



**Politécnico
Castelo Branco**

Escola Superior
de Artes Aplicadas

Loungewear e aromoterapia

Coleção Cápsula de Loungewear e aromoterapia

Mafalda Pinto 20230750

Luana Lebre 20230727

Orientadores

Professora Especialista Alexandra Eduarda Botelho Moura

Trabalho de Projeto apresentado à Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciatura em Design de Moda e Têxtil, realizada sob a orientação científica da Professora Especialista Alexandra Eduarda Botelho Moura, categoria profissional Professora Adjunta Convidada do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

JUNHO DE 2026

Composição do júri

Presidente do júri

Professora Doutora Ana Sofia André Bentes Marcelo

Professora Adjunta no Instituto Politécnico de Castelo Branco

Vogais

Professora Mestre Maria Cristina Queijeiro Borges de Almeida

Professora Adjunta do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Professora Especialista Alexandra Eduarda Botelho Moura

Professora Adjunta Convidada do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Agradecimentos

Queremos agradecer a todas as pessoas que se disponibilizaram para colaborar e contribuir para a concretização deste projeto.

De forma particular, agradecemos à Professora Especialista e Orientadora Alexandra Eduarda Botelho Moura, por todo o tempo, dedicação e apoio prestados ao longo da realização deste projeto. Agradecemos também ao Professor Mestre Nuno Monteiro que, apesar de não ser o nosso orientador, se disponibilizou para nos ajudar a ultrapassar os diversos desafios encontrados, nomeadamente ao nível têxtil e na procura e comunicação com fornecedores. Sem o contributo de ambos, a concretização de um projeto desta dimensão não teria sido possível.

Agradecemos igualmente a todos os professores do Curso de Design de Moda e Têxtil, pelos conhecimentos transmitidos e pelo apoio prestado ao longo do nosso percurso académico, bem como aos amigos que estiveram sempre ao nosso lado ao longo desta etapa.

Queremos ainda agradecer à empresa Grupo ADI pela disponibilização de amostras, que contribuíram para o desenvolvimento e concretização deste projeto de forma mais rigorosa e fidedigna.

Por fim, dedicamos os nossos mais sinceros agradecimentos às nossas famílias, que estiveram sempre ao nosso lado, incentivando-nos e apoiando-nos em todos os momentos. Agradecemos todos os esforços realizados para que a concretização deste projeto fosse possível, bem como a confiança e o apoio constantes que nos fizeram acreditar, desde o início, que seríamos capazes de alcançar este objetivo.

Muito agradecidas por todo o apoio, confiança e incentivo.

Obrigada a todos vós!

Resumo

O projeto apresentado neste relatório tem origem numa problemática cada vez mais presente na sociedade contemporânea, a exposição constante ao stress quotidiano. Com foco no universo feminino, propõe-se o desenvolvimento de uma coleção destinada a indivíduos que procuram promover o conforto, o bem-estar e o relaxamento de forma natural e prática, adaptando-se às exigências de um estilo de vida acelerado.

A coleção enquadra-se na categoria de Loungewear e distingue-se pela integração da aromaterapia no vestuário, proporcionando uma experiência sensorial que contribui para a redução do stress e para o aumento do conforto no dia a dia.

Ao longo deste relatório são abordados os principais temas relacionados com esta problemática, bem como todas as etapas de investigação, conceção, desenvolvimento e concretização da coleção. São ainda apresentados os processos de confeção dos produtos finais, cuja realização constituiu um desafio significativo, mas simultaneamente uma experiência enriquecedora e gratificante.

Palavras-chave

Loungewear – Aromaterapia – Conforto – Relaxamento

Abstract

The project presented in this report originates from a problem that is increasingly present in contemporary society, the constant exposure to everyday stress. Focusing on the feminine universe, it is proposed the development of a collection aimed at individuals who seek to promote comfort, well-being and relaxation in a natural and practical way, adapting to the demands of a fast-paced lifestyle.

The collection falls into the Loungewear category and is distinguished by the integration of aromatherapy into clothing, providing a sensory experience that contributes to reducing stress and increasing comfort in everyday life.

Throughout this report, the main themes related to this problem are addressed, as well as all the stages of research, design, development and implementation of the collection. The processes of making the final products are also presented, whose realization was a significant challenge, but at the same time an enriching and rewarding experience.

Keywords

Loungewear – Aromatherapy – Comfort – Relaxation

Índice Geral

1. Introdução.....	1
1.1 Enquadramento da Problemática do Estudo.....	1
1.2 Proposta de Trabalho.....	1
1.3 Objetivos do Presente Projeto	3
1.4 Metodologia	4
1.5 Mapa Mental	5
1.6 Análise Swot	5
2. Moda Loungewear.....	7
2.1 Evolução Histórica do Loungewear.....	7
2.2 Loungewear no Design de Moda	10
3. Aromoterapia.....	13
3.1 Aromoterapia Integrada em Microencapsulamento.....	13
3.2 Técnica de Encapsulamento	14
3.2.1 A Arquitetura da Microcápsula	15
3.2.2 O Processo de Fixação (Ancoragem)	15
3.2.3 O Mecanismo de Ativação: Rutura Mecânica	15
3.3 Tipos de Microencapsulamento	16
3.4 Tipologias de Aromas e os seus Benefícios	17
3.4.1 Óleo de Lavanda.....	17
3.4.2 Óleo de Ylang-Ylang.....	17
3.4.3 Óleo de Alecrim	18
3.4.4 Óleo de Jasmin	18
4. Projeto <i>Insense</i>.....	19
4.1 Desenvolvimento do Nome	19
4.2 Propósito e Posicionamento	19
4.3 Estudo de Negócio / Análise de Mercado	20
4.3.1 Fornecedores.....	21
4.3.2 Marcas Concorrentes.....	21
5. Público-Alvo	24
6. Processo Criativo.....	26
6.1 Conceito.....	26
6.2 Paleta de Cores	27
6.3 Matérias-primas e aviamentos	27
6.4 Esboços	29

7. Ilustrações Finais	30
8. Fichas Técnicas das Peças Finais	31
9. Processo e definição da coleção	53
9.1 Modelagem	53
9.2 Corte	54
9.3 Confeção.....	55
10. Logística e Gestão	56
10.1 Gestão de Recursos	56
10.2 Orçamentação.....	56
11. Conclusão	62
12. WebGrafia	63
13. Bibliografia	65

Índice de Figuras

Figura 1 - Smoking Jacket.....	2
Figura 2 - Tea gown de renda branca e cetim (1899) NYPL Galeria Digital	2
Figura 3 - Mapa mental (fonte própria).....	5
Figura 4 - Mulheres com pijamas de praia para uma revista britânica em 1933. (Fonte: https://www.nationalgeographic.pt/historia/como-moda-rua-indiana-origem-pijamas-ocidentais_5739)	7
Figura 5 - MoodBoard - Peças Características Loungewear (fonte: própria).....	10
Figura 6 - Conjunto de Seda - Olivia Von Halle (fonte: instagram @oliviavonhalle)	11
Figura 7 - Conjunto de Seda - Olivia Von Halle (fonte: instagram @oliviavonhalle)	11
Figura 8 - Conjunto de Seda - Olivia Von Halle (fonte: instagram @oliviavonhalle)	11
Figura 10 - Conjunto de Loungewear da La Perla (fonte: instagram: @laperlangerie).....	11
Figura 10 - Slip Dress da La Perla (fonte: instagram: @laperlangerie).....	11
Figura 12 - Conjunto Loungewear - Lunya (fonte: instagram: @lunya)	12
Figura 12 - Conjunto Loungewear - Lunya (fonte: instagram: @lunya)	12
Figura 13 - Esquema Microcápsula	14
Figura 14 - Esquema do método "pad-dry-cure" (fonte: ResearchGate)	15
Figura 15 - Forma de atuação das microcápsulas.....	16
Figura 16 - Missão, Visão e Valores - Marca INSENSE (fonte: própria).....	20
Figura 17 - Modelo Canvas - (Fonte Própria)	20
Figura 18 - Amostra de acabamentos têxteis disponibilizados pela empresa Matias e Araújo	21
Figura 19 - MoodBoard - Alo loga (Fonte própria).....	22
Figura 20 - MoodBoard - Cotton Citizen (fonte própria).....	23
Figura 21 - MoodBoard público-alvo (fonte: própria)	25
Figura 22 - MoodBoard Conceito (fonte: própria)	26
Figura 23 - Paleta de Cores (fonte: própria)	27
Figura 24 - Matérias-Primas (fonte: própria).....	28
Figura 25 - Aviamentos (fonte: própria).....	28
Figura 26 - Esboços (fonte: própria)	29
Figura 27 - Esboços Coleção (fonte: própria).....	29
Figura 28 - Ilustrações finais (fonte própria)	30
Figura 29 - Ilustrações Finais (fonte própria).....	30
Figura 30 - Ficha Técnica 1	31
Figura 31 - Ficha Técnica 2	32
Figura 32 - Ficha Técnica 3	33
Figura 33 - Ficha Técnica 4	34
Figura 34 - Ficha Técnica 5	35
Figura 35 - Ficha Técnica 6	36
Figura 36 - Ficha Técnica 7	37
Figura 37 - Ficha Técnica 8	38

Figura 38 - Ficha Técnica 9	39
Figura 39 - Ficha Técnica 10	40
Figura 40 - Ficha Técnica 11	41
Figura 41 - Ficha Técnica 12	42
Figura 42- Ficha Técnica 13	43
Figura 43- Ficha Técnica 14	44
Figura 44- Ficha Técnica 15	45
Figura 45- Ficha Técnica 16	46
Figura 46 - Ficha Técnica 17	47
Figura 47 - Ficha Técnica 18	48
Figura 48- Ficha Técnica 19	49
Figura 49- Ficha Técnica 20	50
Figura 50- Ficha Técnica 21	51
Figura 51- Ficha Técnica 22	52
Figura 52 - Processo de modelagem (fonte: própria)	54
Figura 53 - Processo de Corte (fonte: própria)	54
Figura 54 - Peças Finais Confeccionadas (fonte: própria)	55

Lista de tabelas

Tabela 1 - Cálculo de orçamentação casaco	57
Tabela 2 - Cálculo de orçamentação calças	58
Tabela 3 - Cálculo de orçamentação calções	59
Tabela 4 - Cálculo de orçamentação Top 1	60
Tabela 5 - Cálculo de orçamentação Top 2	61

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

Covid 19 - Coronavirus Disease 2019

SWOT - Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats (Forças, Fraquezas, Oportunidades e Ameaças)

ALO - Air, Land, Ocean

IEFP – Instituto de Emprego e Formação Profissional

IRS – Imposto sobre o Rendimento Singular

IVA – Imposto sobre Valor Acrescentado

1. Introdução

1.1 Enquadramento da Problemática do Estudo

Ao longo da última década a sociedade deparou-se com um crescente problema, o aumento do stress, fruto de questões laborais e sócio económicas. Está comprovado que empregos instáveis e stressantes desgastam o corpo e a mente ao longo do tempo. Viver sob esta pressão constante e a ausência de pausas claras entre casa e trabalho é a rotina da maioria da sociedade. A longo prazo, esta falta de momentos de descanso bem definidos e de pausas atrapalha o sono, o humor e a disposição geral ao longo do dia, desgastando assim a saúde mental de quem sofre destas rotinas aceleradas.

De modo a combater estes elevados níveis de stress a roupa pode ser um grande auxiliar. Durante anos, estas eram encaradas exclusivamente como algo estético ou funcional, não sendo colocada a opção de que podiam acalmar ou melhorar o estado mental. Porém esta realidade alterou-se. Estudos recentes comprovam que determinados tecidos, tonalidades e cheiros podem ser um enorme auxílio ao problema apresentado, nomeadamente através de aromoterapia, psicologia da cor e roupas confeccionadas com materiais naturais e respiráveis, que transmitem ao cérebro a sensação de conforto, relaxamento e aconchego do lar/casa. A escolha da roupa certa pode funcionar como um "abraço sensorial", ajudando a baixar os níveis de cortisol, frequentemente denominado de hormona do stress.

O conforto doméstico tornou-se a prioridade absoluta da indústria têxtil, que aliada à aromaterapia, revela-se um auxiliar valioso na promoção do relaxamento, no equilíbrio do humor e redução do stress. Uma escolha acertada de aromas, através de uma seleção criteriosa de fragâncias, constitui uma forte ferramenta de combate eficaz contra a pressão quotidiana.

1.2 Proposta de Trabalho

O conceito **Loungewear** começou a ganhar força no final do século XIX, com o surgimento de peças destinadas ao conforto e ao uso doméstico, como os tea gowns¹ e os smoking jackets². Porém, até à sua consolidação no mundo da moda, este conceito esteve presente nas mais derivadas fases históricas devido à necessidade e busca do conforto. No período pós-guerra, fatores como o aumento do consumo e as mudanças nos estilos de vida contribuíram para uma maior

¹ **Tea Gown** - Vestido informal feminino, concebido para ser usado no ambiente doméstico e em ocasiões sociais privadas, como o chá da tarde. Caracterizava-se por uma silhueta mais solta e confortável do que a moda exterior da época, dispensando o uso de espartilho.

² **Smoking Jackets** - Casaco masculino de uso doméstico, introduzido no século XIX, concebido para ser usado em ambientes privados e associado ao conforto e à informalidade elegante.

valorização do conforto no vestuário, tal como nas décadas de 1970 e 1990, nas quais a popularização dos fatos de treino, dos tecidos de veludo e do sportswear impulsionaram a aproximação entre a roupa prática e confortável e a moda quotidiana. O ano de 2020, devido à pandemia do COVID-19 também teve um grande impacto na expansão do *loungewear*, devido ao confinamento e ao crescimento do teletrabalho e consequentemente à procura por roupas confortáveis.



Figura 1 - Smoking Jacket

Figura 2 - Tea gown de renda branca e cetim (1899) NYPL Galeria Digital

Para além do movimento estar marcado por momentos históricos, também se encontra diretamente interligado a designers que priorizavam o conforto, como é o caso de Coco Chanel, que revolucionou o mundo da moda ao lançar os "pijamas de praia" e conjuntos de calças largas de seda na década de 1920, onde pela primeira vez se tornou aceitável e elegante as mulheres usarem calças confortáveis e fluidas, tanto para receber visitas em casa como para passear à beira-mar.³

Ou seja, é um fato que o *loungewear* é uma necessidade de vestuário, e dados históricos comprovam-no, porém foi identificada uma forte lacuna no mercado na valorização deste conceito através da integração de aromas e fatores relaxantes em coleções de roupa desta tipologia, nomeadamente de método de auxílio a quem sofre de pressão constante no seu dia a dia e não dispõe da oferta de gamas de produtos que integrem os benefícios anteriormente mencionados.

³ The pyjama from the Raj to LA A staple of fashion through the changing world - <https://world.dolcegabbana.com/milestones/a-brief-history-of-the-pyjama-from-loungewear-to-fashion>

Portanto, partindo da problemática acima exposta, o presente projeto propõe ajudar pessoas com ritmos de vida acelerados e elevados níveis de stress a relaxar, através de uma coleção de “loungewear” aliada aos benefícios da aromaterapia integrados nos tecidos com a técnica do microencapsulamento. Demonstra-se, assim, que a moda vai muito além da estética, pois provoca sensações em quem a veste, podendo ser uma ferramenta valiosa para a promoção do bem-estar e da saúde mental.

O trabalho desenvolvido parte da pergunta – ***“O que falta para que a roupa que usamos em casa nos ajude realmente a desligar?”*** Afinal, tecidos e fragrâncias juntos, podem ter um grande impacto na vida de quem se encontra em esforço contínuo para alcançar objetivos, vivendo em constante stress.

1.3 Objetivos do Presente Projeto

Os **objetivos do presente projeto** assentam no seguinte:

- Estudar a evolução histórica do Loungewear;
- Compreender a importância do conceito de Loungewear na moda e no design de moda;
 - Analisar os diferentes modelos/estilos de peças de roupa desta tipologia;
 - Estudar a técnica da aromaterapia no sector têxtil;
 - Estudar os benefícios da aplicação da aromaterapia em peças de Loungewear;
- Conceber uma coleção de Loungewear com design moderno, em materiais naturais com incorporação de microencapsulamento (aromaterapia).

Com base na análise realizada, foram definidos **os principais requisitos do projeto**, que orientaram o desenvolvimento da proposta, estes incluíram:

- Promoção do conforto físico e emocional;
- Integração da aromaterapia através de tecnologia de microencapsulamento têxtil ou acabamento perfumado.
 - Adequação das peças para uso doméstico e para promover momentos de descanso;
 - Estética simples, funcional e minimalista;
 - Coerência com valores associados ao bem-estar, autocuidado e saúde mental.

A definição destes requisitos foi determinante para assegurar que a solução final responde de forma eficaz à problemática inicial.

1.4 Metodologia

A metodologia adotada no desenvolvimento do presente projeto fundamenta-se na abordagem projetual de Gui Bonsiepe, que privilegia um processo estruturado, analítico e orientado para a resolução de problemas concretos.

Esta abordagem revela-se pertinente para o contexto deste trabalho, uma vez que permite articular investigação teórica, análise crítica e desenvolvimento conceptual, assegurando que as decisões projetais são devidamente fundamentadas e alinhadas com a problemática identificada.

O processo metodológico deste projeto foi organizado em diferentes fases, que irão orientar de forma sistemática o desenvolvimento da coleção de loungewear com integração de aromaterapia.

O enquadramento teórico consiste na introdução evidenciando a importância do tema, proposta de trabalho e objetivos, metodologia/organização do trabalho e mapa mental que visa organização e gestão deste projeto.

De seguida desenvolveu-se um trabalho de pesquisa sobre o Loungewear e aromaterapia, com especial abordagem no estudo de peças fundamentais que possam ser usadas em contextos casuais, sociais ou até de trabalho, que por sua vez aliadas à aplicação da técnica de aromaterapia, auxiliem no nosso bem-estar emocional. Efetuou-se ainda, uma análise histórica do conceito do loungewear, até aos tempos atuais, bem como a sua importância no mundo da moda, por pesquisas bibliográficas efetuadas através de livros, revistas, websites, entre outros. Analisou-se também o tipo de tecidos mais adequados para a linha de Loungewear proposta, que permitam a aplicação da técnica de microencapsulamento.

