

**PROJETO BARREIRO+  
VOLUNTÁRIO**

**OPERAÇÃO  
400**

*grande campanha  
de voluntariado*

**AJUDE-NOS A  
COSTURAR PENSOS  
HIGIÉNICOS EM TECIDO  
PARA DOARMOS**

Materiais que pode entregar em todas as escolas do Agrupamento dos Casquilhos:

- toalhas de WC ou de banho
- lençóis de flanela

**até fim de fevereiro**

Os pensos produzidos serão enviados para a Guiné-Bissau, Moçambique e São Tomé e Príncipe, onde serão doados.

Os pensos em tecido permitirão que muitas raparigas possam continuar a frequentar a escola, durante o período menstrual.

**AJUDE A REDUZIR A  
POBREZA MENSTRUAL!**

**Dias de costura coletiva**

**4 DE  
MARÇO**  
Escola Secundária de Casquilhos

10:00-12:30h  
14:00-16:30h



**11 DE  
MARÇO**  
StarUp Barreiro

10:00-12:30h  
14:00-16:30h



**SE PUDER, TRAGA A SUA  
MÁQUINA DE COSTURA!**



# Como são feitos os pensos?

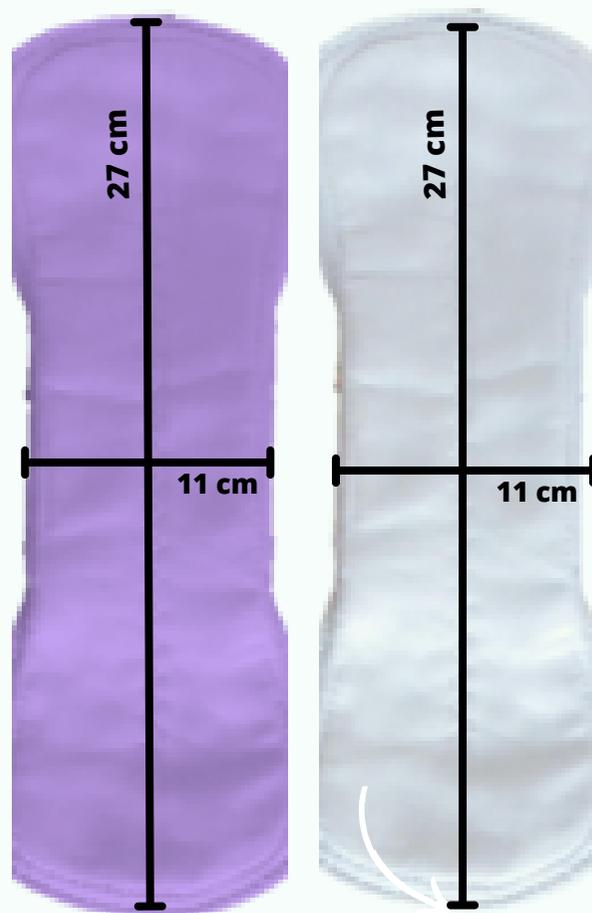
## Parte exterior de cima

Usar tecido de lençóis, recortado com a seguinte forma e dimensões



## Enchimento interior

Recortar duas camadas: a primeira em tecido de toalhas e a segunda, em tecido impermeável.



## Parte exterior de baixo

Usar tecido de lençóis e costurar as quatro camadas sobrepostas.



**AJUDE A REDUZIR O  
ABANDONO ESCOLAR!**

**SE PREFERIR, TAMBÉM PODE  
COSER OS PENSOS EM CASA E  
ENTREGÁ-LOS DEPOIS**

**VAMOS TORNAR O BARREIRO  
+ VOLUNTÁRIO!**