

EPISÓDIO 1: COSTURAR PARA RELAXAR

Acostureirinha

ALMOFADA TERAPÊUTICA PARA OS OLHOS



CONTEÚDO DE AUTORIA DE ELISA SILVA DANTAS

CONFORME A LEI DE DIREITOS AUTORAIS 9.610/98 (ARTIGO 29),
É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO
COMERCIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DA AUTORA.
© TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.

[HTTP://WWW.ACOSTUREIRINHA.COM](http://www.acostureirinha.com) | CURSOS@ACOSTUREIRINHA.COM

SOBRE A PEÇA

Uma coisa é certa: nós passamos muitas horas do nosso dia olhando para telas, seja de celular ou de computador. Quando a gente encara essas telas, acabamos prestando muita atenção aos conteúdos, e piscamos menos, causando cansaço na vista no final do dia e até mesmo outros danos mais sérios. A ansiedade pelas incertezas da vida também prejudicam nosso sono.

Pensando nisso, trouxe pra gente fazer juntas essa almofada térmica terapêutica, que parece um spa em casa! Ao ser aquecida, ela libera as propriedades dos óleos essenciais, acalmando o sistema nervoso e auxiliando no sono. Vamos fazer a peça, que ao final do passo a passo eu te ensino como usar e a gente conversa, pra tirar qualquer dúvida que possa surgir. Vamos lá!



LISTA DE MATERIAIS E FERRAMENTAS

ATENÇÃO! PARA ESTE PROJETO É CRUCIAL QUE TANTO O TECIDO A SER UTILIZADO QUANTO A LINHA SEJAM 100% ALGODÃO, CASO CONTRÁRIO A LINHA OU O TECIDO PODEM PEGAR FOGO E/OU DERRETER DURANTE O AQUECIMENTO DA ALMOFADA PARA OLHOS!



TECIDOS

- **Para capa:** podem ser roupas velhas ou retalhos, o importante é que seja de tecido 100% algodão - 1 faixa de 56cm de largura por 14cm de altura
- **Para almofada:** algodão cru, roupas velhas ou retalhos, o importante é que seja de tecido 100% algodão - 1 quadrado com 25cm cada lado

RECOMENDO PRÉ-LAVAR OS TECIDOS PARA QUE NÃO SOLTEM TINTA OU ENCOLHAM DEPOIS

AQUI LISTO TUDO O QUE VAMOS UTILIZAR EM UMA ESTIMATIVA, SÓ PRA VOCÊ TER UMA IDEIA DE QUANTOS E QUAIS MATERIAIS VAI USAR

LISTA DE MATERIAIS E FERRAMENTAS

Para o recheio:

- 1 xícara (150g) de Semente de Linhaça para manter as propriedades térmicas - é possível substituir por Arroz ou Painço
- 1/2 xícara de Ervas secas: flores de camomila, flores de lavanda/alfazema ou folhas de capim limão

Aviamentos

- Linha para costura 100% algodão

Utensílios extras

- Uma folha de papel A4 + fita adesiva ou funil de boca larga para colocar os grãos e ervas
- Xícara medidora
- Hashi ou agulha de tricô ou agulhão para desvirar os cantos
- Ferro e tábua de passar
- Borrifador com água

Ferramentas de costura

- Máquina de costura (ou agulha de mão)
- Fita métrica
- Régua quadriculada ou esquadro
- Tesoura para tecido
- Alfinetes
- Giz ou caneta apagável para tecido
- Opcional: ferramentas de patchwork, como base de corte, cortador circular e régua quadriculada para cortar os tecidos

PLANTAS RECOMENDADAS - BÔNUS

ESSE BÔNUS É UM COMPLEMENTO PARA A SUA PEÇA. EM PARCERIA COM A MARCA "NOTAS DE UMA BUSCA", TEMOS ABAIXO QUAIS PLANTAS SÃO RECOMENDADAS PARA COLOCAR DENTRO DA SUA ALMOFADA E AS PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS DE CADA UMA.

Camomila

- Nome científico: Matricaria chamomilla
- Origem: Europa
- Parte usada: flores

No Egito Antigo também era considerada a flor do Deus Sol. Apesar disso, o nome Matricaria faz referência à matriz, no sentido de útero, pois esta planta era muito utilizada nos transtornos menstruais.

É uma planta que acalma as dores do corpo e do espírito. É um sedativo excelente e seguro para crianças (cólicas, dores da dentição, etc).