A fase seguinte reviu-se no estudo do tema e inspiração da coleção a desenvolver, com propostas criativas para uma coleção primavera/verão, com o desenvolvimento da marca *Insense*

Depois de desenvolvido o conceito da coleção adquiriu-se as matérias-primas, tecidos de fibras naturais e de fibra artificial de base natural, nomeadamente algodão e/ou viscose (fibra artificial de base natural), produzida a partir da celulose da madeira). A criação de um mapa mental revelou-se uma ferramenta fundamental para a organização das ideias, permitindo estabelecer relações entre os diferentes elementos do projeto e estruturar o processo criativo.

Como objetivo, procurou-se assim aliar a moda com a técnica da aromaterapia, como forma de ajudar pessoas com ritmos de vida acelerados e elevados níveis de stress.

1.5 Mapa Mental

O desenvolvimento de um mapa mental para a organização e gestão deste projeto revelou-se de extrema importância, na medida em que, foi um excelente ponto de partida, permitindo-nos fundamentar as nossas ideias e descobrir a forma mais viável de as organizar e apresentar.

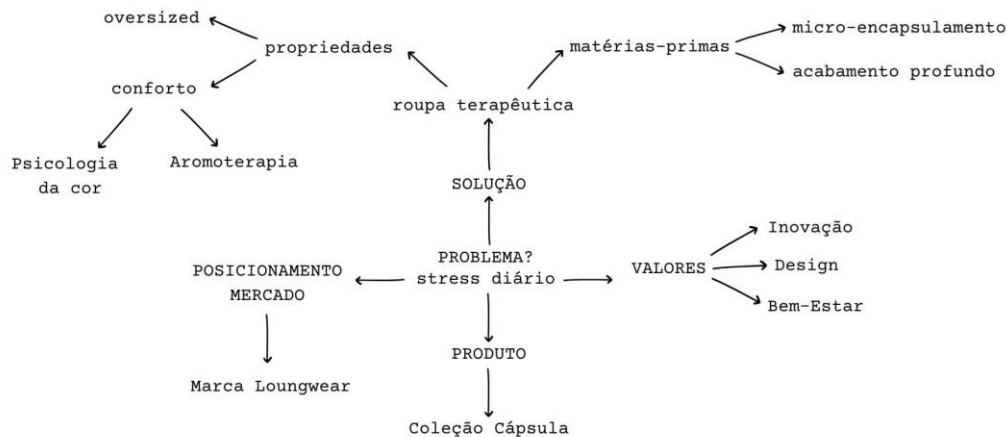


Figura 3 - Mapa mental (fonte própria)

1.6 Análise Swot

A Análise SWOT de um projeto, consiste em identificar os pontos fortes, fracos, as oportunidades e ameaças. Trata-se de uma ferramenta essencial na criação de uma estratégia de negócio, sendo essencial para se estar consciente do mercado no qual estamos integradas.

Strenghts (Forças)

- Proposta inovadora: integração de aromaterapia em loungewear criando uma experiência sensorial e terapêutica.
- Foco no bem-estar e descanso, temas altamente relevantes no contexto atual.
- Alinhamento com tendências de bem-estar e priorização da saúde mental.
- Uso em ambiente doméstico, o que facilita a criação de hábitos e rotinas associadas à marca.

Weeknesses

- Necessidade de educar o consumidor sobre os benefícios da aromaterapia.

- Possível descredibilização da gama de produtos com aromoterapia devido à falta de selos de comprovação.
- Bastantes marcas concorrentes com propostas de loungewear e premissas semelhantes.
- Pouca durabilidade de algum dos aromas.

Opportunities

- Crescimento da procura de produtos relacionados a bem-estar e saúde mental.
- Possibilidade de parcerias com marcas de aromaterapia e empresas.
- Oportunidade de expansão para outros produtos e categorias.

Threats

- Concorrência crescente no setor de loungewear e bem-estar.
- Ceticismo em relação à aromaterapia, especialmente por parte de consumidores mais racionais.
- Risco de imitação da ideia por marcas com alcances maiores.

2. Moda Loungewear

2.1 Evolução Histórica do Loungewear

O loungewear é uma tipologia de vestuário, criada para relaxar tanto em contextos casuais, sociais quanto de trabalho, representando um ponto de encontro ideal entre a informalidade dos pijamas e a aparência cuidada das roupas de rua. A sua evolução reflete uma mudança nas normas sociais, com a priorização progressiva do conforto ao longo dos séculos.

Esta tipologia de roupa parte do pijama, com origem no sul da Ásia, era inicialmente uma peça de vestuário ampla e confortável, associada ao vestuário tradicional masculino. O termo pijama deriva do hindí pāy-jāma, com raízes no persa pāy-jāmeḥ, e significa literalmente "roupa para as pernas". Antes da sua introdução na Europa, era amplamente utilizado em países como a Índia e o Paquistão.

Até ao século XIX, no Ocidente, homens e mulheres usavam sobretudo camisolas de dormir compridas. Entre os séculos XVII e XVIII, os colonizadores britânicos tiveram contato com o pijama no subcontinente indiano, e a peça foi introduzida na Europa e adotada pelas classes mais abastadas como vestuário de descanso e símbolo de estatuto social. Por volta de 1870, os homens adotaram a smoking jacket e calças largas, criando o primeiro conjunto de roupa masculino de andar por casa, que permitia receber convidados sem formalidades.

No início do século XX, o vestuário doméstico era fortemente influenciado pelas normas sociais rígidas da época, as mulheres estavam submetidas à expectativa de uma apresentação extremamente cuidada, ainda que dentro de casa, por serem associadas ao trabalho doméstico. Porém, a revolução e a libertação feminina, ocorrida entre os anos 1920 a 1940, com a designer Coco Chanel a ser pioneira ao popularizar os "pijamas de praia" e calças largas para mulheres, permitiu que tivessem acesso a trajes de repouso em conjuntos elegantes e revolucionários para o dia a dia que proporcionassem conforto.



Figura 4 - Mulheres com pijamas de praia para uma revista britânica em 1933. (Fonte: https://www.nationalgeographic.pt/historia/como-moda-rua-indiana-origem-pijamas-ocidentais_5739)

Na década de 1930, as anfitriãs usavam pijamas sofisticados de corte enviesado, que se tornaram roupas aceitáveis para bem-receber, porém esta mudança só foi verdadeiramente consolidada, após a Segunda Guerra Mundial, devido às mudanças sociais e económicas que vieram alterar o vestuário doméstico. O crescimento da indústria têxtil e o acesso a novos materiais sintéticos permitiram maior variedade de peças confortáveis, sendo mais acessíveis a diferentes classes sociais.

Nos anos 1950 e 1960, o conceito de lazer doméstico adquire cada vez mais relevância, com o aumento do tempo livre e a centralidade da vida suburbana levando ao desenvolvimento de roupas mais informais para o ambiente doméstico.

Em simultâneo, o cinema e a cultura popular começaram a influenciar a estética do loungewear, com figuras femininas a serem frequentemente representadas em roupas elegantes, mas confortáveis dentro de casa.

A partir dos anos 60, a cultura associada à rebeldia da época e ao desejo de conforto das gerações mais jovens teve um impacto importante neste movimento, passando a fazer parte do vestuário diário destas mulheres as peças de treino e lazer. Nos anos 70 começaram a adotar peças unissexo, flanelas masculinas e lingerie com uma proposta muito mais semelhante àquilo que é hoje o loungewear.

Ícones como a Princesa Diana, no fim dos anos 80 e início dos anos 90, trouxeram os conjuntos desportivos e sweatshirts diretamente para o dia a dia. Para além disso, o surgimento de marcas como Calvin Klein também auxiliou a redefinir a estética do conforto, devido a campanhas que associavam roupa interior e vestuário doméstico a uma ideia de modernidade, sensualidade e simplicidade.



Figura 5 - Princesa Diana - novembro 1995
(fonte: www.townandcountrymag.com)



Figura 6 - Princesa Diana - agosto 1997
(fonte: www.townandcountrymag.com)

Deste modo, começa-se a denotar uma mudança no mundo da moda, na qual a cultura fitness e as roupas de lazer começaram a fundir-se. Ao mesmo tempo, a globalização da moda e o crescimento do fast fashion democratizaram o acesso a peças confortáveis, embora muitas vezes à custa da qualidade dos materiais.

Entre os 2000 a 2010, dá-se o nascimento do athleisure, a maior revolução da moda do século XXI. O termo nasce da junção de duas palavras inglesas: athletic (atlético/desportivo) e leisure (lazer).

Tratou-se de uma tendência que se baseava em usar vestuário concebido para o treino desportivo em contextos do dia a dia, tais como no trabalho, em jantares, em viagens ou num café com amigos.

Para uma peça ser considerada athleisure, era importante que esta fosse feita de tecidos respiráveis, com elasticidade e sem costuras que incomodassem, no fundo, elementos de vestuário proporcionassem uma sensação de conforto extremo e total liberdade de movimentos, com um design contemporâneo de cores neutras e modelagens simples, ou seja, um conceito muito semelhante aquilo que o loungewear propõe atualmente.

Este movimento foi sendo cada vez mais forte e presente, porém esta necessidade de vestuário estético e confortável para andar por casa foi verdadeiramente consolidada em 2020, devido à pandemia de COVID-19 e ao aumento abrupto do teletrabalho. Dá-se uma nova era em que o conforto na moda passou a ser essencial. Esta alteração global para o teletrabalho, e a crescente procura/exigência pelo bem-estar, “obrigaram” as marcas a criar conjuntos de malha, calças desportivas e camisolas de alta qualidade.

Hoje em dia, com a crescente valorização do bem-estar e da saúde mental, o loungewear deixou de ser visto como "roupa desleixada" e passou a ser considerado um segmento de luxo e autocuidado indispensável em qualquer guarda-roupa.

Em suma, a história do loungewear demonstra que as escolhas e tendências de vestuário não são neutras, e refletem sempre mudanças sociais, económicas e culturais. A sua relevância contemporânea reside precisamente na capacidade de proporcionar conforto, nunca abdicando de identidade e estilo.

2.2 Loungewear no Design de Moda

O loungewear é o resultado de inúmeras transformações sociais e comportamentais do consumidor ao longo das décadas, alinhando-se à sustentabilidade e priorizando o bem-estar físico, mental e o conforto.

Esta tendência responde diretamente às necessidades da sociedade contemporânea, sendo baseada silhuetas que permitem a total liberdade do movimento, sem detalhes incomodativos, ou desconfortáveis. Dentro das peças mais características encontram-se as sweatshirts/hoodies, as calças de fato de treino e as t-shirts, estas são peças provenientes do sportswear, que evoluíram e estão altamente associadas a descanso, são elementos versáteis, podendo ser usados em conjunto, usualmente descolados do corpo e com poucas costuras. Para complementar estes elementos entram as peças em malha, como tops canelados, calças soltas, kimonos e cardigans, ou seja, peças leves e suaves ao toque, que acarretam o lado estético e sofisticado ao conforto.

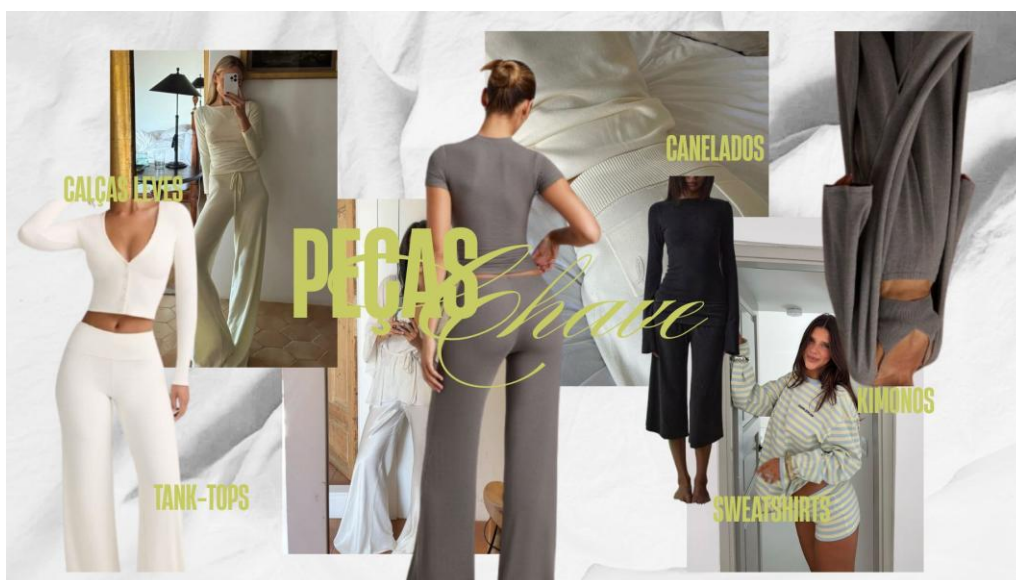


Figura 5 - MoodBoard - Peças Características Loungewear (fonte: própria)

Todos estes elementos de vestuário partilham a mesma filosofia que se baseia na funcionalidade, simplicidade e conforto, com as modelagens simples e largas e uma escolha de tecidos que priorizam a composição, sustentabilidade e suavidade.

Por ser uma tendência que responde tão bem às necessidades atuais tornou-se de grande relevância no mundo da moda, com isto, as marcas começaram a adaptar este movimento à sua estética própria, integrando o conforto cada vez mais nas suas coleções, sem abdicar do sentido estético.

Atualmente temos exímias referências que exploram o loungewear segundo a sua história e essência, a marca Olivia Von Halle por exemplo, inspira-se nos pijamas de seda utilizados por Coco Chanel na década de 20. A marca tornou-se conhecida por conjuntos de usar em casa feitos em seda, propondo ainda ao consumidor adaptar as suas peças para ambientes sociais, usufruindo assim da versatilidade que está altamente integrada no loungewear.



Figura 8 - Conjunto de Seda - Olivia Von Halle (fonte: instagram @oliviavonhalle)



Figura 7 - Conjunto de Seda - Olivia Von Halle (fonte: instagram @oliviavonhalle)



Figura 6 - Conjunto de Seda - Olivia Von Halle (fonte: instagram @oliviavonhalle)

A marca La Perla, explora este conceito de forma diferente, fundindo-o com a lingerie que tem um grande impacto principalmente nos acabamentos, detalhes e escolha de materiais. As suas peças chave baseiam-se robes, slip dresses e conjuntos reforçando assim que o loungewear é um conceito versátil e facilmente adaptável para outras estéticas. conjuntos reforçando assim que o loungewear é um conceito versátil e facilmente adaptável para outras estéticas.



Figura 10 - Conjunto de Loungewear da La Perla (fonte: instagram: @laperlangerie)



Figura 10 - Slip Dress da La Perla (fonte: instagram: @laperlangerie)

Lunya é outro forte exemplo desta tendência, prioriza a escolha de matérias-primas sustentáveis e nobres e desenvolve peças que possuem apenas detalhes funcionais, preocupando-se principalmente com conforto e relaxamento do consumidor.



Figura 12 - Conjunto Loungewear - Lunya
(fonte: instagram: @lunya)



Figura 12 - Conjunto Loungewear - Lunya
(fonte: instagram: @lunya)

Estas marcas sumarizam eximamente a versatilidade do loungewear e comprovam que atualmente o vestuário doméstico é entendido não apenas como roupa de descanso, mas como extensão do estilo de vida contemporâneo, refletindo valores ligados ao bem-estar, ao autocuidado e à procura de conforto emocional e físico dentro da moda.

3. Aromoterapia

A aromaterapia, é uma prática que visa promover o equilíbrio emocional e o bem-estar físico e mental, através de aromas naturais, provenientes de óleos essenciais extraídos de plantas. É uma técnica que acompanhou toda a evolução e história do ser humano, sendo desde sempre um grande pilar em determinadas técnicas medicinais.

A utilização de óleos essenciais para fins terapêuticos remonta a civilizações antigas como a egípcia, grega, romana, e chinesa, onde as propriedades aromáticas das plantas eram extremamente reconhecidas e valorizadas. Os antigos egípcios, por exemplo, utilizavam óleos essenciais para tratar diversas condições de saúde.

No entanto, a palavra aromaterapia introduzida em 1937 pelo químico francês René-Maurice Gattefossé em seu livro “Aromathérapie: Les Huiles Essentielles, Hormones Végétales”, após descobrir os diversos benefícios terapêuticos, tais como antissépticos, antimicrobianos, psicológicos, bactericidas, antivirais e antitóxicos, dos óleos essenciais. Após o lançamento do livro a aromaterapia começou a ganhar reconhecimento moderno, como um complemento eficaz ao tratamento.

O olfato, um dos 5 sentidos, desempenha um papel essencial no ser humano, dado que o aroma atua diretamente no sistema límbico, a área do cérebro responsável pelas emoções, pela memória e pelas sensações de segurança e prazer. Daí, determinados cheiros serem capazes de provocar reações quase instantâneas de tranquilidade, relaxamento, nostalgia e conforto. Óleos essenciais, tais como lavanda, camomila, bergamota, eucalipto e laranja amarga são amplamente reconhecidos pela sua capacidade de acalmar a mente, aliviar a tensão e reduzir os níveis de stress.

A aromaterapia, está longe de ser uma solução médica, porém tem excelentes resultados se utilizada como forma complementar de cuidado. Num contexto de vidas aceleradas e de constante estímulo externo, o simples ato de respirar um aroma reconfortante pode tornar-se um momento de pausa e autocuidado.

3.1 Aromoterapia Integrada em Microencapsulamento

A aromaterapia, de modo a ser eficaz e duradoura no vestuário, é introduzida através da tecnologia do microencapsulamento. Este processo consiste, em envolver pequenas quantidades de óleos essenciais em microcápsulas indetetáveis a olho nu, permitindo uma libertação gradual dos aromas ao longo do ciclo de longevidade da peça. Esta técnica consiste em proteger os óleos essenciais da evaporação, permitindo que as propriedades aromáticas se mantenham mesmo após várias utilizações e lavagens.

Aqui estão os detalhes de como essa tecnologia permite isolar os compostos ativos mediante uma membrana natural, biopolimérica, de forma esférica.

