

# Cartilha



## Dia Nacional de Ação



OLUNTÁRIA  
2010



Programa Voluntários  
Bradesco

# 1. INTRODUÇÃO

O **Dia Nacional de Ação Voluntária** está em sua 8ª edição, e essa cartilha vai esclarecer as principais dúvidas sobre como participar. Não deixe de consultar as dicas de atividades sugeridas nessa cartilha para fazer desse dia ainda mais especial.

Ser voluntário vai muito além de doar seu esforço num único dia do ano, mas se você sempre quis ajudar, e não sabia por onde começar, o **DNAV** é a sua chance.

Em um único dia, milhares de pessoas vão trocar experiências, oferecer serviços básicos de atendimento à populações carentes, proporcionar atividades esportivas e de lazer, em fim, doar tempo e talento à uma causa social.

Nosso desafio tem sido estimular os voluntários a doarem mais do que os produtos arrecadados, e de fato, dedicarem tempo no desenvolvimento de atividades que ajudem a melhorar as condições de vida das pessoas atendidas neste dia.

O **DNAV** é um dia em que as atividades realizadas contribuem efetivamente para a qualidade de vida das pessoas beneficiadas. Um dia de cidadania. Por isso, participe, incentive seus colegas a fazer parte desta ação especial!



OLUNTARIADO



## 2. O QUE É O DNAV



O **DNAV** é o **Dia Nacional de Ação Voluntária**, promovido pela **Fundação Bradesco** desde 2003, que hoje conta com o apoio do **Programa Voluntários Bradesco** e tem o objetivo de estimular a solidariedade visando o bem estar coletivo.

Em 2010, o evento acontece dia **7 de março**, neste dia alunos e professores da Fundação Bradesco, e colaboradores e familiares da Organização realizam atividades, dão apoio a comunidade e fazem doações a uma Instituição a ser beneficiada. Neste ano os colaboradores são incentivados a realizar uma ação em conjunto com sua doação, podendo ser consultas médicas e odontológicas, emissão de documentos, prática de esportes e atividades culturais e de lazer. Nessa cartilha daremos algumas dicas de atividades.

Além disso, está disponível um atendimento exclusivo para o **DNAV**, para dúvidas em relação ao cadastro ou andamento das atividades ligue **4003 5565**.

## 3. COMO PARTICIPAR DO DIA NACIONAL DE AÇÃO VOLUNTÁRIA (DNAV)?



### 1º Passo - Monte uma equipe.



Para participar do DNAV você deve montar uma equipe. O número mínimo de integrantes é duas pessoas e não possui número máximo. Você também pode contar com a ajuda de amigos e familiares para participar da campanha. Eleja um líder para sua equipe, que deve ser funcionário da Organização.

#### ATENÇÃO

Não é permitido envolver clientes, fique atento às normas da Política de Voluntariado Bradesco disponível no Portal: [www.voluntariosbradesco.com.br](http://www.voluntariosbradesco.com.br)





## Passo - Cadastre-se no Portal Voluntários Bradesco

Para ter acesso aos blogs e para cadastrar a sua atividade a ser realizada no DNAV é necessário que você faça primeiro o seu cadastro individual no Portal Voluntários Bradesco.

No caso de equipes, apenas para o líder é obrigatório fazer este cadastro; porém, aconselhamos a todos os membros da equipe que também o façam. Assim é possível utilizar o Portal como ferramenta de comunicação e divulgação de suas ações.

### Aprenda a se cadastrar seguindo o roteiro abaixo:

Acesse a Home do Portal ([www.voluntariosbradesco.com.br](http://www.voluntariosbradesco.com.br)) e clique no link “Cadastre-se” conforme indicado.

Se você possui código funcional e e-mail do Bradesco escolha a opção “Funcionário”. Caso não possua estes requisitos peça para um funcionário te convidar para entrar no Portal. Após receber por e-mail este convite, você poderá fazer o cadastro na opção “Convidados”.

