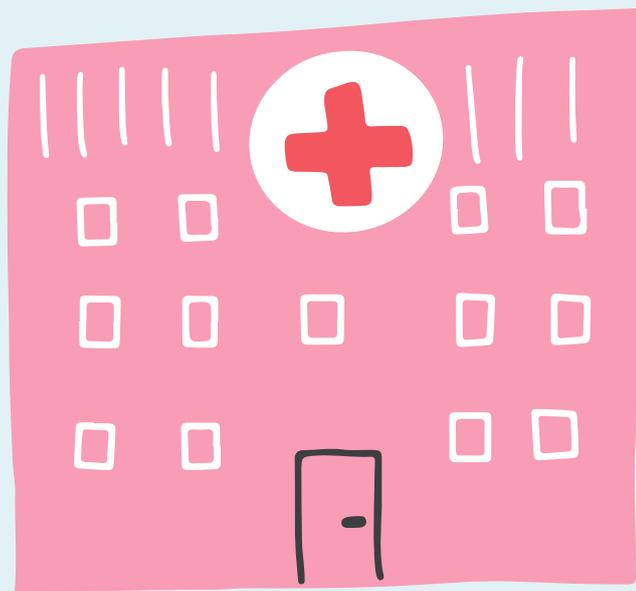


Instruções:

6. Seguir fazendo uma carreira em cada lateral, fazendo a carreira passar fita. Essa carreira segue a sequência de 2 correntes, dando 2 laçadas na agulha para fazer pontos altos duplos no espaço entre os pontos altos de base. Nos cantos dessas carreiras, fazer 4 pontos altos duplos separados por 2 correntes no último bloco. A carreira passa fita faz uma volta em toda a peça;
7. Para fazer esses pontos nas laterais, continue o ponto alto duplo entre um ponto e outro. Basta puxar a lateral do ponto para cima e fazer a laçada por baixo;
8. O acabamento final é feito através de um barrado em ponto segredo;
9. Coser a etiqueta identificativa do projeto.



Capítulo 2 - Produtos para a
Unidade Local de Saúde
Amadora-Sintra- Unidade de
Neonatologia



Lençol para berço

Materiais:

Tecido

Linhas

Agulhas

Tesoura

Fita Métrica

Máquina de Costura

Medidas:

100 cm comprimento

75 cm largura

Instruções:

1. Cortar pedaço de tecido em conformidade com as medidas do lençol;
2. Fazer bainha a toda a volta de forma a rematar o lençol;
3. Coser a etiqueta identificativa do projeto.



Capa para Incubadora

Materiais:

Tecido

Linhas

Agulhas

Tesoura

Fita Métrica

Máquina de Costura

Medidas:

130 cm comprimento

120 cm largura

Instruções:

1. Cortar dois pedaços de tecido em conformidade com as medidas da capa (um dos tecidos deverá ser mais escuro);
2. De forma a tornar o tecido da capa mais forte e opaco unir os dois pedaços de tecido frente com frente e costurar a toda a volta, deixando uma abertura para virar do direito;
3. Cortar o excesso de tecido nos cantos e nas laterais;
4. Virar as peças do direito e pespontar a toda a volta;
5. Coser a etiqueta identificativa do projeto.



Almofada de amamentação

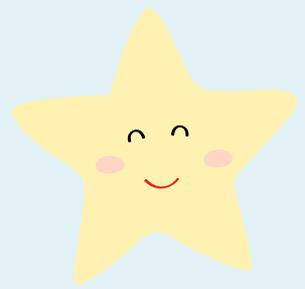
Materiais:

Tecido	Enchimento
Linhas	Máquina de Costura
Agulhas	Molde (pág.20)
Tesoura	Fecho Zip 50 cm
Alfinetes	
Fita Métrica	

Instruções almofada:

1. Transferir o molde para o tecido, que vai ser o forro da almofada;
2. Cortar duas partes iguais;
3. Unir a frente e as costas da almofada com os direitos enfrentados, alfinetar tudo e costurar a toda a volta deixando uma abertura suficientemente grande na parte superior da almofada, de forma que a mão entre facilmente para depois encher;
4. Encher com o enchimento escolhido;
5. Fechar o forro;

Capa para almofada de amamentação



Instruções :