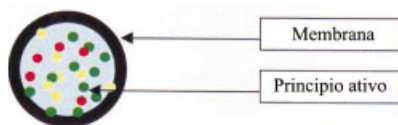


Figura 13 - Esquema Microcápsula

À medida que a peça é utilizada, o mais simples movimento do corporal, como o atrito com o tecido e até o aumento da temperatura corporal, fazem com que o aroma seja libertado de forma progressiva; evitando estímulos demasiado intensos que possam retirar o lado benéfico desta tecnologia.

Integrar esta tecnologia em peças de vestuário pode ser uma técnica inovadora, principalmente sendo integrada numa coleção de loungewear, já que esta tipologia de vestuário está diretamente ligada a momentos de descanso e de pausa, funcionando como um refúgio ao ritmo acelerado do exterior. Esta junção, transforma o vestuário num elemento ativo de bem-estar, capaz de contribuir para a redução do stress e para a criação de momentos de conforto emocional no quotidiano.

3.2 Técnica de Encapsulamento

O encapsulamento (ou microencapsulamento) é a fronteira tecnológica onde a moda se cruza com a ciência do bem-estar. Em vez de se borrifar um óleo essencial que evapora em minutos, as fragrâncias são retidas em microcápsulas invisíveis, aplicadas diretamente nas fibras do tecido.

As microcápsulas são minúsculas esferas (geralmente de polímero ou ceras naturais) que contêm óleo essencial puro, sendo fixadas ao tecido durante o processo de acabamento da peça ou na sua forma inicial como matéria-prima. O aroma é libertado através de fricção e não de uma vez só, ou seja, as cápsulas rompem-se à medida que as pessoas se movimentam, devido ao atrito da roupa com a pele, este ato, para além de ativar o sentido do olfato, liberta micro quantidades de óleo para a pele, permitindo uma absorção tópica, leve e contínua, potencializando assim os benefícios dos óleos.

Ou seja, o uso de um tecido que passou pela integração da técnica de microencapsulamento, ativa três sentidos, a visão, o olfato e o tato, mecanismos sensoriais que permitem ao corpo humano interagir com o ambiente e enviar informações ao sistema nervoso.

Uma das maiores vantagens da microencapsulação é que ao contrário de um “spray” o efeito da técnica numa peça de roupa encapsulada de fábrica pode durar entre 20 a 50 lavagens.

3.2.1 A Arquitetura da Microcápsula

A microcápsula trata-se uma esfera microscópica (entre 1 e 100 micrômetros), composta por duas partes:

- Núcleo: O "recheio", que neste caso é o óleo essencial puro ou uma mistura sinérgica.
- Casca: Uma membrana protetora feita de polímeros (como poliuretano) ou materiais biodegradáveis (como quitosana ou gelatinas). Essa casca protege o óleo da oxidação, da luz e do calor.

3.2.2 O Processo de Fixação (Ancoragem)

As microcápsulas são integradas no tecido quimicamente, através de um processo chamado esgotamento ou Pad-dry-cure. As cápsulas são misturadas a um agente de ligação, sendo que posteriormente o tecido passa por um banho nessa solução. Por fim a peça é submetida a uma secagem controlada onde o agente de ligação cria uma ponte química entre a fibra (algodão, poliéster, etc.) e a parede da cápsula.

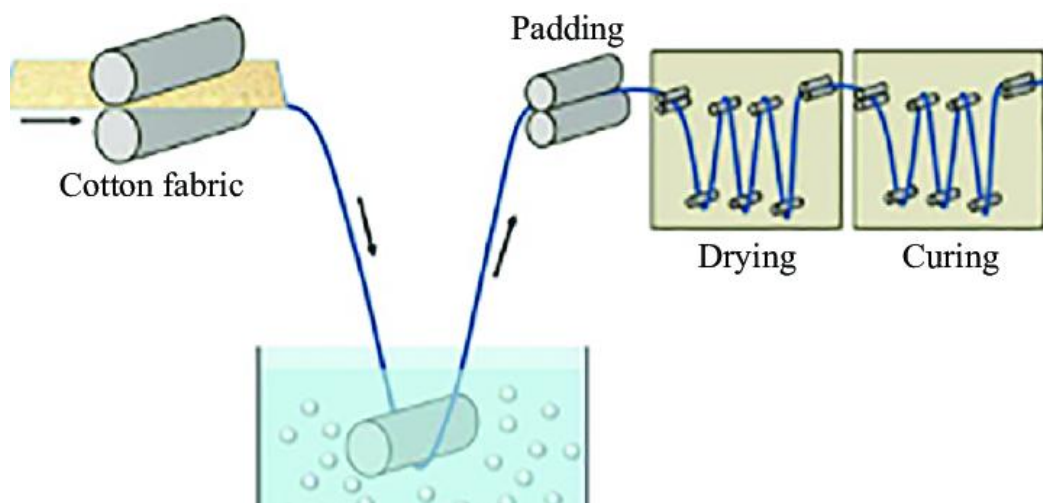


Figura 14 - Esquema do método "pad-dry-cure" (fonte: ResearchGate)

3.2.3 O Mecanismo de Ativação: Rutura Mecânica

. A libertação do aroma presente na microcápsula, não ocorre por evaporação simples, mas atrito, quando a peça de roupa é vestida e usada, o contacto do tecido com a pele gera uma pressão mecânica que leva à rutura das membranas das microcápsulas, libertando o aroma de forma gradual. Como existem milhões de cápsulas numa única peça, elas vão rompendo gradualmente e o aroma é libertado também de forma gradual ao longo de horas de uso.



Figura 15 - Forma de atuação das microcápsulas

3.3 Tipos de Microencapsulamento

O microencapsulamento pode ser natural ou sintético, sendo que a diferença entre os dois reside na composição da parede da cápsula e no impacto ambiental do processo. Enquanto o sintético foca-se na durabilidade extrema, a natural foca-se na biocompatibilidade e sustentabilidade.

O microencapsulamento sintético é o mais comum, que utiliza polímeros derivados de petróleo. Tem uma grande durabilidade, suportando entre 30 a 50 lavagens e é resistente a altas temperaturas no ferro de passar. Permite um controlo muito preciso da espessura da casca, garantindo que o aroma dure. A sua desvantagem é o uso de microplásticos e de algumas resinas que podem causar irritações em peles extremamente sensíveis e não são biodegradáveis.

O microencapsulamento natural usa biopolímeros extraídos de fontes renováveis, sendo a escolha mais adequada para marcas de moda, principalmente as que visam pela sustentabilidade. Contudo, apesar de ter a vantagem de ser 100% biodegradável e hipoalergénica tem uma durabilidade mais curta, suportando apenas entre 10 a 20 lavagens e a sua casca é mais porosa e sensível à humidade e ao calor. Além do aroma, a própria casca pode ter propriedades antibacterianas naturais.

No entanto, para aromaterapia terapêutica e contato direto com a pele o natural é superior, pois garante que nenhum químico sintético interfere na pureza dos óleos essenciais e na saúde.

Para o microencapsulamento têxtil na vertente da sustentabilidade e biocompatibilidade, os polímeros biodegradáveis são escolhidos pela sua capacidade de formar barreiras protetoras que se decompõem sem deixar resíduos tóxicos.

3.4 Tipologias de Aromas e os seus Benefícios

A Aromaterapia utiliza óleos essenciais, óleos vegetais graxos e hidrolatos através de diferentes métodos de aplicação como a inalação, banho, massagem, ingestão, elixir bucal, óvulo vaginal ou tópico, sendo que a inalação e a massagem são os mais comuns.

“Os óleos essenciais são compostos naturais, voláteis e de uma estrutura complexa produzidos a partir do metabolismo secundário de plantas aromáticas.”⁴

No presente projeto pretendemo-nos focar nos óleos essenciais que evidenciem os seus benefícios no âmbito da saúde mental, nomeadamente propriedades ansiolíticas e antidepressivas.

Da análise feita aos diversos óleos essenciais através do mapa de evidências Mapa de Evidências sobre a Efetividade Clínica da Aromaterapia⁵, chegou-se à conclusão, que os que mais se adequam são o óleo de lavanda, óleo de ylang-ylang, óleo de alecrim e óleo de jasmin.

3.4.1 Óleo de Lavanda

O óleo essencial de lavanda é um exímio auxiliar relativamente à ansiedade e depressão devido à sua composição com linalol e acetato de linalila, que são capazes de estimular o sistema nervoso parassimpático⁶ atuando como um sedativo. Tem derivados efeitos analgésicos, anti-inflamatórios, ansiolíticos e antidepressivos sendo o óleo de maior destaque da aromaterapia a nível terapêutico e psicológico. Para além disso, revela-se que ajuda no combate à redução do stress, melhora a qualidade de sono, reduz a dor da enxaqueca e ajuda na cicatrização da pele.

O óleo de lavanda torna-se assim um excelente aliado na proposta do presente projeto, devendo, contudo, se ter em atenção que o mesmo não deve ser utilizado por grávidas, uma vez que não existem estudos complementares suficientes que comprovem a sua segurança.

3.4.2 Óleo de Ylang-Ylang

O óleo essencial de ylang-ylang de origem 100% natural é obtido pela destilação de arrastamento de vapor das flores, composto por geraniol e cadineno de profundo odor floral exótico.

⁴ Jesus, S. B. D. (2024). AROMATERAPIA: OS EFEITOS TERAPÊUTICOS DOS ÓLEOS ESSENCIAIS ESPECIALMENTE NA ATENUAÇÃO DA ANSIEDADE, ESTRESSE e DEPRESSÃO / AROMATHERAPY: THE THERAPEUTIC EFFECTS OF ESSENTIAL OILS ESPECIALLY IN MITIGATING ANXIETY, STRESS AND DEPRESSION. In Ciências Da Saúde (Vol. 11, p. 22) [Journal-article]. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14202027>

⁵ Mapa de evidências elaborado por Wolffenbuttel

⁶ Responsável por estimular ações que permitem ao organismo responder a situações de calma como saciedade, repouso e digestão.

Quando usado na aromoterapia ajuda a combater a ansiedade, o stress e a depressão, sendo também um afrodisíaco ajudando a produzir sensação de sensualidade, feminilidade e envolvimento.

Tem propriedades antisséticas, hipotensoras, antiespasmódicas, antidepressivas e sedativas, sendo muito usado no tratamento da depressão, alívio do stress, tensão nervosa e muscular, e ajuda a acalmar as palpitações, promovendo o relaxamento e aumentando o animo.

3.4.3 Óleo de Alecrim

O óleo de alecrim é produzido através da parte aérea da planta por ser a mais vigorosa e onde se concentram a maioria dos óleos essenciais. Depois de colhidas as plantas, estas são destiladas por arrasto de vapor de água, desta forma, ficam preservados todos os seus aromas e princípios ativos.

Serve para complementar o tratamento de infeções, melhorar o aspeto da pele, aliviar os sintomas de má digestão e melhorar a memória, os seus benefícios devem-se às propriedades antioxidantes e outras substâncias bioativas que possuem propriedades digestivas, antisséticas, estimulantes e antimicrobianas.

Para além disso, atua diretamente no sistema nervoso central, demonstrando-se consequentemente efetivo no comportamento cognitivo e humor.

3.4.4 Óleo de Jasmin

O óleo essencial de jasmim é extraído das flores da planta, e conhecido pelo seu aroma exótico, floral e inebriante. É amplamente utilizado na aromoterapia, devido às suas propriedades relaxantes, afrodisíacas e revitalizantes, com benefícios que promovem o equilíbrio emocional, o cuidado da pele e o aumento da confiança e da autoestima.

4. Projeto *Insense*

4.1 Desenvolvimento do Nome

A definição do nome da marca constituiu uma etapa fundamental no desenvolvimento da identidade do projeto, uma vez que este elemento assume um papel determinante na comunicação dos seus valores e conceito. Neste contexto, procurou-se criar uma designação que refletisse a essência do mesmo.

O nome INSENSE surgiu a partir de uma reflexão em torno da palavra essência, o conceito central que orienta todo o projeto. Esta associação remete para a experiência do bem-estar proporcionado pela aromaterapia, que se assume como um dos elementos centrais da proposta desenvolvida.

Desta forma, o nome INSENSE traduz os princípios fundamentais que orientam o desenvolvimento da coleção e estabelece uma ligação entre a moda, a aromaterapia e o bem-estar. A sua sonoridade simples e memorável contribui igualmente para a construção de uma identidade distintiva, alinhada com o posicionamento inovador da marca.

4.2 Propósito e Posicionamento

O propósito de uma marca encontra-se associado à sua razão de existência, composto pelos seus valores, objetivos e impactos que pretende transmitir através da sua atividade e da relação estabelecida com os consumidores. Para além da sua função identificadora, o propósito orienta a forma como a marca se posiciona e se comunica.

Neste sentido, a INSENSE surge da necessidade de criar uma ligação entre a moda, o bem-estar e a sustentabilidade, com produtos que proporcionem uma experiência que vai além do uso convencional do vestuário e contribuem para o bem-estar físico e emocional do consumidor. Paralelamente, a preocupação com a sustentabilidade assume um papel central no desenvolvimento do projeto, que se reflete na utilização consciente de recursos e na valorização de materiais provenientes de excedentes da indústria têxtil.

A INSENSE pretende posicionar-se na mente do consumidor como uma marca que se afirma inovadora e diferenciadora, com o propósito de valorizar a experiência proporcionada pelo produto e promover uma relação mais próxima entre o utilizador e o vestuário. A combinação entre aromaterapia, conforto e sustentabilidade constitui o principal fator de diferenciação da marca, o que contribui para a criação de valor e para a fidelização do seu público-alvo.

Após a definição do propósito e posicionamento da marca, torna-se igualmente importante estabelecer os seus princípios orientadores através da definição da missão, visão e valores.



Figura 16 - Missão, Visão e Valores - Marca INSENSE (fonte: própria)

4.3 Estudo de Negócio / Análise de Mercado

Para uma nova marca proceder ao lançamento do seu produto no mercado e para que consiga alcançar o sucesso desejado, deve realizar vários estudos nomeadamente no que toca ao fator económico. Desta forma foi elaborado um estudo da marca através do Business Model Canvas, que permitiu uma noção mais precisa sobre os principais elementos de negócio.

Modelo de Negócio – Canvas



Figura 17 - Modelo Canvas - (Fonte Própria)

4.3.1 Fornecedores

Matias e Araújo

Matias e Araújo é uma empresa portuguesa fundada em 1997, especializada na produção de tecidos em malha circular e soluções têxteis técnicas, com aplicação no setor da moda, desporto e têxteis-lar. Sediada em Lijó, Barcelos, destaca-se pela aposta na inovação, investigação e desenvolvimento, combinando tecnologia avançada e matérias-primas de alta qualidade. Para além disso, desenvolve diversos produtos têxteis, incluindo jersey, rib e jacquard, malhas para têxteis de descanso (toppers, capas de colchão e fronhas) e tecidos com microencapsulamento, que conferem propriedades especiais como fragrância, conforto térmico ou benefícios de bem-estar. Oferece também coleções próprias e tecidos personalizados, incluindo soluções sustentáveis e acabamentos tecnológicos, como nanotecnologia, para atender às necessidades de marcas nacionais e internacionais.

A empresa adota práticas sustentáveis, como gestão de resíduos têxteis, produção com energia solar e redução de impacto ambiental. Possui certificações relevantes, incluindo Oeko-Tex Standard 100, Organic Content Standard (OCS) e Recycled Claim Standard (RCS), reforçando o seu compromisso com qualidade, responsabilidade ambiental e ética.

O seu posicionamento estratégico combina tradição têxtil portuguesa com inovação, sustentabilidade e elevada qualidade técnica, sendo assim uma empresa com um enorme reconhecimento no mercado internacional, e consecutivamente um fornecedor para este projeto.



Figura 18 - Amostra de acabamentos têxteis disponibilizados pela empresa Matias e Araújo

4.3.2 Marcas Concorrentes

Num contexto em que o bem-estar, o conforto e a saúde mental assumem um papel cada vez mais relevante no quotidiano, o setor da moda tem vindo a adaptar-se a novas necessidades e expectativas dos consumidores. O vestuário deixa

gradualmente de ser visto apenas como um elemento estético ou funcional, passando a incorporar valores associados ao autocuidado, à desaceleração e à qualidade de vida.

Neste cenário, surgem marcas que exploram conceitos como o conforto emocional, o uso de materiais naturais, o loungewear e, em alguns casos, a integração de estímulos sensoriais no design das suas peças.

Alo loga

Alo Yoga é uma marca americana de loungewear, fundada em 2007 em Los Angeles. O nome “Alo” é um acrónimo de Air, Land, Ocean, refletindo uma ligação à natureza e a um estilo de vida ativo e equilibrado. A Alo combina lifestyle saudável com conforto e uma estética simples. A marca promove bem-estar, movimento consciente e equilíbrio. Para além disso, tem uma forte presença digital e cultural, com marketing bem fundamentado que se apoia em influencers e celebridades que usam as peças no dia-a-dia.

Esta marca, comprova que existe mercado para o projeto que estamos a desenvolver e demonstra que com uma boa premissa e um storytelling bem fundamentado, coleções que se focam em bem-estar e saúde mental, têm uma enorme procura no mercado e resultados bastante satisfatórios.



Figura 19 - MoodBoard - Alo loga (Fonte própria)

Cotton Citizen

A Cotton Citizen é uma marca de moda contemporânea fundada em 2012 em Los Angeles, criada por Adam Vanunu. A marca nasce da empresa American Dye House, primeira empresa da família Vanunu, que se especializa na indústria das

gangas, mais especificamente em processos de tingimento, lavagem e tratamento de peças em larga escala.

Ou seja, a Cotton Citizen surge como uma extensão da empresa geracional, tendo uma vertente mais experimental, na qual aplicam as técnicas caracteristicamente utilizadas na ganga (lavagens, desbotamentos, tratamentos manuais) em tecidos de fibra 100% algodão.

Sobretudo, reimaginam peças clássicas, confortáveis e atemporais do guarda-roupa, focando-se na qualidade e tecnologia têxtil, produzindo sempre em pequena escala. Para além disso, valorizam a produção local, sendo que todos os processos da marca são realizados na sua terra natal, desde o corte, o tingimento, as lavagens, as abrasões, as descolorações e o acabamento.