Buscar

Login Cadastre-se Fale conosco

Banco do Planeta

Portal Voluntários Bradesco

Home Sobre Voluntariado Como Participar V2V Suporte

**Ações Corporativas**

**Maratona Social**  
(São Paulo/SP)  
Contra os resultados da 3ª Maratona Social Voluntários Bradesco!

**Campanhas de Arrecadação**  
(São Paulo/SP)  
Incentive seu departamento ou agência a realizar uma campanha. Saiba como participar.

**DRAV - Dia Nacional de Ação Voluntária**  
(São Paulo/SP)  
Contra os resultados do Dia Nacional de Ação Voluntária 2009.

**Cadastre-se**  
Seja um voluntário e participe do Programa Voluntários Bradesco!

**Funcionário**

**Convidados**

**Entrevista**

**Cristiana Soares**  
Cristiana Soares resolveu tomar uma atitude ao ver o problema das chuvas pela televisão e deu o pontapé inicial do Projeto Enchente. Entenda o projeto e saiba como ajudar.

**Ações Pessoais**

**Colônia de Férias 2010 - Grupo Emmanuel**  
(Rio de Janeiro/RJ)  
A Colônia de Férias 2010 da Bradesco Seguros e Previdência, este ano tem como tema...

**Campanha Natal 2009 DSC Pós Campo Grande**  
(Campo Grande/MS)  
Estamos arrecadando Roupas e Brinquedos usados bem como itens de Alimentação e Produtos de Limpeza...

**Participantes**

**selmacorti**  
Selma Conti  
(São Paulo/SP)

**dragos**  
SILMARA DI CIERVO DE SOUZA  
DRAGOS  
(Osasco/SP)

**micholinha**  
Michele Freire Baptista  
(Brasília/DF)

**Oportunidades**

**Haiti medicamentos urgentes**  
Rio de Janeiro - Rio de Janeiro  
Publicado por Ana Célia Paixão Maçanti, em 21/01/10

**dança**  
São Paulo - São Paulo  
Publicado por Jolida Souza de Almeida, em 18/01/10

**Mutirão "Patinhas"**  
São Paulo - São Paulo  
Publicado por Rosângela Minick, em 13/01/10

**Adote um cão abandonado!**  
São Paulo - São Paulo  
Publicado por Rosângela Minick, em 13/01/10

Filtrar por Estado veja mais

**Destaques**



Cadastro para funcionários



Cadastro para convidados



Nome:

Sexo:

Feminino  Masculino

E-mail:

(Obs: Use seu e-mail da empresa.)

Repetir E-mail:

(Obs: Use seu e-mail da empresa.)

Escolha um nome de usuário:

(Obs: O campo "Usuário" representará o seu endereço no v2V. Exemplo: http://www.voluntariosbradesco.com.br/usuario. Você pode colocar, por exemplo, seu apelido ou sobrenome.)

Escolha uma senha:

Repetir a senha escolhida:

Estado:

> Selecione

Cidade:

--Primeiro selecione o estado--

Código Funcional:

(Obs: Lembre-se que os códigos funcionais aceitos devem ser formados por uma letra seguida de 0 números, 6 números, 5 números ou por 7 números.)

Matricula:

(Obs: Lembre-se que as matrículas devem ser formadas por 6 números, 7 números ou 8 números. Exclusivo para colaboradores da Bradesco Seguros (recontratados).)

Realiza ou já realizou uma atividade voluntária?

Sim  Não

Que tipo de trabalho gostaria de fazer?

Atuação individual em organizações sociais de escolha própria.

Participação nos Projetos de Educação Ambiental do Programa Voluntários Bradesco.

Participação nas Campanhas de arrecadação do Programa Voluntários Bradesco.