Usada para tratar ansiedade e insônia. Externamente acelera a cura de feridas e reduz o inchaço devido a inflamações.

Suas flores tem o poder de acalmar as dores do corpo e do espírito.

PLANTAS RECOMENDADAS - BÔNUS

Lavanda

- Nome científico: *Lavandula angustifolia*
- Origem: Parte ocidental do Mediterrâneo
- Parte usada: flores

Os romanos já utilizavam esta erva nos seus banhos, pelas suas propriedades antissépticas e seu aroma delicado. Essa erva é uma peça fundamental no “mito” fundador da aromaterapia moderna. É uma das plantas mais conhecidas atualmente, principalmente pelo seu efeito calmante.

É rica em vários tipos de ésteres e álcool, é útil para combater a depressão, a ansiedade e o stresse, ajudando a relaxar a mente, sendo a sua aplicação bastante útil em momentos de maior tensão.

Num plano sutil, a lavanda ajuda a equilibrar as energias, traz harmonia, nos conecta com a energia da transmutação (chama violeta). Ótima para sintonizar nosso chakra do terceiro olho (sabedoria).

PLANTAS RECOMENDADAS - BÔNUS

Capim Limão

- Nome científico: *Cymbopogon citratus*
- Origem: Índia e Sul da Ásia
- Parte usada: ramos

Essa erva possui vários nomes populares: capim cidreira, capim santo, erva cidreira (também usado para *Melissa officinalis*), por isso a importância de sabermos o nome científico e saber minimamente fazer um reconhecimento botânico para termos certeza de que estamos utilizando a planta correta.

O capim limão é muito versátil, e por esse motivo o seu uso é muito diversificado. Ele é capaz de ajudar no tratamento da insônia, melhora o sistema imunológico.

A infusão é excelente para stress, insônia e ansiedade (acalmar). No plano sutil é uma erva que nos ajuda a impor limites, uma vez que seu aroma é doce, mas seu capim é cortante. Interessante utilizar em banhos para momentos que nos sentimos “doando” muito aos outros.



Antropóloga e apaixonada pelo mundo e as possibilidades mágicas das plantas. Idealizadora e herbalista no Notas de uma Busca, acredita que o único futuro possível é construído coletivamente e em harmonia com a natureza.

www.notasdeumabusca.com.br
instagram: [@notasdeumabusca](https://www.instagram.com/notasdeumabusca)

EPISÓDIO 1: COSTURAR PARA RELAXAR

Acostureirinha

SACO PARA PIPOCA DE MICROONDAS



CONTEÚDO DE AUTORIA DE ELISA SILVA DANTAS

CONFORME A LEI DE DIREITOS AUTORAIS 9.610/98 (ARTIGO 29),
É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO
COMERCIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DA AUTORA.
© TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.

[HTTP://WWW.ACOSTUREIRINHA.COM](http://www.acostureirinha.com) | CURSOS@ACOSTUREIRINHA.COM

SOBRE A PEÇA

Tem coisa melhor do que se enrolar no sofá com um balde de pipoca e assistir a sua série ou filme favorito? Pois eu te digo que tem! Fazer a sua pipoca sem sujar nenhuma panela, sem poluir o planeta e gastando quase nada de tempo ou materiais de costura.

Essa peça é 100% sustentável e saudável, pois sua embalagem é reutilizável - o que não gera mais lixo no planeta -, e não vai óleo, gordura, aromatizantes ou conservantes - comuns nas pipocas de microondas tradicionais, com aquela embalagem de papel cheia de químicos.

Junte a praticidade do microondas e a delícia da pipoca de panela. E você tem essa peça! E o melhor de tudo: em 15 minutos ou menos você irá costurar e já correr pra cozinha fazer a sua pipoca natural e saudável! Vem costurar comigo!



LISTA DE MATERIAIS E FERRAMENTAS

ATENÇÃO! PARA ESTE PROJETO É CRUCIAL QUE TANTO O TECIDO A SER UTILIZADO QUANTO A LINHA SEJAM 100% ALGODÃO, CASO CONTRÁRIO A LINHA OU O TECIDO PODEM PEGAR FOGO E/OU DERRETER DURANTE O COZIMENTO DA PIPOCA! RECOMENDO LAVAR E PASSAR O TECIDO ANTES DE CORTÁ-LO. DEPOIS DE COSTURAR A PEÇA, RECOMENDO DEIXAR DE MOLHO NA ÁGUA FERVENTE PARA ESTERILIZAR ANTES DO USO.