A Cotton Citizen posiciona-se no mercado de casual/loungewear de luxo, vendendo não apenas roupa, mas também a sensação de conforto e identidade, é neste parâmetro e na inovação têxtil que se enquadra como marca concorrente para o presente projeto, tendo uma história e objetivos bem definidos e coesos, priorizando sempre a matéria-prima e o bem-estar do cliente à perda de identidade e produção em massa.



Figura 20 - MoodBoard - Cotton Citizen (fonte própria)

5. Público-Alvo

Um ponto crucial na pesquisa do projeto é a compreensão do mercado atual e das suas necessidades. A identificação das tendências emergentes, dos comportamentos dos consumidores e das exigências do setor constitui uma base essencial para o desenvolvimento de propostas inovadoras e alinhadas com as expectativas do público-alvo.

Durante a pesquisa, percebeu-se a oscilação de emoções e exposição ao stress, principalmente no universo feminino se revela de extremo desgaste, consequentemente exigindo uma necessidade de descanso de qualidade, que por sua vez, devido aos fatores externos mencionados se torna inexecutável.

Desta forma, a INSENSE destina-se a consumidores que valorizam o bem-estar, o conforto e a qualidade de vida, ao procurar produtos capazes de proporcionar benefícios físicos e emocionais, através de soluções sustentáveis e inovadoras.

A coleção foi desenvolvida de modo a responder às necessidades de um público cada vez mais consciente da importância do autocuidado, quer seja este físico ou psicológico. Deste modo, a presente coleção é destinada a um público-alvo feminino, na faixa etária dos 25 anos aos 55 anos, pertencentes a um segmento socioeconómico médio-alto a alto. Caracterizado por um ritmo de vida acelerado, este grupo valoriza soluções têxteis inovadoras de elevada qualidade e que privilegiem opções que conciliam funcionalidade e responsabilidade ambiental.

Neste contexto a sustentabilidade assume um papel fundamental no desenvolvimento da coleção, deste modo, para além da preocupação com o conforto e o bem-estar do consumidor, procurou-se adotar uma abordagem responsável ao nível da seleção de materiais.

Para concretizar este propósito, foram estabelecidos contactos com diversas indústrias nacionais, que possibilitaram a utilização de materiais em regime de dead stock na produção dos protótipos.

Desta forma, o projeto procura responder às exigências de um consumidor contemporâneo feminino, que não valoriza apenas os benefícios funcionais do produto, mas também o seu impacto.



Figura 21 - MoodBoard público-alvo (fonte: própria)

6. Processo Criativo

6.1 Conceito

A abordagem desenvolvida para o conceito desta coleção centra-se no universo feminino, partindo de uma perspetiva pessoal enquanto mulheres, cuja vivência quotidiana é caracterizada pela constante oscilação de emoções que é altamente desgastante e despoleta uma necessidade de descanso, e o tempo e os fatores psicológicos para este são por vezes insuficientes.

Para suprir estas necessidades e exibir também esta luta diária no sentido estético baseamo-nos na fusão entre a funcionalidade e o conforto do vestuário associado ao Muay Thai e a estética delicada e feminina da lingerie da década de 1930.

O Muay Thai, enquanto modalidade desportiva, distingue-se pela liberdade de movimento e adaptação do vestuário, concebido para acompanhar o corpo de forma dinâmica. Estes princípios foram reinterpretados no desenvolvimento da coleção, privilegiando cortes amplos, materiais flexíveis e soluções a nível da confeção que promovem o conforto. Em contrapartida, a lingerie dos anos 30 introduz uma dimensão estética marcada pela suavidade, leveza e valorização subtil da silhueta feminina, contribuindo para uma linguagem visual mais feminina.



Figura 22 - MoodBoard Conceito (fonte: própria)

6.2 Paleta de Cores

As cores escolhidas para a coleção de loungewear foram branco, castanho e bege.

O branco (11-0602 TCX) simboliza pureza, paz e renovação. Comumente ligado a ambientes de bem-estar e autocuidado, evoca uma sensação de clareza mental e serenidade, atuando como um elemento que harmoniza força e delicadeza.

O Bege (11- 0110 TCX) evoca suavidade, equilíbrio e tranquilidade. A sua neutralidade cria uma atmosfera de calma e leveza, refletindo o carácter acolhedor e sensorial da coleção, enquanto, reforça uma estética delicada inspirada na lingerie.

O Castanho (19-1018 TCX) Representa a ligação à terra e à estabilidade emocional. Inspirado em elementos naturais como madeira, cascas e raízes frequentemente associadas à aromaterapia, transmite conforto, segurança e uma sensação de enraizamento.



Figura 23 - Paleta de Cores (fonte: própria)

6.3 Matérias-primas e aviamentos

Para matérias-primas optamos por tecidos de fibras 100% naturais, de modo a ir ao encontro da sustentabilidade que tem um papel fulcral no desenvolvimento desta coleção.

Usamos duas musselinas distintas, estas foram selecionadas pela sua leveza, suavidade e respirabilidade, características que promovem uma sensação de conforto e bem-estar e têm um bom toque na pele. Esta é uma fibra natural que proporciona frescura e absorção de humidade e que, combinada com a sua

aparência leve, dialoga perfeitamente com toda a proposta de conceito da presente coleção.

Por fim, a malha de algodão foi escolhida pelo seu conforto, flexibilidade e toque macio, que proporcionam liberdade de movimento, adaptando-se ao corpo de forma suave. É um material de extrema versatilidade, proporcionando o design de ínfimas tipologias de peças.

A nível de aviamentos, a renda foi o foco principal, com esta, conseguimos acrescentar detalhes de design à coleção sem estarmos dependentes de muitos recortes ou apetrechos. Proporciona feminilidade e faz uma forte referência à lingerie dos anos 30, fortalecendo o sentido estético da coleção. Por fim, usamos elementos complementares, como ajustadores, fechos metálicos e cordel de modo a complementar as peças de vestuário.



Figura 24 - Matérias-Primas (fonte: própria)



Figura 25 - Aviamentos (fonte: própria)

6.4 Esboços

Os esboços revelaram-se de extrema importância para o desenvolvimento da nossa coleção de loungewear. Neles pudemos perceber que detalhes é que faziam mais sentido agregar à coleção para a valorizar a nível estético, que não interferissem negativamente com o conforto da mesma. Nesta etapa foram definidas as matérias-primas e aviamentos que procurávamos e a estética visual inteira para a coleção.



Figura 26 – Esboços (fonte: própria)

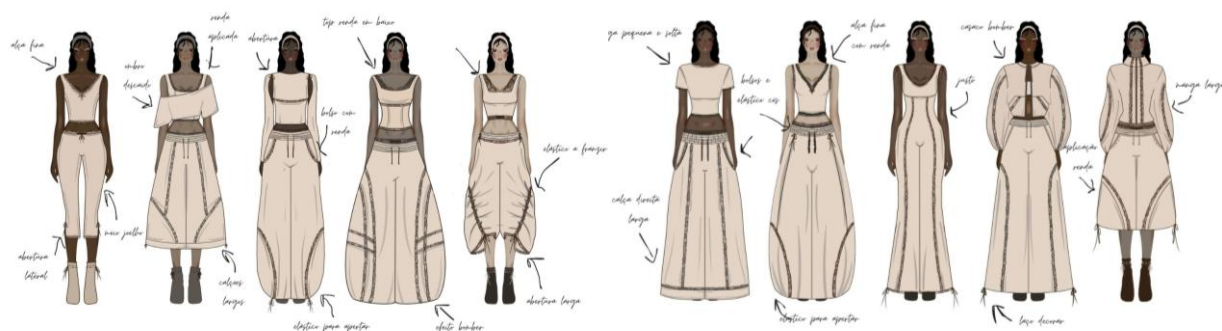


Figura 27 - Esboços Coleção (fonte: própria)

7. Ilustrações Finais



Figura 28 - Ilustrações finais (fonte própria)



Figura 29 - Ilustrações Finais (fonte própria)

8. Fichas Técnicas das Peças Finais

INSENSE
FICHA TÉCNICA

Modelo: Jorts
 Estação: Spring/Summer 27/28
 Referência: SS2728.JT1
 Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
 Data: 22/05/2026
 Tamanho do Protótipo: 36
 Gama de Tamanhos: 34 - 40

TECIDOS:



Nome: Musseline
 Composição: 80% algodão; 20% viscose
 Peso: 360g ; Largura: 150 cm
 Fornecedor: Armazéns Coelho
 Consumo: 3m ; Preço: 4€/m

REF: MS01

CORES:



PANTONE 4259 C



PANTONE 2113 C

AVIAMENTOS:



REF: CC01
 Nome: Cordel Catanho
 Fornecedor: Riera Alta
 Preço: 0,25€/m Consumo: 4,5m



REF: FR01
 Nome: Fita de Renda
 Fornecedor: Riera Alta
 Preço: 1,60€/m Consumo: 4m



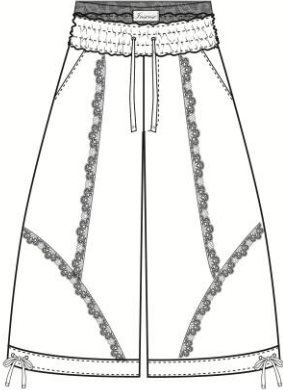
REF: LB01
 Nome: Linha Bege
 Fornecedor: Riera Alta
 Preço: 2,80€/ Consumo: 1



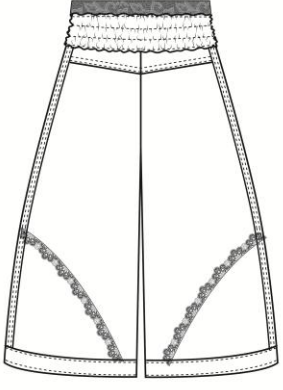
REF: LC01
 Nome: Linha Castanha
 Fornecedor: Riera Alta
 Preço: 2,80€ Consumo: 1



REF: EL01 ; Nome: Elástico
 Dimensão: 5cm
 Fornecedor: Riera Alta
 Preço: 0,35€/m Consumo: 1m



Frete



Costas

DESCRIÇÃO:

Calções compridos, com cós elástico, com 4 prespontos, pelo mesmo passa ainda um cordel castanho por duas casas de botão. Na frente apresentam dois bolsos de chapa e um total de 4 tiras de renda decorativas, nas costas apresenta dois cortes diagonais pespontados duplamente e duas tiras de renda decorativas. A extremidade inferior apresenta uma bainha de 3cm pela qual corre um cordel castanho que sai por duas casa de botão. Toda a peça é unida a costura francesa tombada e pespontada duplamente para proporcionar maior conforto. Apresentam ainda banda superior de renda decorativa com etiqueta com o nome da marca.

INSENSE
FICHA TÉCNICA

Modelo: Jorts
 Estação: Spring/Summer 27/28
 Referência: SS2728.JT1
 Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
 Data: 22/05/2026
 Tamanho do Protótipo: 36
 Gama de Tamanhos: 34 - 40

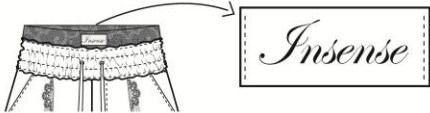
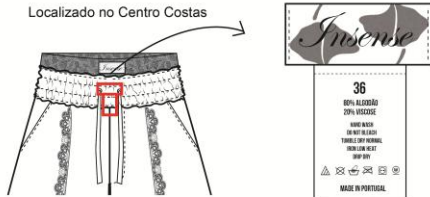
ETIQUETAS		
	Esquema/dimensões da etiqueta Label scheme / dimensions	Localização no modelo Position on garment
Etiqueta de marca/ Brand Label		
Etiqueta de composição/ Composition label		Localizado no Centro Costas 
Instruções de lavagem/ Washing instructions		

Figura 30 - Ficha Técnica 1

INSENSE
FICHA TÉCNICA

Modelo: Casaco Desportivo
Estação: Spring/Summer 27/28
Referência: SS2728.CD1
Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
Data: 22/05/2026
Tamanho do Protótipo: 36
Gama de Tamanhos: 34 - 40

TECIDOS:



REF: MS01

Nome: Musseline
Composição: 80% algodão; 20% viscose
Peso: 360g ; **Largura:** 150 cm
Fornecedor: Armazéns Coelho
Consumo: 3m ; **Preço:** 4€/m

CORES:



AVIAMENTOS:



REF: CC01
Nome: Cordel Catanho
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 0,25€/m Consumo: 2,5m



REF: FR01
Nome: Fita de Renda
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 1.60€/m Consumo: 5m



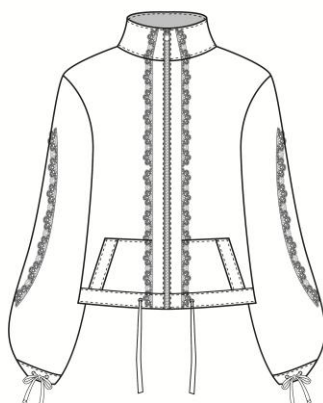
REF: LB01
Nome: Linha Bege
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2.80€ Consumo: 1



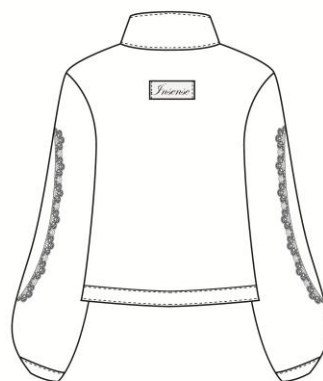
REF: LC01
Nome: Linha Castanha
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2.80€ Consumo: 1



REF: FM01 ; Nome: Fecho Metálico
Dimensão: 50cm
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 4€ Consumo: 1



Frente



Costas

DESCRIÇÃO:

Casaco de gola alta com fecho divisível metálico no centro-frente, apresenta bainhas nas extremidades de 3cm pelas quais passa um cordel castanho que sai através de casas de botão. A frente apresenta dois bolsos de chapa pespontados à beirinha, conta ainda com duas tiras de renda. As mangas têm ao seu redor uma tira de renda arredondada. O casaco é todo unido a costura francesa pespontada para proporcionar um maior conforto.

INSENSE
FICHA TÉCNICA

Modelo: Casaco Desportivo
Estação: Spring/Summer 27/28
Referência: SS2728.CD1
Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
Data: 22/05/2026
Tamanho do Protótipo: 36
Gama de Tamanhos: 34 - 40

ETIQUETAS

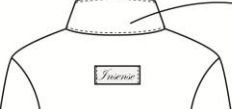
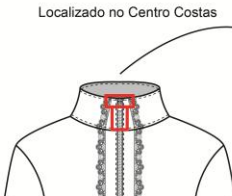
Etiqueta de marca/ Brand Label	Esquema/dimensões da etiqueta Label scheme / dimensions 	Localização no modelo Position on garment 
	Esquema/dimensões da etiqueta Label scheme / dimensions 	Localização no modelo Position on garment Localizado no Centro Costas 
Etiqueta de composição/ Composition label Instruções de lavagem/ Washing instructions		

Figura 31 - Ficha Técnica 2

INSENSE
FICHA TÉCNICA

Modelo: Top de Alças
Estação: Spring/Summer 27/28
Referência: SS2728.TA1
Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
Data: 22/05/2026
Tamanho do Protótipo: 36
Gama de Tamanhos: 34 - 40

TECIDOS:



REF.: MA01

Nome: Malha de Algodão

Composição: 100% Algodão

Peso: 230g ; Largura: 150 cm

Fornecedor: Mundo dos Tecidos

Consumo: 0,70m ; Preço: 18€/m



REF.: MA01

Nome: Malha de Algodão

Composição: 100% Algodão

Peso: 230g ; Largura: 150 cm

Fornecedor: Mundo dos Tecidos

Consumo: 0,50m ; Preço: 18€/m

CORES:



PANTONE 1142 01



PANTONE 4259 C



Frete



Costas

AVIAMENTOS:



REF: FR01
Nome: Fita de Renda
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 1,60€/m Consumo: 0,45m



REF: LC01
Nome: Linha Castanha
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2,80€ Consumo: 1



REF: LB01
Nome: Linha Branca
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2,80€ Consumo: 1



REF: AA01 ; Nome: Ajustador
Dimensão: 1cm
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 0,15€/m Consumo: 4

DESCRIÇÃO:
Top de alças duplo feito através de malha 100% algodão. As alças ajustáveis são feitas através do mesmo tecido na cor castanha. Apresenta uma tira decorativa de renda fronta por baixo da linha do peito.

INSENSE
FICHA TÉCNICA

Modelo: Top de Alças
Estação: Spring/Summer 27/28
Referência: SS2728.TA1
Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
Data: 22/05/2026
Tamanho do Protótipo: 36
Gama de Tamanhos: 34 - 40

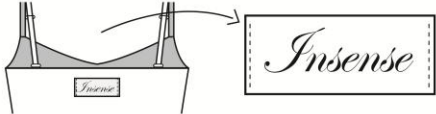
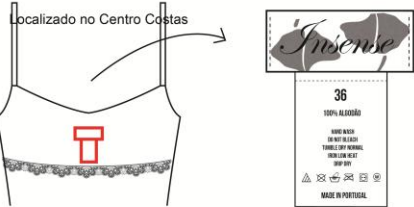
ETIQUETAS		
	Esquema/dimensões da etiqueta Label scheme / dimensions	Localização no modelo Position on garment
Etiqueta de marca/ Brand Label		
Etiqueta de composição/ Composition label		
Instruções de lavagem/ Washing instructions		

Figura 32 - Ficha Técnica 3

33

INSENSE
FICHA TÉCNICA

Modelo: Culottes
Estação: Spring/Summer 27/28
Referência: SS2728.CT1
Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
Data: 22/05/2026
Tamanho do Protótipo: 36
Gama de Tamanhos: 34 - 40

TECIDOS:



REF.: MS02

Nome: Musseline Gaze Dupla
Composição: 100% algodão
Peso: 360g ; **Largura:** 150 cm
Fornecedor: Armazéns Coelho
Consumo: 3m ; **Preço:** 4€/m

CORES:



AVIAMENTOS:



REF: CC01
Nome: Cordel Catanho
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 0,25€/m Consumo: 4,5m



REF: FR01
Nome: Fita de Renda
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 1,60€/m Consumo: 6m



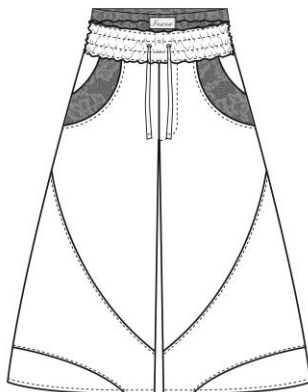
REF: LB01
Nome: Linha Bege
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2,80€ Consumo: 1



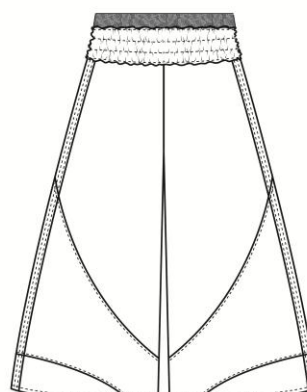
REF: LC01
Nome: Linha Castanha
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2,80€ Consumo: 1



REF: EL01 ; Nome: Elástico
Dimensão: 5cm
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 0.35€/m Consumo: 1m



Frente



Costas

DESCRIÇÃO:

Coluetos com cstastnio, com 4 prespontos, pelo mesmo passa ainda um cordel castanho por duas cascas de botão. Na frente apresentam dois bolsos de faca com um rebordo com tira de renda, para além disso apresenta dois recortes arredondados pespontados a beirinha, a parte traseira apresenta os mesmos recortes. Toda a peça  unida a costura francesa tombada e pespontada duplamente para proporcionar maior conforto. Apresentam ainda banda superior de renda decorativa com etiqueta com o nome da marca.