**REGULAMENTO DE USO DO PORTAL VOLUNTÁRIOS BRADESCO**

Voluntário Ligado à Organização Bradesco

O aceite, por parte do USUÁRIO, aos termos e condições do REGULAMENTO DE USO DO PORTAL VOLUNTÁRIOS BRADESCO é condição essencial para acesso e uso do Portal Voluntários

Afirmo que todas estas informações preenchidas são verdadeiras e que li e aceito o REGULAMENTO DE USO DO PORTAL VOLUNTÁRIOS BRADESCO.

**ATENÇÃO!**

Para que sua inscrição seja validada será preciso efetuar a confirmação do seu cadastro.

Em alguns instantes você receberá um e-mail no endereço informado por você com sua senha e um link para que realize a confirmação. Caso não receba a mensagem, escreva para o Fale conosco.

Cadastrar

Após escolher uma das opções anteriores, será necessário o preenchimento do formulário de cadastro, depois de terminar de preenchê-lo e aceitar os regulamentos de uso do Portal, basta clicar em "Cadastrar".

Em seguida o sistema lhe enviará um e-mail com uma mensagem para que você realize a confirmação do seu cadastro e a sua chave de acesso para o 1º login.

## ATENÇÃO

A chave de acesso não é a sua senha pessoal, ela será utilizada apenas no 1º login, para os login posteriores o usuário deverá utilizar a senha que escolheu no momento do cadastro.



# 3º

## Passo – Escolha uma instituição a ser beneficiada

### Algumas dicas podem ajudar a sua campanha ter mais sucesso:

- Encontre uma instituição próxima de sua casa ou trabalho para ajudar, assim fica mais fácil o contato.
- Visite a instituição antes de se decidir. Assim, você fará uma escolha mais adequada.
- Entre em contato com os responsáveis pela instituição, procure conhecê-los e informe-se sobre a real demanda de doações naquele momento.
- Se você não tem idéia da instituição com a qual quer colaborar como voluntário, procure um dos 36 centros de voluntariado existentes no país. Sempre se pode localizar uma instituição parceira próxima e propor alguma atividade.
- Peça ajuda a amigos e familiares para indicação de instituições conhecidas.

### ATENÇÃO

- A instituição que você escolher deve ter documentos que comprovem sua idoneidade, como estatuto social, certificação de OSCIP ou de utilidade pública, balanço financeiro, social ou outro tipo de relatório público de suas atividades. Estes documentos representam uma garantia para você, voluntário, de que a ONG é idônea. Não é necessário enviá-los para nenhum local específico.
- O Bradesco não indica instituições, deixando livre a escolha para os voluntários.