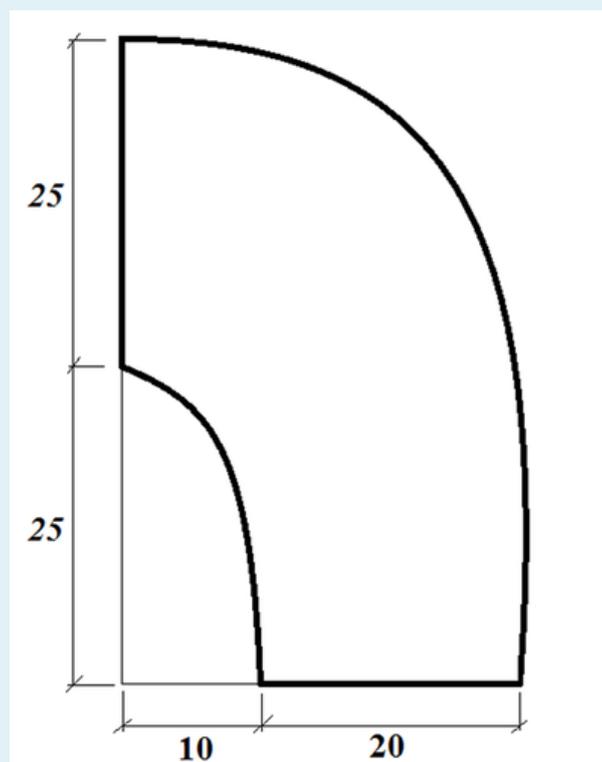
1. Com a ajuda do molde recortar as duas peças que irá precisar para a frente e para as costas da capa;
2. Marcar o centro das duas peças e também do fecho. Usar alfinetes ou uma caneta;
3. Colocar o fecho no topo da almofada, começando por fazer coincidir o centro do fecho com o centro da almofada e alfinetar tudo;
4. Costurar o fecho prendendo o mesmo ao tecido. Usar o calcador para fechos se necessário. A seguir endireitar a borda com a ajuda do ferro;
5. Repetir o mesmo para outro lado começando por alinhar do centro para as bordas e costurar;
6. Depois do fecho aplicado enfrentar as duas partes direito com direito, alfinetar e costurar fechando completamente a almofada. Está costura é feita a 1,5cm de margem. Deixar o fecho ligeiramente aberto para depois conseguir virar para o lado direito;
7. Fazer piques no contorno interno da capa;



Capa para almofada de amamentação



8. Fazer piques no contorno interno da capa;
9. Se tiver máquina corta e cose, pode usar a mesma para fazer o acabamento a toda a volta. Se não usar o ponto ziguezague;
10. Ao passar a costura com a corta e cose ou a costura usando o ponto zigue zague, deve ter o cuidado de manter os piques abertos no contorno interno ao passar na máquina, para não se perder a flexibilidade e para prevenir o rompimento dos pontos com a tensão do uso;
11. Coser a etiqueta identificativa do projeto.



Rede de descanso

Materiais:

Tecido

Linhas

2 Fitas 80 cm

Agulhas

Tesoura

Fita Métrica

Máquina de Costura

Molde (Pág. 22)

Medidas:

80 cm comprimento

50 cm largura



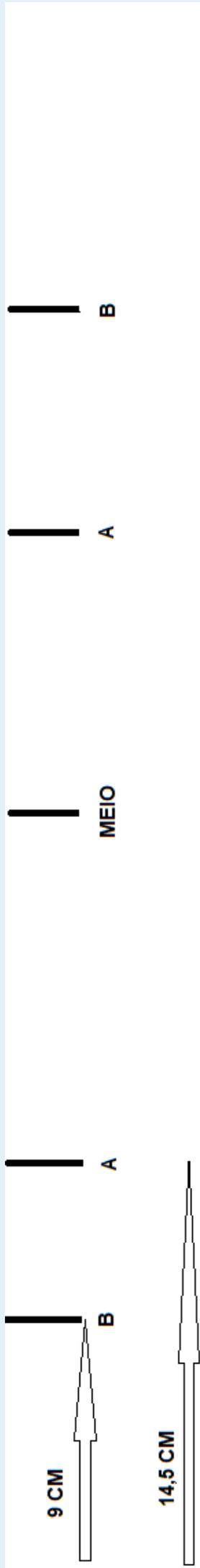
Instruções:

1. Dobrar o tecido a meio, mantendo o direito do tecido voltado um contra o outro;
2. Cortar usando o centro do molde na dobra do tecido;
3. Com o tecido dobrado, marcar os pontos indicados no molde, dando pequenos cortes;
4. Fazer coincidir os pontos "A" de cada extremidade do tecido, mantendo o avesso do tecido um contra o outro, e coser cerca de 12 cm na vertical da peça;

Rede de descanso

5. Fazer coincidir os pontos “B” pelo direito do tecido, cosendo uma prega na horizontal;
6. Com a peça aberta, fazer uma prega pelo avesso do tecido, fazendo coincidir os pontos “C” e marcar com alfinetes;
7. Montar a prega na diagonal, até cerca de 10 cm para o interior da peça;
8. Coser um “V”, por forma a criar uma prega em viés;
9. Com a peça aberta, fazer uma prega pelo avesso do tecido, fazendo coincidir os pontos “D” e marcar com alfinetes;
10. Montar a prega na diagonal, até cerca de 10 cm para o interior da peça;
11. Coser um “V”, por forma a criar uma prega em viés;
12. Fazer uma bainha ao longo de toda a peça.
13. Coser nas 4 extremidades da peça tiras de tecido/fita com cerca de 80 cm cada;
14. Coser a etiqueta identificativa do projeto.