INSENSE
FICHA TÉCNICA

Modelo: Culottes
Estação: Spring/Summer 27/28
Referência: SS2728.CT1
Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
Data: 22/05/2026
Tamanho do Protótipo: 36
Gama de Tamanhos: 34 - 40

ETIQUETAS

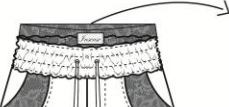
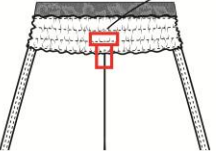
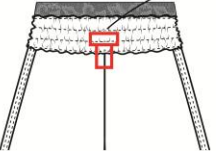
Etiqueta de marca/ Brand Label	Esquema/dimensões da etiqueta Label scheme / dimensions 	Localização no modelo Position on garment 
	Esquema/dimensões da etiqueta Label scheme / dimensions 	Localização no modelo Position on garment Localizado no Centro Costas 
Etiqueta de composição/ Composition label	Instruções de lavagem/ Washing instructions 	Localizado no Centro Costas 

Figura 33 - Ficha Técnica 4

INSENSE
FICHA TÉCNICA

Modelo: Micro Calções
Estação: Spring/Summer 27/28
Referência: SS2728.MC1
Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
Data: 22/05/2026
Tamanho do Protótipo: 36
Gama de Tamanhos: 34 - 40

TECIDOS:



REF: MS01

Nome: Musseline
Composição: 80% algodão; 20% viscose
Peso: 360g ; **Largura:** 150 cm
Fornecedor: Armazéns Coelho
Consumo: 1,50m ; **Preço:** 4€/m

CORES:



AVIAMENTOS:



REF: CC01
Nome: Cordel Catanho
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 0,25€/m Consumo: 1m



REF: FR01
Nome: Fita de Renda
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 1.60€/m Consumo: 1m



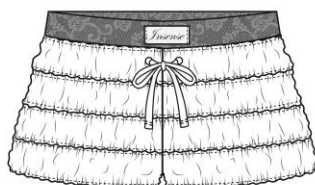
REF: LB01
Nome: Linha Bege
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2,80€ Consumo: 1



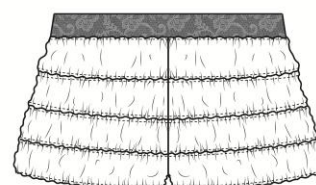
REF: LC01
Nome: Linha Castanha
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2.80€ Consumo: 1



REF: EL02
Nome: Elástico de Bobine
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2.80€ Consumo: 6m



Frente



Costas

DESCRIÇÃO:

Micro-Shorts franzidos na sua totalidade com elástico de bobine, com cordel ajustador no cós que sai através de duas casas de botão. Forrados com o mesmo tecido para maior conforto. Apresentam ainda banda superior de renda decorativa com etiqueta com o nome da marca.

INSENSE
FICHA TÉCNICA

Modelo: Micro Calções
Estação: Spring/Summer 27/28
Referência: SS2728.MC1
Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
Data: 22/05/2026
Tamanho do Protótipo: 36
Gama de Tamanhos: 34 - 40

ETIQUETAS

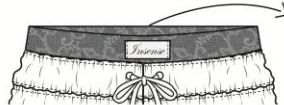
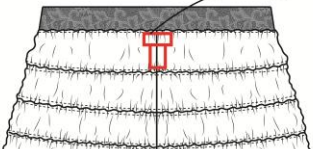
Etiqueta de marca/ Brand Label	Esquema/dimensões da etiqueta Label scheme / dimensions 	Localização no modelo Position on garment  
Etiqueta de composição/ Composition label Instruções de lavagem/ Washing instructions	Esquema/dimensões da etiqueta Label scheme / dimensions 	Localização no modelo Position on garment Localizado no Centro Costas  

Figura 34 - Ficha Técnica 5

INSENSE
FICHA TÉCNICA

Modelo: Casaco Franzidos
Estação: Spring/Summer 27/28
Referência: SS2728.CF1
Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
Data: 22/05/2026
Tamanho do Protótipo: 36
Gama de Tamanhos: 34 - 40

TECIDOS:



REF: MS01

Nome: Musseline
Composição: 80% algodão; 20% viscose
Peso: 360g ; **Largura:** 150 cm
Fornecedor: Armazéns Coelho
Consumo: 4,5m ; **Preço:** 4€/m

CORES:



AVIAMENTOS:



REF: CC01
Nome: Cordel Catanho
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 0,25€/m Consumo: 1,50m



REF: EL01 ; Nome: Elástico
Dimensão: 5cm
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 0,35€/m Consumo: 2m



REF: LB01
Nome: Linha Bege
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2,80€ Consumo: 1



REF: LC01
Nome: Linha Castanha
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2.80€ Consumo: 1



REF: EL02
Nome: Elástico de Bobine
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2.80€ Consumo: 4m



DESCRIÇÃO:

Casaco Oversized com banda elástica com 4 pespontos nas extremidades inferiores (anca e punhos). Na frente apresenta dois bolsos de chapa pespontados à beirinha e franzidos com elástico de bobine, para além disso, tem corte superior arredondado franzido na união das costas. Abre através de fecho metálico divisível e é composto por capuz de 3 peças. As manga são unidas na mesma técnica de franzido e apresentam uma costura pespontada à beirinha em cada lateral, entre estas está um bolso de chapa. As costas apresentam o mesmo corte franzido da frente e etiqueta com nome da marca.

INSENSE
FICHA TÉCNICA

Modelo: Casaco Franzidos
Estação: Spring/Summer 27/28
Referência: SS2728.CF1
Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
Data: 22/05/2026
Tamanho do Protótipo: 36
Gama de Tamanhos: 34 - 40

ETIQUETAS

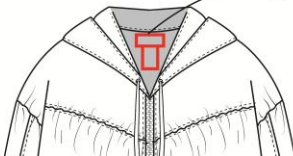
Etiqueta de marca/ Brand Label	Esquema/dimensões da etiqueta Label scheme / dimensions 	Localização no modelo Position on garment 
	Esquema/dimensões da etiqueta Label scheme / dimensions 	Localização no modelo Position on garment Localizado no Centro Costas  

Figura 35 - Ficha Técnica 6

INSENSE
FICHA TÉCNICA
Modelo: Micro Top Rendas
Estação: Spring/Summer 27/28
Referência: SS2728.MTR1
Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
Data: 22/05/2026
Tamanho do Protótipo: 36
Gama de Tamanhos: 34 - 40

TECIDOS:

Nome: Musseline
Composição: 80% algodão; 20% viscose
Peso: 360g ; **Largura:** 150 cm
Fornecedor: Armazéns Coelho
Consumo: 0,60m ; **Preço:** 4€/m
REF: MS01

CORES:

PANTONE 4259 C **PANTONE 2113 C**

AVIAMENTOS:


REF: BB01 | Nome: Botões
Dimensão: 6mm
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 0,40€ Consumo: 3

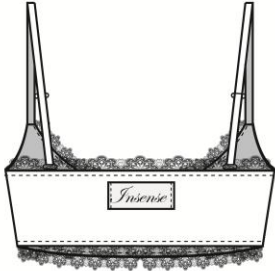

REF: FR01
Nome: Fita de Renda
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 1,60€/m Consumo: 2,5m


REF: LB01
Nome: Linha Bege
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2,80€ Consumo: 1


REF: LC01
Nome: Linha Castanha
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2,80€ Consumo: 1


REF: AA01 ; Nome: Ajustador
Dimensão: 1cm
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 0,15€/m Consumo: 4


 Frente


 Costas

DESCRIÇÃO:
 Top com tira de renda tanto nas exermidades inferiores como superiores. Abre no centro frente através de 3 botões e possui alças ajustáveis feitas do mesmo tecido. Cosido duplamente para anular a existência de costuras interiores, proporcionando um maior conforto. Apresenta ainda etiqueta decorativa da marca no centro costas.

ETIQUETAS		
	Esquema/dimensões da etiqueta Label scheme / dimensions	Localização no modelo Position on garment
Etiqueta de marca/ Brand Label		 
Etiqueta de composição/ Composition label		
Instruções de lavagem/ Washing instructions		

Figura 36 - Ficha Técnica 7

INSENSE
FICHA TÉCNICA

Modelo: Calças Balão
Estação: Spring/Summer 27/28
Referência: SS2728.CB1
Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
Data: 22/05/2026
Tamanho do Protótipo: 36
Gama de Tamanhos: 34 - 40

TECIDOS:



REF: MS02

Nome: Musseline Gaze Dupla
Composição: 100% algodão
Peso: 360g ; **Largura:** 150 cm
Fornecedor: Armazéns Coelho
Consumo: 4m ; **Preço:** 4€/m

CORES:



AVIAMENTOS:



REF: CC01
Nome: Cordel Catanho
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 0,25€/m Consumo: 3,5m



REF: FR01
Nome: Fita de Renda
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 1,60€/m Consumo: 7m



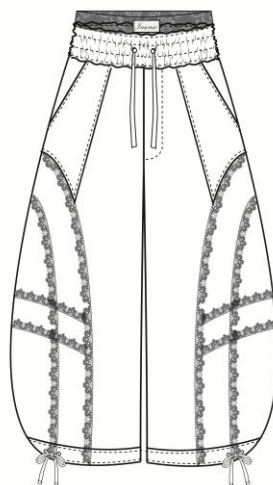
REF: LB01
Nome: Linha Bege
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2,80€ Consumo: 1



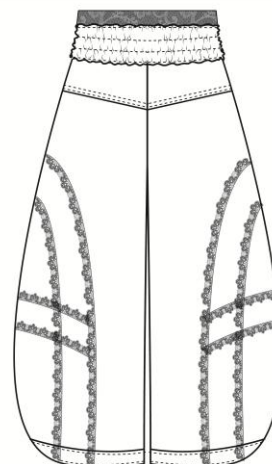
REF: LC01
Nome: Linha Castanha
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2.80€ Consumo: 1



REF: EL01 ; Nome: Elástico
Dimensão: 5cm
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 0,35€/m Consumo: 1m



Frente



Costas

DESCRIÇÃO:

Calças largas com cós elástico, com 4 prespontos, pelo mesmo
passa ainda um cordel castanho por duas casas de botão. Na frente
apresentam dois bolsos de chapa e um total de 8 tiras de renda deco-
rativa, nas costas apresenta dois cortes diagonais prespontados dupla-
mente e a continuidade das 8 tiras de renda. A exterioridade inferior
apresenta uma bainha de 3cm pela qual corre um cordel castanho que
sai por duas casas de botão. Toda a peça é unida a costura francesa
tombada e prespontada duplamente para proporcionar maior conforto.
Apresentam ainda banda superior de renda decorativa com etiqueta
com o nome da marca.

INSENSE
FICHA TÉCNICA

Modelo: Calças Balão
Estação: Spring/Summer 27/28
Referência: SS2728.CB1
Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
Data: 22/05/2026
Tamanho do Protótipo: 36
Gama de Tamanhos: 34 - 40

ETIQUETAS

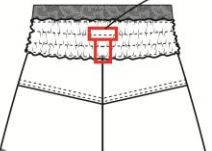
Etiqueta de marca/ Brand Label	Esquema/dimensões da etiqueta Label scheme / dimensions 	Localização no modelo Position on garment 
	Esquema/dimensões da etiqueta Label scheme / dimensions 	Localização no modelo Position on garment Localizado no Centro Costas 

Figura 37 - Ficha Técnica 8

INSENSE
FICHA TÉCNICA
 Modelo: Top de Alças
 Estação: Spring/Summer 27/28
 Referência: SS2728.TA1
 Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
 Data: 22/05/2026
 Tamanho do Protótipo: 36
 Gama de Tamanhos: 34 - 40

TECIDOS:



Nome: Malha de Algodão
Composição: 100% Algodão
Peso: 230g ; **Largura:** 150 cm
Fornecedor: Mundo dos Tecidos
Consumo: ----- ; **Preço:** 4€/m

REF: MA01

CORES:



PANTONE 1142 01



PANTONE 4259 C



Frente



Costas

AVIAMENTOS:



REF: FR01
Nome: Fita de Renda
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 1,60€/m **Consumo:** 2,5m



REF: LB01
Nome: Linha Branca
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2,80€ **Consumo:** 1



REF: LC01
Nome: Linha Castanha
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2,80€ **Consumo:** 1



REF: CC01
Nome: Cordel Catanho
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 0,25€/m **Consumo:** 1m

DESCRIÇÃO:
 Top de alças duplo feito atraves de malha 100% algodão. O decote frontal e traseiro é envolto em fita de renda. Apresenta ainda uma tira de renda decorativa a baixo da linha do peito, com um laço em sobreposição na frente e uma etiqueta com o nome da marca nas costas.

INSENSE
FICHA TÉCNICA
 Modelo: Top de Alças
 Estação: Spring/Summer 27/28
 Referência: SS2728.TA1
 Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
 Data: 22/05/2026
 Tamanho do Protótipo: 36
 Gama de Tamanhos: 34 - 40

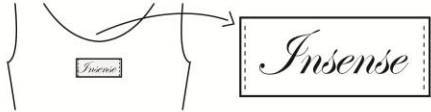
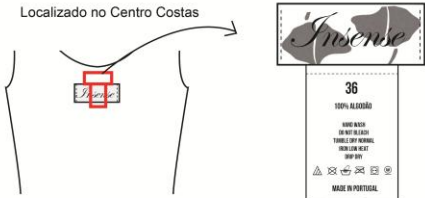
ETIQUETAS		
	Esquema/dimensões da etiqueta Label scheme / dimensions	Localização no modelo Position on garment
Etiqueta de marca/ Brand Label		
Etiqueta de composição/ Composition label		
Instruções de lavagem/ Washing instructions		

Figura 38 - Ficha Técnica 9

INSENSE
FICHA TÉCNICA
Modelo: Calças Retas
Estação: Spring/Summer 27/28
Referência: SS2728.CR1
Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
Data: 22/05/2026
Tamanho do Protótipo: 36
Gama de Tamanhos: 34 - 40

TECIDOS:


REF.: MS01

Nome: Musseline
Composição: 80% algodão; 20% viscose
Peso: 360g ; **Largura:** 150 cm
Fornecedor: Armazéns Coelho
Consumo: 3m ; **Preço:** 4€/m

CORES:


PANTONE 4259 C


PANTONE 2113 C

AVIAMENTOS:

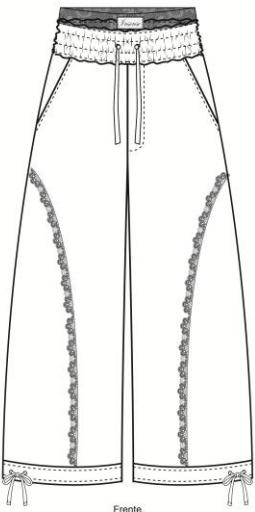

REF: CC01
Nome: Cordel Catanho
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 0,25€/m **Consumo:** 4,5m

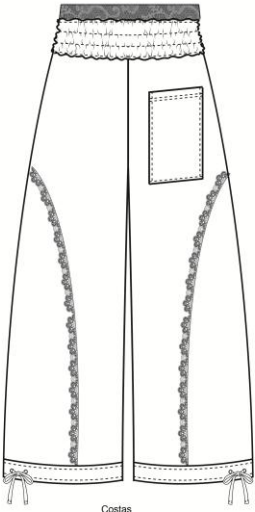

REF: FR01
Nome: Fita de Renda
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 1,60€/m **Consumo:** 6m


REF: LB01
Nome: Linha Bege
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2,80€ **Consumo:** 1


REF: LC01
Nome: Linha Castanha
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2,80€ **Consumo:** 1


REF: EL01 ; **Nome:** Elástico
Dimensão: 5cm
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 0,35€/m **Consumo:** 1m


Frente


Costas

DESCRIÇÃO:
Calças com cós elástico, com 4 prespontos, pelo mesmo passa ainda um cordel castanho por duas casas de botão. Na frente apresentam dois bolsos de boca e um total de 2 tiras de renda decorativa, nas costas apresentam 1 bolso de chapa e a continuidade das 2 tiras de renda. A extremidade inferior apresenta uma bainha de 3cm pela qual corre um cordel castanho que sai por duas casa de botão. Toda a peça é unida a costura francesa tombada e pespontada duplamente para proporcionar maior conforto. Apresentam ainda banda superior de renda decorativa com etiqueta com o nome da marca.