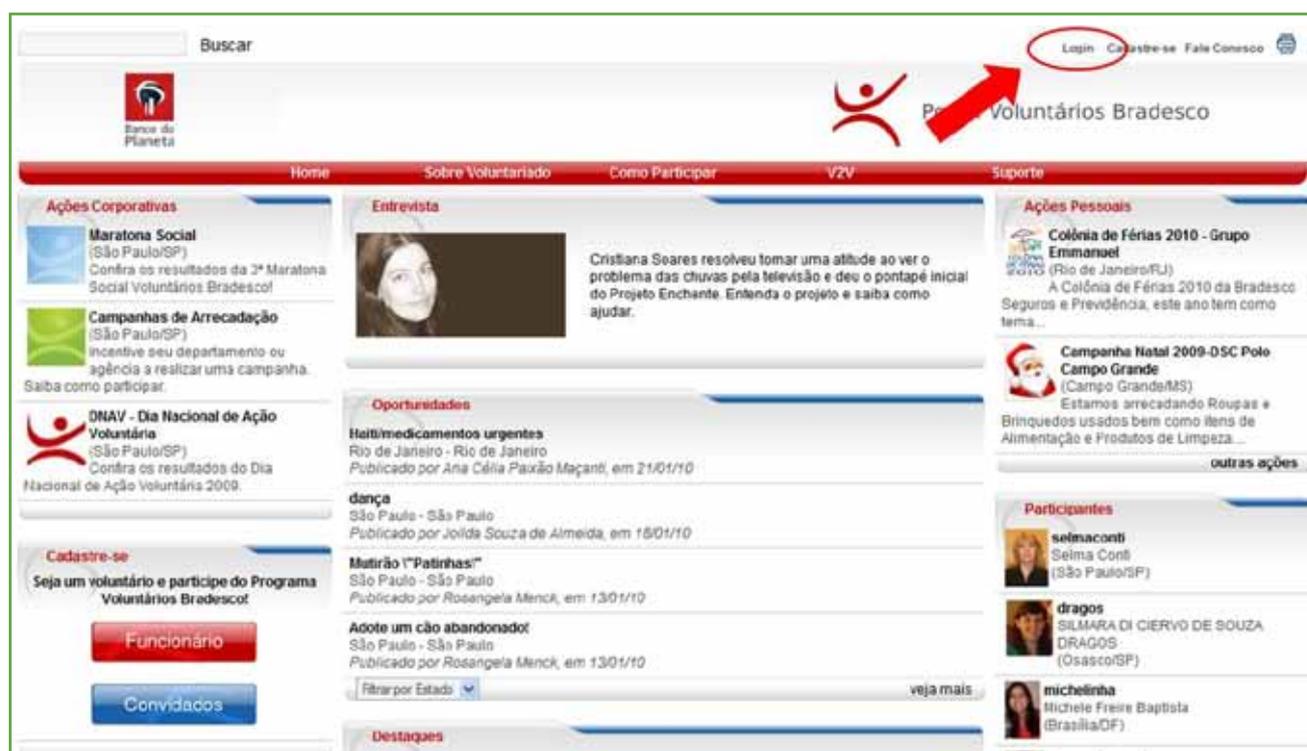


## 4º Passo - Cadastre sua ação na Página do DNAV

Para que a sua ação faça parte das iniciativas institucionais do Bradesco, você deve cadastrá-la na página do Dia Nacional de Ação Voluntária, quem deve fazer este cadastro é o líder da equipe.

### Aprenda a cadastrar a sua campanha seguindo o roteiro abaixo:

Acesse a Home do Portal ([www.voluntariosbradesco.com.br](http://www.voluntariosbradesco.com.br)) e clique no link "Login" conforme indicado.



The image shows a screenshot of the Bradesco Volunteers Portal homepage. At the top right, there is a navigation bar with links for "Login", "Cadastre-se", and "Fale Conosco". A red arrow points to the "Login" link, which is circled in red. Below the navigation bar, there is a main menu with tabs for "Home", "Sobre Voluntariado", "Como Participar", "VZV", and "Suporte". The main content area is divided into several sections: "Ações Corporativas" (Maratona Social, Campanhas de Arrecadação), "Entrevista" (Cristiana Soares), "Oportunidades" (Heli/medicamentos urgentes, dança, Matirão "Patinhas", Adote um cão abandonado), "Ações Pessoais" (Colônia de Férias 2010, Campanha Natal 2009), and "Participantes" (seimaconti, dragos, michelinha). There is also a "Destaque" section at the bottom.



A seguinte página será aberta, preencha os campos com o seu nome de usuário e senha e clique em "Login". Caso tenha esquecido estas informações clique em "Esqueci a senha/usuário".

Buscar

Login Cadastre-se Fale Conosco

Home Sobre Voluntariado Como Participar VZV Suporte

**Login**  
Usuário:   
Senha:   
 Lembrar minha senha neste computador  
Login

Se você ainda não é cadastrado clique em [CADASTRE-SE](#). Se você esqueceu sua senha de acesso ou seu usuário, clique em [ESQUECIA SENHA/USUÁRIO](#).

Bradesco

© 2007 Projeto Voluntários Bradesco - Tecnologia: Portal do Voluntário

O Portal encaminhará você de volta para a Home. Acesse a página do DNAV clicando no link indicado na Home.