40 CM (TECIDO DOBRADO AO MEIO)





Ninha para posicionamento dos bebês

Materiais:

Tecido

Linhas

Agulhas

Tesoura

Fita Métrica

Dracalon

Fita de debruar

Máquina de Costura

Molde (Pág. 25 e 26)

Instruções:

1. Cortar dois exemplares de cada molde de tecido (moldes A, B, C e D). Cortar um exemplar dos moldes C e D de dracalon;
2. Coser as duas peças de tecido do molde B, frente com frente, deixando uma abertura. Virar do direito e reservar;
3. Fazer a bainha das duas peças de tecido do molde A e reservar;
4. Coser as duas peças de tecido do molde C, com a peça correspondente de dracalon entre as duas. Coser apenas no lado L1 à medida do calcador, mantendo a frente do tecido virada para baixo, uma contra a outra. Virar a peça do direito através do lado L2. Reservar a peça;

Ninha para

posicionamento dos bebês

5. Coser as duas peças de tecido do molde D, com a peça correspondente de dracalon entre as duas. Coser à beirinha, mantendo a frente do tecido virada uma contra a outra. Virar a peça do direito através do lado L2. Reservar a peça;

6. Para a montagem final, coser à beirinha a peça superior (molde C) à base do ninho (molde D), alinhando o lado aberto (L2) a uma das extremidades. Coser à beirinha as fitas envolventes (molde A) na extremidade direita da base, deixando cerca de 2 cm de intervalo. Coser à beirinha a fita de apoio (molde B) na parte de trás da base do ninho, centrando com a mesma peça;

7. Debruar toda a peça com fita de debruar, procurando ocultar as costuras intermédias;

8. Coser a etiqueta identificativa do projeto.



Moldes:

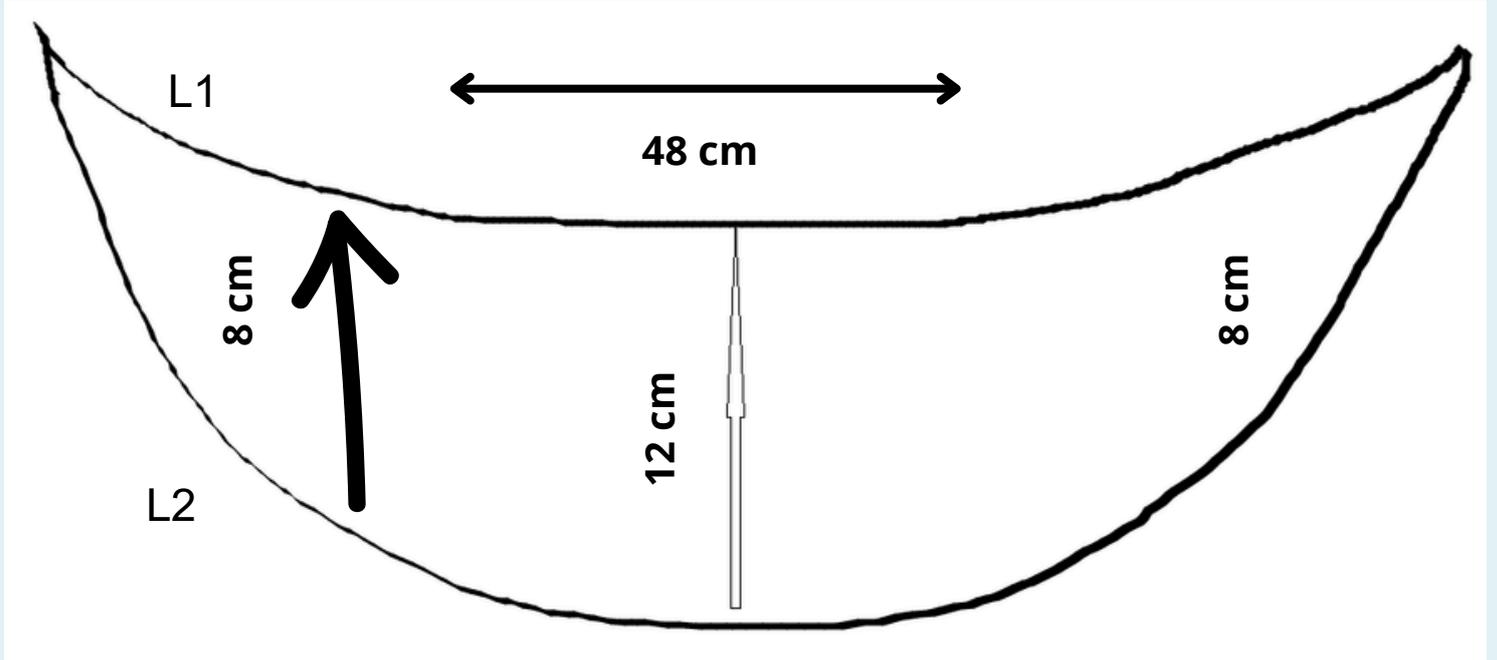


Molde A

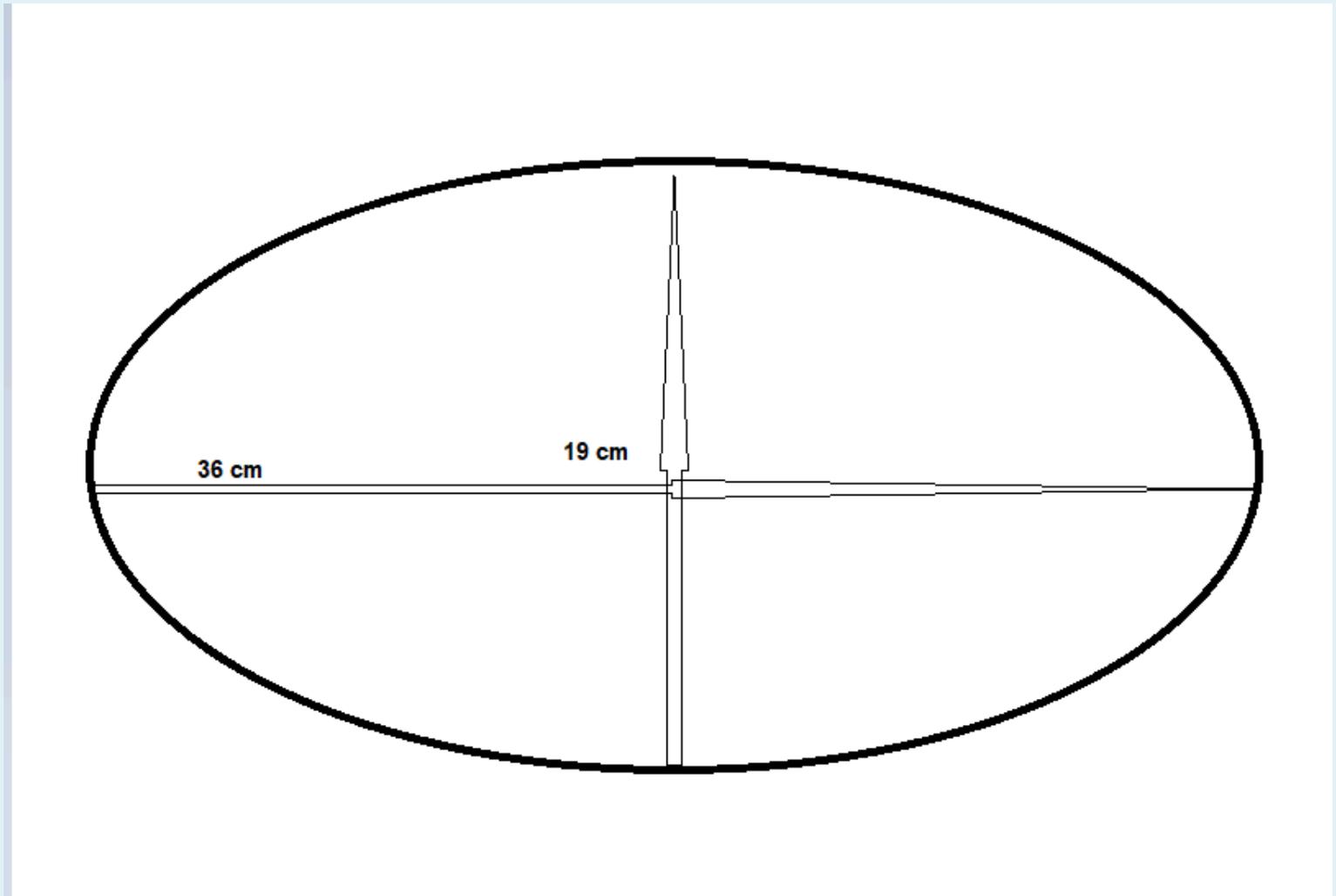


Molde B





Molde C



Molde D



DEDS/Divisão de Intervenção Social

214 369 053

accao.social@cm-amadora.pt



AMADORA
Câmara Municipal