INSENSE
FICHA TÉCNICA
Modelo: Calças Retas
Estação: Spring/Summer 27/28
Referência: SS2728.CR1
Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
Data: 22/05/2026
Tamanho do Protótipo: 36
Gama de Tamanhos: 34 - 40

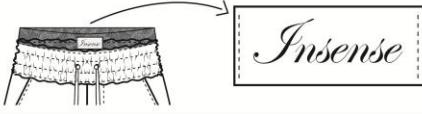
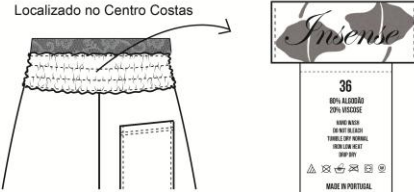
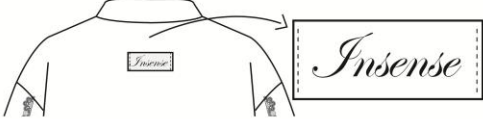
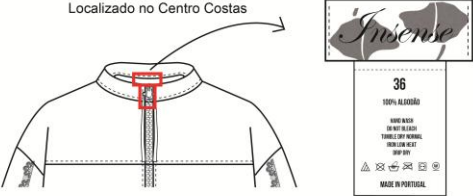
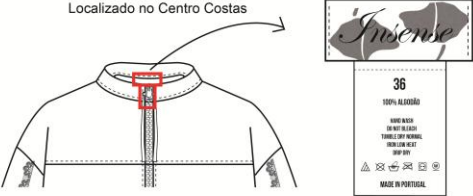
ETIQUETAS		
	Esquema/dimensões da etiqueta Label scheme / dimensions	Localização no modelo Position on garment
Etiqueta de marca/ Brand Label		
Etiqueta de composição/ Composition label		
Instruções de lavagem/ Washing instructions		

Figura 39 - Ficha Técnica 10

40

INSENSE
FICHA TÉCNICA
 Modelo: Casaco Cropped
 Estação: Spring/Summer 27/28
 Referência: SD2728.CC1
 Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
 Data: 22/05/2026
 Tamanho do Protótipo: 36
 Gama de Tamanhos: 34 - 40

ETIQUETAS		
	Esquema/dimensões da etiqueta Label scheme / dimensions	Localização no modelo Position on garment
Etiqueta de marca/ Brand Label		
Etiqueta de composição/ Composition label		
Instruções de lavagem/ Washing instructions		

INSENSE
FICHA TÉCNICA
 Modelo: Casaco Cropped
 Estação: Spring/Summer 27/28
 Referência: SD2728.CC1
 Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
 Data: 22/05/2026
 Tamanho do Protótipo: 36
 Gama de Tamanhos: 34 - 40

TECIDOS:



REF.: MS02

Nome: Musseline Gaze Dupla
 Composição: 100% algodão
 Peso: 360g ; Largura: 150 cm
 Fornecedor: Armazéns Coelho
 Consumo: 4m ; Preço: 4€/m

CORES:



AVIAMENTOS:



REF: CC01
 Nome: Cordel Catanho
 Fornecedor: Riera Alta
 Preço: 0,25€/m Consumo: 2m



REF: FR01
 Nome: Fita de Renda
 Fornecedor: Riera Alta
 Preço: 1,60€/m Consumo: 2,5m



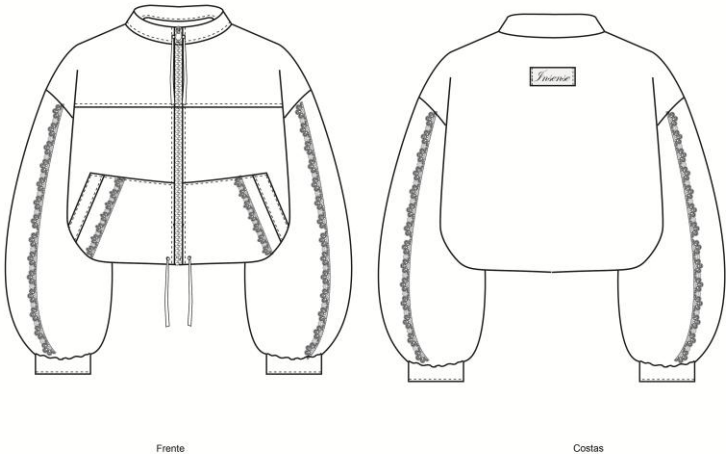
REF: LB01
 Nome: Linha Bege
 Fornecedor: Riera Alta
 Preço: 2,80€ Consumo: 1



REF: LC01
 Nome: Linha Castanha
 Fornecedor: Riera Alta
 Preço: 2,80€ Consumo: 1



REF: FM01 ; Nome: Fecho Metálico
 Dimensão: 50cm
 Fornecedor: Riera Alta
 Preço: 4€ Consumo: 1



DESCRIÇÃO:

Casaco Cropped com gola média pela qual passa um cordel que sai através de duas casas de botão, assim como nas extremidades. Na frente apresenta dois bolsos de chapa pespontados à beirinha e franzidos com uma tira de renda cada um, para além disso, têm um corte superior pespontado duplamente. Abre através de fecho metálico divisível. As manga apresentam 2 tiras de renda cada uma que parte da cava até ao punho da mesma. As costas têm uma etiqueta com nome da marca.

Figura 40 - Ficha Técnica 11

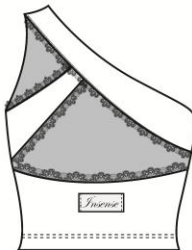
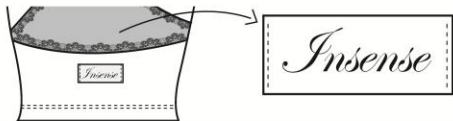
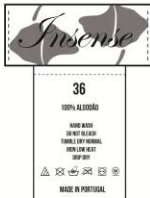
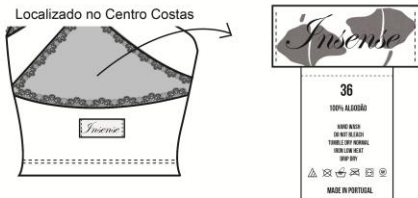
INSENSE FICHA TÉCNICA Modelo: Top Assimétrico Estação: Spring/Summer 27/28 Referência: SD2728.TA1 Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto Data: 22/05/2026 Tamanho do Protótipo: 36 Gama de Tamanhos: 34 - 40					
TECIDOS:  Nome: Malha de Algodão Composição: 100% Algodão Peso: 230g ; Largura: 150 cm Fornecedor: Mundo dos Tecidos Consumo: 0,80m ; Preço: 4€/m REF.: MA01					
CORES:   PANTONE 1142 01 PANTONE 4259 C					
REF: LC01 Nome: Linha Castanha Fornecedor: Riera Alta Preço: 2,80€ Consumo: 1  REF: LB01 Nome: Linha Branca Fornecedor: Riera Alta Preço: 2,80€ Consumo: 1		 REF: FR01 Nome: Fita de Renda Fornecedor: Riera Alta Preço: 1,60€/m Consumo: 2m		DESCRIÇÃO: Top Assimétrico duplo com tiras de renda decorativa.	
INSENSE FICHA TÉCNICA Modelo: Top Assimétrico Estação: Spring/Summer 27/28 Referência: SD2728.TA1 Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto Data: 22/05/2026 Tamanho do Protótipo: 36 Gama de Tamanhos: 34 - 40					
ETIQUETAS					
Etiqueta de marca/ Brand Label		Esquema/dimensões da etiqueta Label scheme / dimensions 		Localização no modelo Position on garment 	
Etiqueta de composição/ Composition label		Esquema/dimensões da etiqueta Label scheme / dimensions 		Localização no modelo Position on garment Localizado no Centro Costas 	
Instruções de lavagem/ Washing instructions					

Figura 41 - Ficha Técnica 12

INSENSE
FICHA TÉCNICA
Modelo: Jorts
Estação: Spring/Summer 27/28
Referência: SS2728.JT2
Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
Data: 22/05/2026
Tamanho do Protótipo: 36
Gama de Tamanhos: 34 - 40

TECIDOS:

REF.: MS02
Nome: Musseline Gaze Dupla
Composição: 100% algodão
Peso: 360g ; **Largura:** 150 cm
Fornecedor: Armazéns Coelho
Consumo: 3m ; **Preço:** 4€/m

CORES:

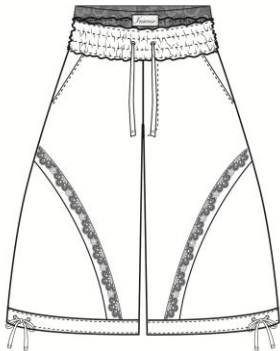
PANTONE 4259 C PANTONE 2113 C

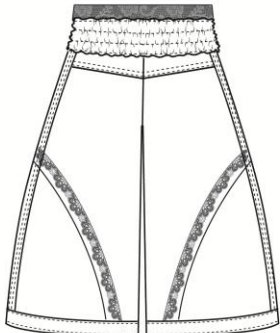
AVIAMENTOS:

REF: CC01
Nome: Cordel Catanho
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 0,25€/m **Consumo:** 4,5m

REF: FR01
Nome: Fita de Renda
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 1,60€/m **Consumo:** 4m

REF: LB01
Nome: Linha Bege
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2,80€/m **Consumo:** 1


Frente


Costas

DESCRIÇÃO:
Calções pelo joelho, com cós elástico, com 4 prespontos, pelo mesmo passa ainda um cordel castanho por duas casas de botão. Na frente apresentam dois bolsos e um total de 2 tiras de renda decorativas, nas costas apresenta dois cortes diagonais pespontados duplamente e duas tiras de renda decorativas, com duas costuras. A extremidade inferior apresenta uma bainha de 3cm pela qual corre um cordel castanho que sai por duas casa de botão. Toda a peça é unida a costura francesa tombada e pespontada duplamente para proporcionar maior conforto. Apresentam ainda banda superior de renda decorativa com etiqueta com o nome da marca.

INSENSE
FICHA TÉCNICA
Modelo: Jorts
Estação: Spring/Summer 27/28
Referência: SS2728.JT2
Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
Data: 22/05/2026
Tamanho do Protótipo: 36
Gama de Tamanhos: 34 - 40

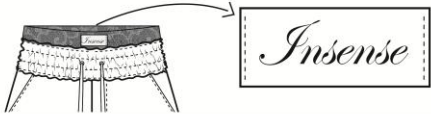
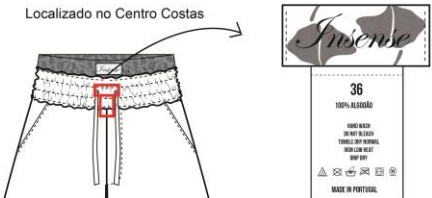
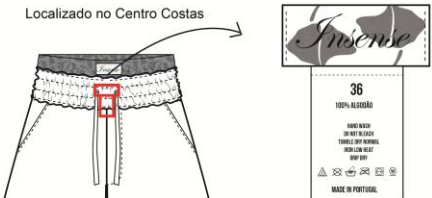
ETIQUETAS		
	Esquema/dimensões da etiqueta Label scheme / dimensions	Localização no modelo Position on garment
Etiqueta de marca/ Brand Label		
Etiqueta de composição/ Composition label		
Instruções de lavagem/ Washing instructions		

Figura 42- Ficha Técnica 13

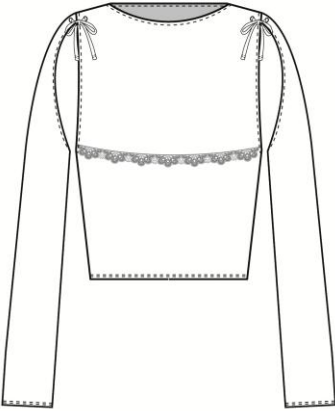
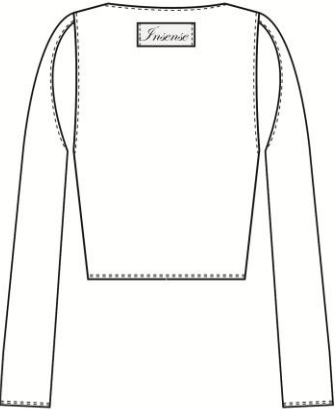
INSENSE
FICHA TÉCNICA
Modelo: Camisola com Aberturas
Estação: Spring/Summer 27/28
Referência: SS2728.CAB1
Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
Data: 22/05/2026
Tamanho do Protótipo: 36
Gama de Tamanhos: 34 - 40

TECIDOS:

REF.: MA01
Nome: Malha de Algodão
Composição: 100% Algodão
Peso: 230g ; **Largura:** 150 cm
Fornecedor: Mundo dos Tecidos
Consumo: 0,70m ; **Preço:** 18€/m

CORES:

PANTONE 1142 D1
PANTONE 4259 C


Frente

Costas

AVIAMENTOS:

REF: FR01
Nome: Fita de Renda
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 1,60€/m **Consumo:** 5m


REF: CC01
Nome: Cordel Catanho
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 0,25€/m **Consumo:** 4,5m


REF: LC01
Nome: Linha Castanha
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2,80€ **Consumo:** 1


REF: LB01
Nome: Linha Branca
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2,80€ **Consumo:** 1

DESCRIÇÃO:
Camisola com aberturas na parte interna do braço. Apresenta persponto nas extremidades. Na frente, apresenta uma tira de renda em baixo do peito, e aplicação de laços na união superior do ombro com costura. Nas costas, apresenta aplicação da etiqueta com nome da marca. Parte inferior perspontada a 1cm.

INSENSE
FICHA TÉCNICA
Modelo: Camisola com Aberturas
Estação: Spring/Summer 27/28
Referência: SS2728.CA1
Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
Data: 22/05/2026
Tamanho do Protótipo: 36
Gama de Tamanhos: 34 - 40

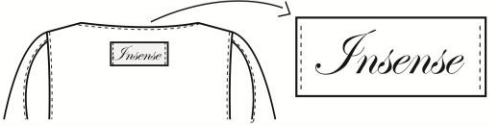
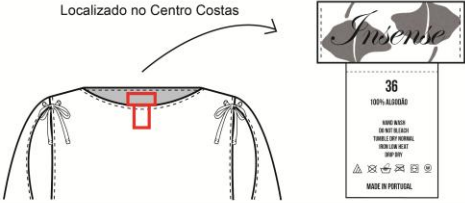
ETIQUETAS		
	Esquema/dimensões da etiqueta Label scheme / dimensions	Localização no modelo Position on garment
Etiqueta de marca/ Brand Label		
Etiqueta de composição/ Composition label		
Instruções de lavagem/ Washing instructions		

Figura 43- Ficha Técnica 14

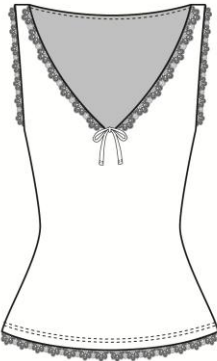
INSENSE
FICHA TÉCNICA
 Modelo: Top em V
 Estação: Spring/Summer 27/28
 Referência: SS2728.TV1
 Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
 Data: 22/05/2026
 Tamanho do Protótipo: 36
 Gama de Tamanhos: 34 - 40

TECIDOS:

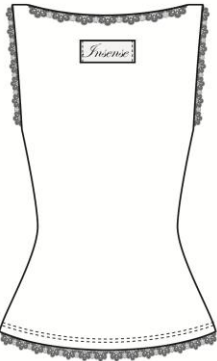
 Nome: Malha de Algodão
 Composição: 100% Algodão
 Peso: 230g ; Largura: 150 cm
 Fornecedor: Mundo dos Tecidos
 Consumo: 0,70m ; Preço: 18€/m
 REF.: MA01

CORES:

 Pantone 1142 01
 Pantone 4359 C



Frente



Costas

AVIAMENTOS:

 REF: FR01
 Nome: Fita de Renda
 Fornecedor: Riera Alta
 Preço: 1,60€/m Consumo: 0,45m


 REF: LC01
 Nome: Linha Castanha
 Fornecedor: Riera Alta
 Preço: 2,80€ Consumo: 1


 REF: LB01
 Nome: Linha Branca
 Fornecedor: Riera Alta
 Preço: 2,80€ Consumo: 1

DESCRIÇÃO:
 Top em V duplo feito através de malha 100% algodão. As alças são ligeiramente grossas, e com tira decorativa de renda nas terminações, costuradas a 1cm. Apresenta uma tira decorativa de renda em volta da bainha, perspontada a 1cm. Aplicação de um laço decorativo no centro do peito frente, e nas costas aplicação de etiqueta com nome da marca.

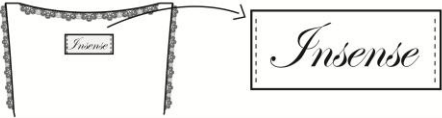
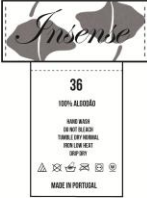
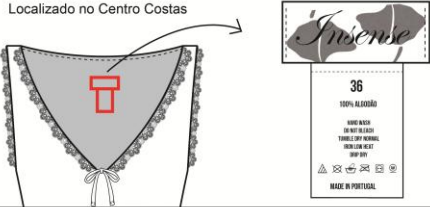
ETIQUETAS		
	Esquema/dimensões da etiqueta Label scheme / dimensions	Localização no modelo Position on garment
Etiqueta de marca/ Brand Label		
Etiqueta de composição/ Composition label		
Instruções de lavagem/ Washing instructions		

Figura 44- Ficha Técnica 15

INSENSE
FICHA TÉCNICA

Modelo: Calças Balão
Estação: Spring/Summer 27/28
Referência: SS2728.CB2
Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
Data: 22/05/2026
Tamanho do Protótipo: 36
Gama de Tamanhos: 34 - 40

TECIDOS:



Nome: Museline Gaze Dupla
Composição: 100% algodão
Peso: 360g ; Largura: 150 cm
Fornecedor: Armazéns Coelho
Consumo: 3m ; Preço: 4€/m

REF.: MS02

CORES:



PANTONE 4259 C



PANTONE 2113 C

AVIAMENTOS:



REF: CC01
Nome: Cordel Catanho
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 0,25€/m Consumo: 4,5m



REF: FR01
Nome: Fita de Renda
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 1,60€/m Consumo: 6m



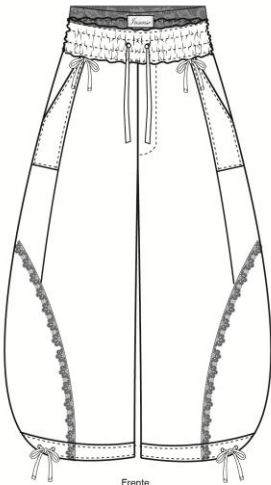
REF: LB01
Nome: Linha Bege
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2,80€/ Consumo: 1



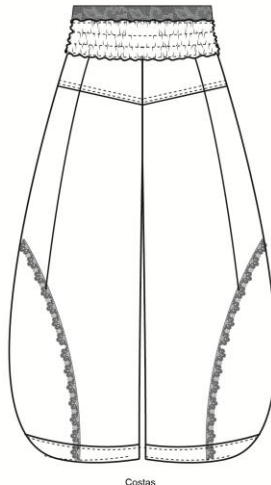
REF: LC01
Nome: Linha Castanha
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2,80€/ Consumo: 1



REF: EL01 ; Nome: Elástico
Dimensão: 5cm
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 0,35€/m Consumo: 1m



Fronte



Costas

DESCRIÇÃO:

Calças largas com cós elástico, com 4 prespontos, pelo mesmo passa ainda um cordel castanho por duas casas de botão. Na frente apresentam dois bolsos de chapa, paralelos a dois cortes diagonais e um total de 2 tiras de renda decorativa. Aplicação de dois laços decorativos junto ao cós na frente. Nas costas apresenta dois cortes diagonais pespontados duplamente e a continuidade das 2 tiras de renda. A extremidade inferior apresenta uma bainha de 3cm pela qual corre um cordel castanho que sai por duas casa de botão. Toda a peça é unida a costura francesa tombada e pespontada duplamente para proporcionar maior conforto. Apresentam ainda banda superior de renda decorativa com etiqueta com o nome da marca.