- **Para o tecido,** recomendo que algodão cru. Você pode experimentar com tecidos 10% algodão estampados (como a tricoline), mas eu pessoalmente não recomendo, pois podem danificar seu microondas ou conter substâncias químicas que podem fazer mal à saúde ao serem aquecidas.
- 2 retângulos com 32cm de largura por 56cm de altura

Aviamentos

- Linha para costura 100% algodão (recomendo marca Cadena)

AQUI LISTO TUDO O QUE VAMOS UTILIZAR EM UMA ESTIMATIVA, SÓ PRA VOCÊ TER UMA IDEIA DE QUANTOS E QUAIS MATERIAIS VAI USAR

LISTA DE MATERIAIS E FERRAMENTAS

- Ferramentas de costura
- Máquina de costura (ou agulha de mão)
- Fita métrica
- Régua quadriculada ou esquadro
- Tesoura para tecido
- Alfinetes
- Giz ou caneta apagável para tecido
- Opcional: ferramentas de patchwork, como base de corte, cortador circular e régua quadriculada para cortar o tecido

Utensílios extras

- Hashi ou agulha de tricô ou agulhão para desvirar os cantos
- Ferro e tábua de passar
- Borrifador com água

DICA EXTRA

ESSA PEÇA É TÃO RÁPIDA DE FAZER E PRÁTICA DE USAR, QUE DÁ VONTADE DE PRESENTEAR TODO MUNDO COM ELA! SE FOR UM PRESENTE OU SE FOR VENDÊ-LA, É IMPORTANTE IMPRIMIR AS INSTRUÇÕES DE USO E EXPLICAR BEM PARA QUEM FOR USAR. POR CONTA DO RISCO DE QUEIMAR E DANIFICAR O MICROONDAS - OU ATÉ MESMO CAUSAR UM INCÊNDIO - É PRECISO TOMAR CUIDADO E PRESTAR BASTANTE ATENÇÃO, PRINCIPALMENTE AO USAR DAS PRIMEIRAS VEZES.

EPISÓDIO 1: COSTURAR PARA RELAXAR

A Costureirinha

ALMOFADA DE MEDITAÇÃO (ZAFU)



CONTEÚDO DE AUTORIA DE ELISA SILVA DANTAS

CONFORME A LEI DE DIREITOS AUTORAIS 9.610/98 (ARTIGO 29),
É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO
COMERCIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DA AUTORA.
© TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.

[HTTP://WWW.ACOSTUREIRINHA.COM](http://www.acostureirinha.com) | CURSOS@ACOSTUREIRINHA.COM

SOBRE A PEÇA

Essa almofada é muito utilizada para meditar, ajudando a manter a postura e o conforto. Ela tem o tamanho ideal para ser usada em diversas posições e você pode fazê-la do tamanho que desejar.

É uma excelente peça para usar retalhos e sobras de costura sem jogá-las no lixo, que pode não ser reciclável depois. Dar um fim a peças de roupas velhas e danificadas demais para doar e outros têxteis que estiverem próximos ao final da vida útil.



LISTA DE MATERIAIS E FERRAMENTAS

ATENÇÃO: RECOMENDO COSTURAR ESTE PROJETO À MÁQUINA PARA MAIOR DURABILIDADE



Para este projeto ser mais durável, é recomendado que o tecido do Zafu seja mais resistente. Recomendo jeans, sarja ou brim, por serem 100% algodão e mais grossos, proporcionando mais conforto e durabilidade. Você pode usar o tecido Acquablock, que além de ser durável tem uma camada protetora que o deixa resistente à água e fácil de limpar apenas com um pano úmido - sem precisar de capa. Lonita, Jacquard, gabardine e suede também são alternativas.

Caso queira usar tricoline para ter estampas mais legais, costure uma camada de tricoline sobre uma de um tecido mais grosso com chuleado ao redor ou até mesmo com costuras aparentes.

Recomendo tecidos com 1,45m de largura ou mais (ao todo, para este projeto, vamos usar aproximadamente 60cm de comprimento de tecido)

LISTA DE MATERIAIS E FERRAMENTAS

Tecido

- Lateral: 1 faixa de tecido medindo a largura do tecido (1,45m ou mais), de ourela a ourela por 18cm de altura - atenção, se o seu tecido tiver menos de 1,50m você pode costurar diversas faixas de 18cm de altura até formar esta medida, e se tiver mais, pode cortar para que fique com essa medida. Recomendo deixar as ourelas para já ter um acabamento na peça. Caso não seja possível, faça chuleado à mão ou à máquina (usando zigue-zague ou overloque) para dar acabamento à peça.
- Topo e base: 2 quadrados de 35cm de lado
- Alça: 1 retângulo com 12cm de largura por 18,5cm de altura

Recheio

- De 1kg a 2kg de plumante (fibra siliconada antialérgica), mas pode misturar retalhos de tecidos e linhas, de manta de patchwork, espuma de estofar, roupas velhas e panos que não se usam mais, travesseiros velhos. O que estiver à mão.