INSENSE
FICHA TÉCNICA

Modelo: Calças Balão
Estação: Spring/Summer 27/28
Referência: SS2728.CB2
Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
Data: 22/05/2026
Tamanho do Protótipo: 36
Gama de Tamanhos: 34 - 40

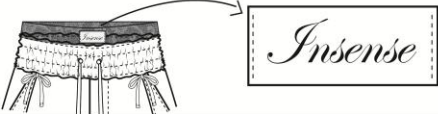
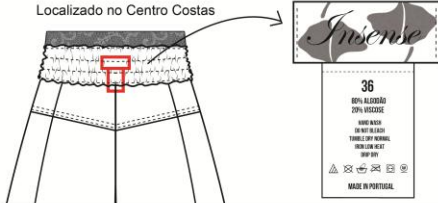
ETIQUETAS		
	Esquema/dimensões da etiqueta Label scheme / dimensions	Localização no modelo Position on garment
Etiqueta de marca/ Brand Label		
Etiqueta de composição/ Composition label		
Instruções de lavagem/ Washing instructions		

Figura 45- Ficha Técnica 16

46

INSENSE
FICHA TÉCNICA
Modelo: Top Assimétrico
Estação: Spring/Summer 27/28
Referência: SS2728.TAS2
Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
Data: 22/05/2026
Tamanho do Protótipo: 36
Gama de Tamanhos: 34 - 40

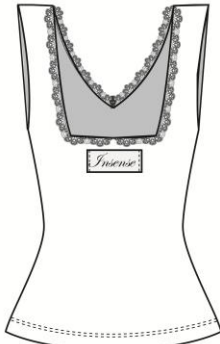
TECIDOS:

REF.: MA01
Nome: Malha de Algodão
Composição: 100% Algodão
Peso: 230g ; **Largura:** 150 cm
Fornecedor: Mundo dos Tecidos
Consumo: 0,70m ; **Preço:** 18€/m

CORES:

PANTONE 1142 01
PANTONE 4259 C


Frente


Costas


REF: FR01
Nome: Fita de Renda
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 1,60€/m **Consumo:** 1m


REF: LB01
Nome: Linha Bege
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2,80€ **Consumo:** 1


REF: LC01
Nome: Linha Castanha
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2,80€ **Consumo:** 1

DESCRIÇÃO:
Top assimétrico, duplo feito através de malha 100% algodão. O decote frontal e traseiro, é envolto nas terminações em fita de renda. Apresenta ainda uma tira larga de fita de renda, do cimo da linha do peito do lado direito, passando para baixo da linha do peito do lado esquerdo. Apresenta ainda uma etiquetacom o nome da marca nas costas.

INSENSE
FICHA TÉCNICA
Modelo: Top Assimétrico
Estação: Spring/Summer 27/28
Referência: SS2728.TAS2
Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
Data: 22/05/2026
Tamanho do Protótipo: 36
Gama de Tamanhos: 34 - 40

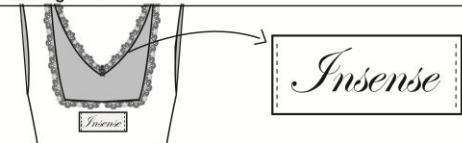
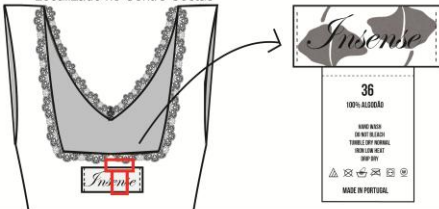
ETIQUETAS		
	Esquema/dimensões da etiqueta Label scheme / dimensions	Localização no modelo Position on garment
Etiqueta de marca/ Brand Label		
Etiqueta de composição/ Composition label		
Instruções de lavagem/ Washing instructions		

Figura 46 - Ficha Técnica 17

INSENSE
FICHA TÉCNICA

FICHA TÉCNICA

Modelo: Calças Retas
Estação: Spring/Summer 27/28
Referência: SS2728.CR2
Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
Data: 22/05/2026
Tamanho do Protótipo: 36
Gama de Tamanhos: 34 - 40

TECIDOS:



REF: MS01

Nome: Musseline
Composição: 80% algodão; 20% viscose
Peso: 360g ; **Largura:** 150 cm
Fornecedor: Armazéns Coelho
Consumo: 4,5m ; **Preço:** 4€/m

CORES:



AVIAMENTOS:



REF: CC01
Nome: Cordel Catanho
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 0,25€/m Consumo: 4,5m



REF: FR01
Nome: Fita de Renda
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 1,60€/m Consumo: 6m



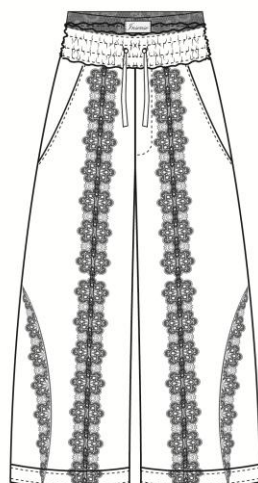
REF: EL01 ; Nome: Elástico
Dimensão: 5cm
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 0,35€/m Consumo: 2m



REF: LC01
Nome: Linha Castanha
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2.80€ Consumo: 1



REF: LB01
Nome: Linha Bege
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2,80€ Consumo: 1



Frente



Costas

DESCRIÇÃO:

Calças retas, com 4 prespontos, pelo mesmo passa ainda um cordel castanho por duas casas de botão. Na frente apresentam dois bolsos de boca longos, e 4 fitas de renda verticais. Nas costas apresentam 4 fitas de renda verticais e 2 bolsos de chapa, o do lado esquerdo com aplicação de etiqueta com nome da marca. A extremidade inferior apresenta uma bainha de 3cm. Toda a peça é unida a costura francesa tombada e pespontada duplamente para proporcionar maior conforto. Apresentam ainda banda superior de renda decorativa com etiqueta com o nome da marca.

INSENSE
FICHA TÉCNICA

FICHA TÉCNICA

Modelo: Calças Retas
Estação: Spring/Summer 27/28
Referência: SS2728.CR2
Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
Data: 22/05/2026
Tamanho do Protótipo: 36
Gama de Tamanhos: 34 - 40

ETIQUETAS

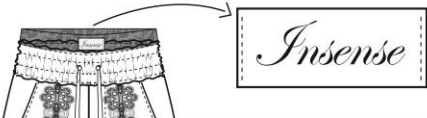
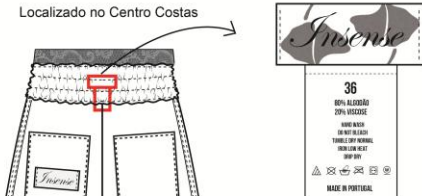
ETIQUETAS		
	Esquema/dimensões da etiqueta Label scheme / dimensions	Localização no modelo Position on garment
Etiqueta de marca/ Brand Label		
Etiqueta de composição/ Composition label		Localizado no Centro Costas 
Instruções de lavagem/ Washing instructions		

Figura 47 - Ficha Técnica 18

INSENSE
FICHA TÉCNICA
 Modelo: Top de Alças
 Estação: Spring/Summer 27/28
 Referência: SS2728.TA2
 Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
 Data: 22/05/2026
 Tamanho do Protótipo: 36
 Gama de Tamanhos: 34 - 40

TECIDOS:



Nome: Malha de Algodão
Composição: 100% Algodão
Peso: 230g ; **Largura:** 150 cm
Fornecedor: Mundo dos Tecidos
Consumo: ----- ; **Preço:** 4€/m

REF: MA01

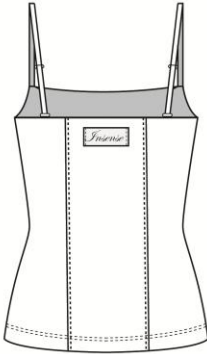
CORES:




PANTONE 1142 01
PANTONE 4359 C



Frente



Costas

AVIAMENTOS:



REF: FR01
Nome: Fita de Renda
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 1,60€/m **Consumo:** 2,5m



REF: LB01
Nome: Linha Branca
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2,80€ **Consumo:** 1



REF: LC01
Nome: Linha Castanha
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2,80€ **Consumo:** 1

DESCRIÇÃO:
 Top de alças duplo feito através de malha 100% algodão. Apresenta 3 tiras de renda decorativa a baixo da linha do peito, com dois laços em sobreposição na frente. Nas costas, apresenta, duas costuras paralelas ao centro costas, perspontadas a 1cm, e uma etiqueta com o nome da marca nas costas. A bainha, é perspontada dupla.

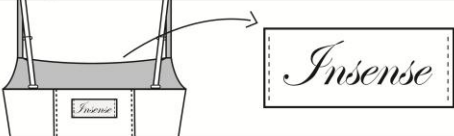
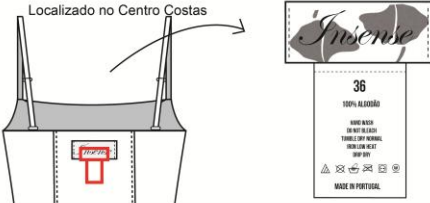
ETIQUETAS		
	Esquema/dimensões da etiqueta Label scheme / dimensions	Localização no modelo Position on garment
Etiqueta de marca/ Brand Label		
Etiqueta de composição/ Composition label		
Instruções de lavagem/ Washing instructions		

Figura 48- Ficha Técnica 19

INSENSE
FICHA TÉCNICA
Modelo: Culottes
Estação: Spring/Summer 27/28
Referência: SS2728.CT2
Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
Data: 22/05/2026
Tamanho do Protótipo: 36
Gama de Tamanhos: 34 - 40

TECIDOS:


REF.: MS01

Nome: Musseline
Composição: 80% algodão; 20% viscose
Peso: 360g ; **Largura:** 150 cm
Fornecedor: Armazéns Coelho
Consumo: 3m ; **Preço:** 4€/m

CORES:


PANTONE 4259 C


PANTONE 2113 C

AVIAMENTOS:

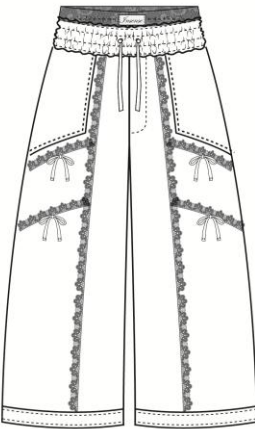

REF: CC01
Nome: Cordel Catanho
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 0,25€/m Consumo: 3,5m

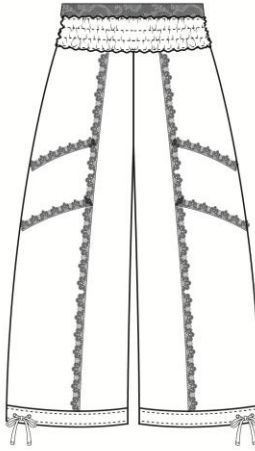

REF: FR01
Nome: Fita de Renda
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 1,60€/m Consumo: 7m


REF: LB01
Nome: Linha Bege
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2,80€ Consumo: 1


REF: LC01
Nome: Linha Castanha
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2,80€ Consumo: 1


REF: EL01 ; **Nome:** Elástico
Dimensão: 5cm
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 0,35€/m Consumo: 1m


Frente


Costas

DESCRIÇÃO:
Culottes de musseline, com 4 prespontos, pelo mesmo passa ainda um cordel castanho por duas casas de botão. Na frente apresentam dois bolsos de chapa, e 2 fitas de renda verticais, cruzadas com 4 horizontais. Nas costas apresentam 2 fitas de renda verticais, cruzadas com 4 horizontais. A extremidade inferior apresenta uma bainha de 3cm pela qual corre um cordel castanho que sai por duas casa de botão. Toda a peça é unida a costura francesa tombada e pespontada duplamente para proporcionar maior conforto. Apresentam ainda banda superior de renda decorativa com etiqueta com o nome da marca.

INSENSE
FICHA TÉCNICA
Modelo: Culottes
Estação: Spring/Summer 27/28
Referência: SS2728.CT2
Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
Data: 22/05/2026
Tamanho do Protótipo: 36
Gama de Tamanhos: 34 - 40

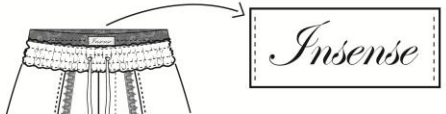
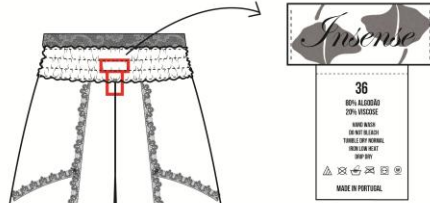
ETIQUETAS		
	Esquema/dimensões da etiqueta Label scheme / dimensions	Localização no modelo Position on garment
Etiqueta de marca/ Brand Label		
Etiqueta de composição/ Composition label		
Instruções de lavagem/ Washing instructions		

Figura 49- Ficha Técnica 20

50

INSENSE

FICHA TÉCNICA

Modelo: Calças Franzidas
Estação: Spring/Summer 27/28
Referência: SS2728.CF1
Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
Data: 22/05/2026
Tamanho do Protótipo: 36
Gama de Tamanhos: 34 - 40

TECIDOS:



Nome: Musseline Gaze Dupla
Composição: 100% algodão
Peso: 360g ; **Largura:** 150 cm
Fornecedor: Armazéns Coelho
Consumo: 4m ; **Preço:** 4€/m

REF.: MS02

CORES:




PANTONE 4259 C
 PANTONE 2113 C

AVIAMENTOS:



REF: CC01
Nome: Cordel Catanho
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 0,25€/m Consumo: 4,5m



REF: FR01
Nome: Fita de Renda
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 1,60€/m Consumo: 6m



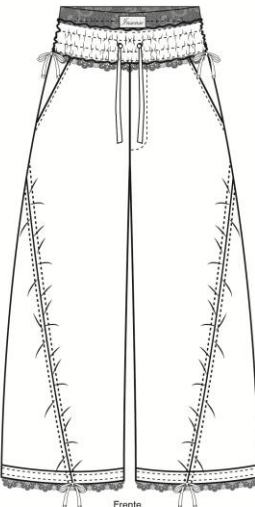
REF: LB01
Nome: Linha Bege
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2,80€ Consumo: 1



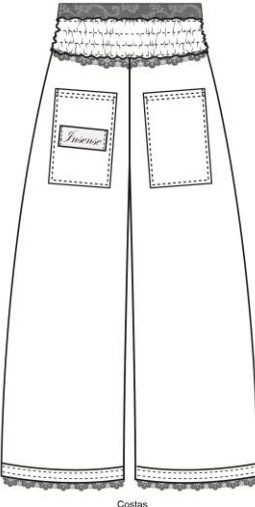
REF: LC01
Nome: Linha Castanha
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2,80€ Consumo: 1



REF: EL01 ; **Nome:** Elástico
Dimensão: 5cm
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 0,35€/m Consumo: 1m



Frente



Costas

DESCRIÇÃO:

Calças retas franzidas, com 4 prespontos, pelo mesmo passa ainda um cordel castanho por duas casas de botão. Na frente apresentam dois bolsos, dois laços, e dois tubos diagonais, para passar cordão por dentro, e permitir o franzido, podendo atar com laço à medida pretendida na extremidade.. Nas costas apresentam 2 bolso de chapa, com etiqueta com o nome da marca aplicada no bolso esquerdo. A extremidade inferior apresenta uma bainha de 3cm, com tira de renda aplicada. Toda a peça é unida a costura francesa tombada e pespontada duplamente para proporcionar maior conforto. Apresentam ainda banda superior de renda decorativa com etiqueta com o nome da marca.

INSENSE

FICHA TÉCNICA

Modelo: Culottes
Estação: Spring/Summer 27/28
Referência: SS2728.CT2
Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
Data: 22/05/2026
Tamanho do Protótipo: 36
Gama de Tamanhos: 34 - 40

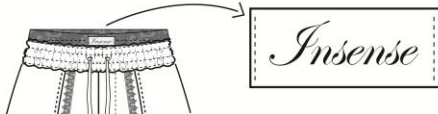
ETIQUETAS		
	Esquema/dimensões da etiqueta Label scheme / dimensions	Localização no modelo Position on garment
Etiqueta de marca/ Brand Label		
Etiqueta de composição/ Composition label		
Instruções de lavagem/ Washing instructions		

Figura 50- Ficha Técnica 21

INSENSE
FICHA TÉCNICA

Modelo: Top em V
Estação: Spring/Summer 27/28
Referência: SD2728.TV2
Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
Data: 22/05/2026
Tamanho do Protótipo: 36
Gama de Tamanhos: 34 - 40

TECIDOS:

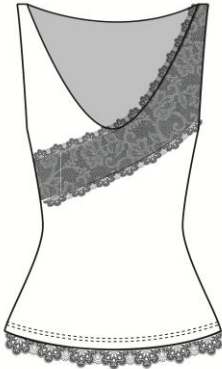

REF.: MA01

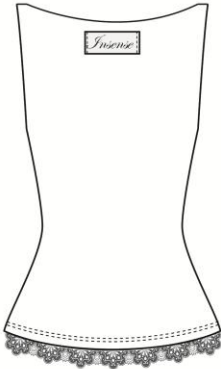
Nome: Malha de Algodão
Composição: 100% Algodão
Peso: 230g ; **Largura:** 150 cm
Fornecedor: Mundo dos Tecidos
Consumo: 0,70m ; **Preço:** 18€/m

CORES:


PANTONE 1142 D1


PANTONE 4259 C


Frente


Costas

AVIAMENTOS:


REF: FR01
Nome: Fita de Renda
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 1,60€/m Consumo: 1m


REF: LC01
Nome: Linha Castanha
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2,80€ Consumo: 1


REF: LB01
Nome: Linha Bege
Fornecedor: Riera Alta
Preço: 2,80€ Consumo: 1

DESCRIÇÃO:
Top em V duplo feito através de malha 100% algodão. Na frente, com tira decorativa de renda na diagonal no peito. Nas costas, aplicação de uma etiqueta com nome da marca. Parte inferior perpontada, e com aplicação de tira de renda.

INSENSE
FICHA TÉCNICA

Modelo: Top em V
Estação: Spring/Summer 27/28
Referência: SD2728.TV2
Designers: Luana Lebre e Mafalda Pinto
Data: 22/05/2026
Tamanho do Protótipo: 36
Gama de Tamanhos: 34 - 40

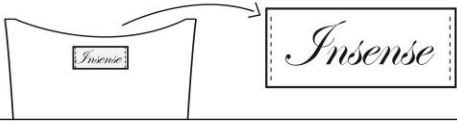
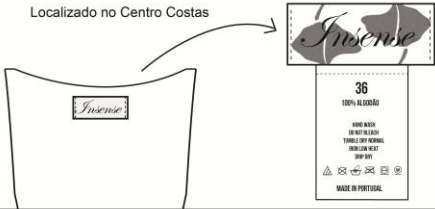
ETIQUETAS		
	Esquema/dimensões da etiqueta Label scheme / dimensions	Localização no modelo Position on garment
Etiqueta de marca/ Brand Label		
Etiqueta de composição/ Composition label		
Instruções de lavagem/ Washing instructions		

Figura 51- Ficha Técnica 22

9. Processo e definição da coleção

Na definição da prototipagem da primeira coleção da marca INSENSE, optamos por um total de 5 peças de tipologias variadas, entre as quais dois tops, uns calções, umas calças e um casaco.

Consideramos que todos os produtos apresentados são uma excelente representação daquilo que é a essência de INSENSE, demonstrando versatilidade, praticidade, conforto e sentido estético. São peças modernas e respiráveis, com uma proposta inovadora e atual.

9.1 Modelagem

A modelagem dos protótipos foi feita através de moldes base bidimensionais tamanho 36, por sua vez adaptados às formas finais pretendidas.

Para os calções e calças, partimos do molde base de calça clássica feminina, este por sua vez foi cortado e alargado tanto no centro frente como no centro costas, permitindo uma modelagem às peças mais oversized e confortável, posteriormente descaímos o gancho e alargamos a medida da cintura, de modo que possa ser franzida com cordel e elástico, após a base estar concluída completamos com os detalhes finais das peças, como os bolsos, o cóis e o recorte traseiro.

Para os tops partimos do molde base sem pinças, já que o foco destes é o conforto, e fizemos as alterações necessárias ao nível do decote e do ajuste do comprimento para cada um.

Por fim, para o casaco, partimos do molde base da t-shirt e aplicamos a mesma técnica que nas calças e calções, fazendo uma incisão no centro dos mesmos e alargando até ao tamanho desejado, e curvamos a zona da cintura para uma definição melhor das curvas naturais do corpo, para além disso, descaímos as cavas e o decote para um maior conforto. Para as mangas, fizemos o ajuste da cabeça ao tamanho da nova cava e demos uma largura superior na extremidade inferior à do punho, para que esta possa franzir e faça balão. Por fim, acrescentamos os detalhes finais, como os bolsos.

Todos estes moldes foram feitos em papel vegetal ou kraft e, após as alterações concluídas, extraídos com os devidos valores de costura e indicações, como piques e o fio direito.



Figura 52 - Processo de modelagem (fonte: própria)

9.2 Corte

Após os moldes estarem concluídos é a etapa do corte, este foi feito com a maior consciência possível, de modo a haver o mínimo desperdício, respeitando os valores da sustentabilidade e pensamento ético.



Figura 53 - Processo de Corte (fonte: própria)

9.3 Confeção

O processo de confecção das peças foi relativamente simples, dado que estas não apresentam muitos recortes ou sobreposições. Nesta etapa, foi muito ponderada a melhor técnica de modo a potencializar ao máximo o conforto nas peças, sendo todas cosidas a costura francesa pespontada duplamente. O mais vagaroso foram, com certeza, os acabamentos de renda, porém, acrescentavam outro sentido estético às peças e eram imprescindíveis.



Figura 54 - Peças Finais Confeccionadas (fonte: própria)

10. Logística e Gestão

10.1 Gestão de Recursos

A aquisição de matérias-primas, para a realização do projeto final, foi adquirida através de um fornecedor de dead-stock, a preços mais reduzidos, tendo-se o cuidado de aquisição de tecidos de fibras naturais. Pelo facto de serem adquiridas num fornecedor de material de dead-stock, implementa-se também no projeto a questão da sustentabilidade, evitando assim o desperdício de materiais. Caso estes materiais não fossem vendidos e adquiridos como dead-stock, seriam destruídos enquanto ainda possuírem vida útil.

Existiu cuidadosamente uma preocupação pela aquisição de materiais de origem natural, confortáveis e nos quais a tecnologia de microencapsulamento apresenta-se resultados, em coerência com a linha e o público-alvo que se pretende atingir, com o produto final.

Tentamos obter a colaboração de empresas fornecedores de tecidos com a tecnologia de microencapsulamento, contudo nenhuma se disponibilizou a dispensar “sobras de tecidos” com a aplicação da referida tecnologia para que fosse possível produzir protótipos.

Apenas a empresa Matias & Araújo, forneceu amostras de tecidos com a tecnologia de micro encapsulamento, os quais não se aplicam à produção de protótipo da coleção de loungewear, visto se tratar de revestimento para colchão.

10.2 Orçamentação

Calculando assim a orçamentação, segundo o Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP) um estagiário licenciado, ou seja, nível 6, ganha um valor de 1.181,69€ por mês. Ordenado assim definido para cada designer. Neste valor já está incluído todas as despesas base, IRS, segurança social, IVA, entre outros. Incluindo o número de horas anuais de trabalho. Na tabela apresentada, a mão de obra mostra nos um valor duplicado, 17,98€, mão de obra essa que é o valor de ambas as designers, sendo que individualmente recebemos 8,99€ por hora.

Custo do projeto/design	Horas
Pesquisa	16
Conceito / Moodboard	8
Escolha de Materiais	3
Esboços	16
Ilustrações	16
Fichaas técnicas	16
Total de horas	75
Preço hora	17,98 €
Total do projecto	1 348,50 €

Projecto com protótipo do casaco	
Custo do projeto	1 348,50 €
Custo do protótipo	234,72 €
Total	1 583,22 €

Preço final do casaco	
Plano de corte/confeção/acabamento	143,84 €
Matérias-primas	27,95 €
Total	171,79 €
35€ de lucro	206,79 €

Custo de produção do casaco	Horas
Modelagem	3,5
Plano de Corte	1,5
Confeção	5
Acabamentos	1,5
Total de horas	11,5
Preço hora	17,98 €
Total	206,77 €
Matéria-Prima	Preço
Tecido	8,80 €
Fita de renda	8,00 €
Fecho metálico divisível	4,00 €
Linha Castanha	2,80 €
Linha Beje	2,80 €
Cordel Castanho	0,75 €
Etiqueta da marca	0,80 €
Total	27,95 €
Total do protótipo	234,72 €

Ponto Crítico do casaco	
	1583,22/35=45
Total	

Tabela 1 - Cálculo de orçamentação casaco

Custo do projeto/design	Horas
Pesquisa	16
Conceito / Moodboard	8
Escolha de Materiais	3
Esboços	16
Ilustrações	16
Fichaas técnicas	16
Total de horas	75
Preço hora	17,98 €
Total do projecto	1 348,50 €

Projecto com protótipo do calças	
Custo do projeto	1 348,50 €
Custo do protótipo	241,72 €
Total	1 590,22 €

Preço final do calças	
Plano de corte/confeção/acabamento	152,83 €
Matérias-primas	34,95 €
Total	187,78 €
35€ de lucro	222,78 €

Custo de produção do calças	Horas
Modelagem	3
Plano de Corte	2,5
Confeção	4
Acabamentos	2
Total de horas	11,5
Preço hora	17,98 €
Total	206,77 €
Matéria-Prima	Preço
Tecido	16,00 €
Fita de renda	11,20 €
Elástico	0,35 €
Linha Castanha	2,80 €
Linha Beje	2,80 €
Cordel Castanho	1,00 €
Etiqueta da marca	0,80 €
Total	34,95 €
Total do protótipo	241,72 €

Ponto Crítico do calças
1590,22/35=45
Total

Tabela 2 - Cálculo de orçamentação calças

Custo do projeto/design	Horas
Pesquisa	16
Conceito / Moodboard	8
Escolha de Materiais	3
Esboços	16
Ilustrações	16
Fichaas técnicas	16
Total de horas	75
Preço hora	17,98 €
Total do projecto	1 348,50 €

Projecto com protótipo do calções	
Custo do projeto	1 348,50 €
Custo do protótipo	187,97 €
Total	1 536,47 €

Preço final do calções	
Plano de corte/confeção/acabamento	125,86 €
Matérias-primas	26,15 €
Total	152,01 €
35€ de lucro	187,01 €

Custo de produção do calções	Horas
Modelagem	2
Plano de Corte	2,5
Confeção	3,5
Acabamentos	1
Total de horas	9
Preço hora	17,98 €
Total	161,82 €
Matéria-Prima	Preço
Tecido	12,00 €
Fita de renda	6,40 €
Elástico	0,35 €
Linha Castanha	2,80 €
Linha Beje	2,80 €
Cordel Castanho	1,00 €
Etiqueta da marca	0,80 €
Total	26,15 €
Total do protótipo	187,97 €

Ponto Crítico do calções	
	1536,47/35=43
Total	

Tabela 3 - Cálculo de orçamentação calções

Custo do projeto/design	Horas
Pesquisa	16
Conceito / Moodboard	8
Escolha de Materiais	3
Esboços	16
Ilustrações	16
Fichaas técnicas	16
Total de horas	75
Preço hora	17,98 €
Total do projecto	1 348,50 €

Projecto com protótipo do Top 1	
Custo do projeto	1 348,50 €
Custo do protótipo	73,09 €
Total	1 421,59 €

Preço final do Top 1	
Plano de corte/confeção/acabamento	40,46 €
Matérias-primas	14,65 €
Total	55,11 €
20€ de lucro	75,11 €

Custo de produção do Top 1	Horas
Modelagem	1
Plano de Corte	0,75
Confeção	1
Acabamentos	0,5
Total de horas	3,25
Preço hora	17,98 €
Total	58,44 €
Matéria-Prima	Preço
Tecido	4,00 €
Fita de renda	4,00 €
Linha Castanha	2,80 €
Linha Branca	2,80 €
Cordel Castanho	0,25 €
Etiqueta da marca	0,80 €
Total	14,65 €
Total do protótipo	73,09 €

Ponto Crítico do Top 1
$1421,59/20=72$
Total

Tabela 4 - Cálculo de orçamentação Top 1

Custo do projeto/design	Horas
Pesquisa	16
Conceito / Moodboard	8
Escolha de Materiais	3
Esboços	16
Ilustrações	16
Fichaas técnicas	16
Total de horas	75
Preço hora	17,98 €
Total do projecto	1 348,50 €

Projecto com protótipo do Top 2	
Custo do projeto	1 348,50 €
Custo do protótipo	85,72 €
Total	1 434,22 €

Preço final do Top 2	
Plano de corte/confeção/acabamento	53,94 €
Matérias-primas	13,80 €
Total	67,74 €
20€ de lucro	87,74 €

Custo de produção do Top 2	Horas
Modelagem	1
Plano de Corte	1
Confeção	1
Acabamentos	1
Total de horas	4
Preço hora	17,98 €
Total	71,92 €
Matéria-Prima	Preço
Tecido	2,40 €
Fita de renda	3,20 €
Linha Castanha	2,80 €
Linha Beje	2,80 €
Ajustadores	0,60 €
Botões	1,2
Etiqueta da marca	0,80 €
Total	13,80 €
Total do protótipo	85,72 €

Ponto Crítico do Top 2	
1434,22/20=72	
Total	

Tabela 5 - Cálculo de orçamentação Top 2

11. Conclusão

O presente projeto foi desenvolvido no âmbito da unidade curricular de Gestão de Projeto em Design, com o objetivo de identificar uma problemática no contexto da moda contemporânea e propor uma solução fundamentada nos conhecimentos adquiridos ao longo da disciplina. A partir do aumento dos níveis de stress associados aos ritmos de vida acelerados, o projeto procurou explorar de que forma o loungewear pode contribuir para o bem-estar emocional e o relaxamento no contexto doméstico.

O desenvolvimento do trabalho baseou-se numa investigação teórica e de mercado que sustentou as decisões projetuais, integrando conceitos como a aromaterapia, a tecnologia de microencapsulamento e a psicologia da cor na proposta de uma coleção, orientada para o conforto físico e emocional. A metodologia projetual de Gui Bonsiepe permitiu estruturar o processo de forma coerente e sistemática.

Conclui-se que a proposta evidencia o potencial do design de moda enquanto ferramenta que vai além da função estética, assumindo um papel ativo na promoção do bem-estar e da saúde mental, alinhando-se com as tendências atuais e abrindo espaço para futuros desenvolvimentos.

12. WebGrafia

Dias, P. (2013). Utilização de produtos naturais em aromaterapia. <https://bibliotecadigital.ipb.pt/entities/publication/4eafa73f-7b53-466c-ae13-88f81652d1d4>

Lima, S. (2023, October 17). *Aromaterapia para o guarda-roupa: óleos, benefícios e como usar.* Personare. <https://www.personare.com.br/conteudo/aromaterapia-guarda-roupa-m4993>

Conheça a aromaterapia e seus benefícios para a saúde. (n.d.). Conheça a Aromaterapia E Seus Benefícios Para a Saúde. <https://revistaabm.com.br/artigos/saiba-mais-sobre-a-aromaterapia-e-os-beneficios-dos-oleos-essenciais>

Aline.Souares. (2024, October 30). *Aromaterapia: o que é e como funciona?* -. Essentia Pharma. <https://essentia.com.br/conteudos/aromaterapia/>

Appel, M. (2024, April 18). Cromoterapia: como a ciência das cores pode nos ajudar no dia a dia. *Brilia*. <https://www.brilia.com/single-post/cromoterapia-como-a-ci%C3%A2ncia-das-cores-pode-nos-ajudar-no-dia-a-dia>

Linus. (2025, July 8). *Cromoterapia: como as cores podem melhorar sua saúde e bem-estar?* Linus. https://uselinus.com.br/blogs/li-na-linus/cromoterapia-como-as-cores-podem-melhorar-sua-saude-e-bem-estar?srsIid=AfmBOooG4c_7W9wp6aFDDH3ldWjhcYoFljM8S90Bgs_eROJPIRKf4Cdv

Recordati, J. (2024, September 23). *A Psicologia das Cores – Como Influência no Comportamento.* Jaba Recordati. <https://www.bolasdesabao.pt/crianca/saude-mental-infantil/a-psicologia-das-cores-como-influencia-no-comportamento>

Araujo, M. (2025, November 17). *Página Inicial - Matias e Araújo, S.A.* Matias E Araújo, S.A. <https://matias-araujo.pt/>

Arteterapia: Cor e Cura, uma breve introdução. (n.d.). <https://www.posuscs.com.br/arteterapia-cor-e-cura-uma-breve-introducao/noticia/3342>

Administrador. (2024, April 30). *Loungewear x Homewear: Entenda a diferença entre eles.* Cristine Têxtil. <https://cristinetextil.com.br/loungewear-homewear-entenda-a-diferenca-entre-eles/>

O que é loungewear? (2026, January 12). Ysabel Mora. <https://pt.ysabelmora.com/blogs/ysabelmora-magazine/que-es-el-loungewear>

Almeida, M. (2021, February 25). *Loungewear - O Que É, Como Usar e Onde Comprar | The Dolce Days.* The Dolce Days. <https://thedolcedays.com/guia-loungewear/>

Hofstetter, J. (2025, February 15). *Metodologia Projetual de Gui Bonsiepe.* 4ED. <https://4ed.com.br/metodologia-projetual-de-gui-bonsiepe/>

Jesus, S. B. D. (2024). AROMATERAPIA: OS EFEITOS TERAPÊUTICOS DOS ÓLEOS ESSENCIAIS ESPECIALMENTE NA ATENUAÇÃO DA ANSIEDADE, ESTRESSE e DEPRESSÃO / AROMATHERAPY: THE THERAPEUTIC EFFECTS OF ESSENTIAL OILS ESPECIALLY IN MITIGATING ANXIETY, STRESS AND DEPRESSION. In Ciências Da Saúde (Vol. 11, p. 22) [Journal-article]. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14202027>

13. Bibliografia

Cunha, A.P., Nogueira, M.T., Roque, O.R. (2012). Plantas aromáticas e óleos essenciais: composição e aplicações. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian

Cunha, A.P., Teixeira, F., Silva, A.P., Roque, O.R. (2010). Plantas na Terapêutica: Farmacologia e Ensaio Clínicos, 2.º Ed. Lisboa: Fundação Calouste Gulbekian.

Edge, J., (2003). A pilot study addressing the effect of aromatherapy massage on mood, anxiety and relaxation in adult mental health. Complement Ther Nurs Midwifery, 9, 90-97.

Sánchez, J.P. (2006) – Revista Química Têxtil, Nanotecnologia, Têxteis inteligentes, n.º 82