Aviamentos

- Linha para costura 100% poliéster, que é mais resistente (recomendo marca Drima ou Guttermann)

LISTA DE MATERIAIS E FERRAMENTAS

Ferramentas de costura

- Máquina de costura
- Agulha para máquina de costura doméstica para tecidos grossos (recomendo Singer 2020 110/18 - esta agulha serve em todas as marcas e modelos de máquinas domésticas)
- Agulha de mão e dedal
- Fita métrica
- Régua quadriculada ou esquadro
- Tesoura para tecido
- Alfinetes
- Giz ou caneta apagável para tecido
- Opcional: ferramentas de patchwork, como base de corte, cortador circular e régua quadriculada para cortar o tecido

Utensílios extras

- Compasso ou barbante para traçar os círculos
- Ferro e tábua de passar
- Borrifador com água

EPISÓDIO 1: COSTURAR PARA RELAXAR

A Costureirinha

MARCA-PÁGINAS



CONTEÚDO DE AUTORIA DE ELISA SILVA DANTAS

CONFORME A LEI DE DIREITOS AUTORAIS 9.610/98 (ARTIGO 29),
É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO
COMERCIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DA AUTORA.
© TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.

[HTTP://WWW.ACOSTUREIRINHA.COM](http://www.acostureirinha.com) | CURSOS@ACOSTUREIRINHA.COM

SOBRE A PEÇA

Vem desenvolver o hábito da leitura e não se perder nos capítulos com um marca-páginas que é uma delícia de costurar. Esse projeto é perfeito para presentear e fazer um monte, muito rápido, aproveita retalhos, tudo de bom. É ótima para reaproveitar retalhos de entretela que sobram de outras peças também.



LISTA DE MATERIAIS E FERRAMENTAS

ATENÇÃO: RECOMENDO COSTURAR ESTE PROJETO À MÁQUINA PARA MAIOR DURABILIDADE



Para o tecido

- recomendo que seja tricoline ou retalhos 100% algodão ou linho, nas estampas que desejar. Não pode ser um tecido nem muito fino (como seda, voal, etc.) nem muito grosso (como sarja, brim, jeans, etc.) 3 quadrados medindo 10cm cada lado, sendo que 2 servirão de frente/costas e um será o marca-página em si

Aviamentos

- 3 quadrados medindo 10cm cada lado de entretela termocolante fina (com cola apenas de um dos lados)
- Linha para costura, pode ser algodão, poliéster ou mista (recomendo as marcas Drima, Cadena ou Guttermann)

LISTA DE MATERIAIS E FERRAMENTAS

- Ferramentas de costura
- Máquina de costura (ou agulha de mão)
- Fita métrica
- Régua quadriculada ou esquadro
- Tesoura para tecido
- Alfinetes
- Giz ou caneta apagável para tecido
- Opcional: ferramentas de patchwork, como base de corte, cortador circular e régua quadriculada para cortar o tecido

Utensílios extras

- Hashi ou agulha de tricô ou agulhão para desvirar os cantos
- Ferro e tábua de passar
- Borrifador com água

DICA EXTRA

SE VOCÊ DEIXAR OS TECIDINHOS E ENTRETELAS JÁ COLADOS, CONSEGUE FAZER UMA PEÇA EM CERCA DE 5 A 10 MINUTOS! É TÃO RÁPIDA E PRÁTICA, ALÉM DISSO É ECONÔMICA POIS AJUDA A DAR UM NOVO USO PARA OS RETALHOS DE TECIDOS. UMA DICA FOFA É DAR DE PRESENTE UM LIVRO JÁ COM O MARCA-PÁGINAS BEM NA CAPA, FICA UMA GRAÇA!

MINHAS ANOTAÇÕES

ESTE ESPAÇO É SEU PARA GUARDAR OS MATERIAIS QUE USOU NA PEÇA E REGISTRAR SEU PROCESSO CRIATIVO!