Ao acessar a página do DNAV, você terá a opção de cadastrar uma equipe ou de entrar em uma equipe já cadastrada.

Se você é o líder de sua equipe, clique em "Cadastrar equipe". Mas se você é integrante de uma equipe, clique em "Buscar Equipe".

Home Cadastrar Equipe Buscar Equipes Sobre o DNAV

**DNAV 2009**  
Dia 15 de março é o Dia Nacional da Ação Voluntária, uma iniciativa da Fundação Bradesco em parceria com o Programa Voluntários Bradesco que a cada ano cresce em importância e realizações. Converse com seus colegas de trabalho, convide seus familiares, forme uma equipe e faça parte desta grande corrente de solidariedade.  
[Saiba como participar!](#)

**Cadastrar Equipe**  
Se você é o líder de uma equipe DNAV 2009, cadastre sua equipe agora clicando no botão Cadastrar Equipe. Não esqueça de ler e aceitar o termo de adesão.  
Cadastrar equipe

**Participe!**  
Caso seja um participante de uma equipe, clique em Participar e encontre sua equipe entre todas já cadastradas. Ao encontrar, basta clicar no nome da equipe e depois no botão Quero Participar. Não esqueça de ler e aceitar o termo de adesão.  
Participar



**CADASTRAR EQUIPE:** Após preencher todas as informações solicitadas no formulário e aceitar o termo de adesão, clique em "Cadastrar", no final da página.

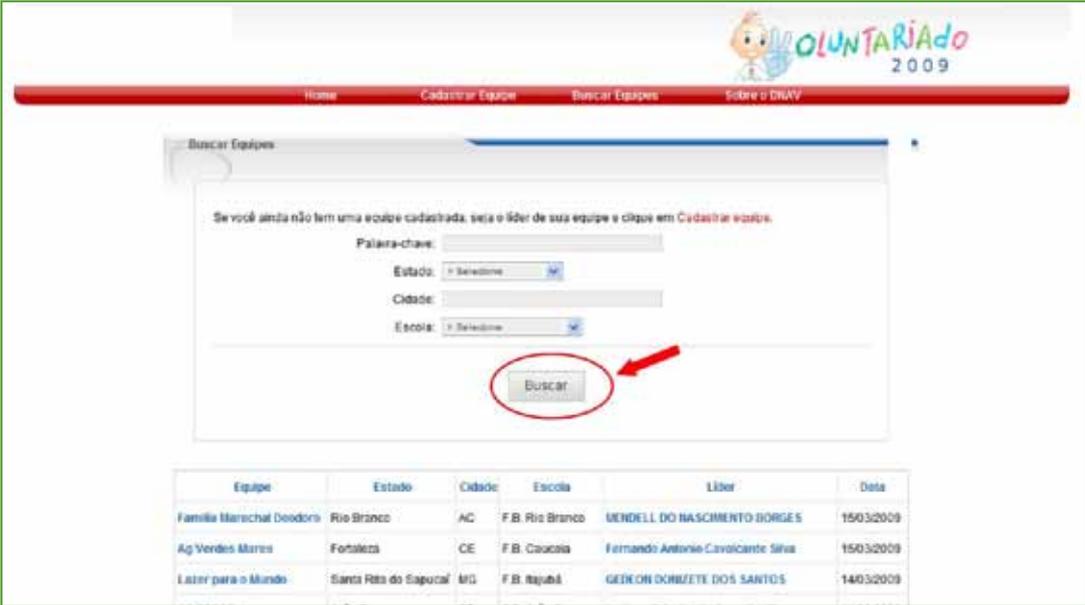
The screenshot shows the 'Cadastrar equipe' form on the OLUNTARIADO 2009 website. The form is titled 'Cadastrar equipe' and has a red navigation bar at the top with links for 'Home', 'Cadastrar Equipe', 'Buscar Equipes', and 'Sobre o DIAV'. The form includes several fields: 'Departamento' (radio button), 'Empresa ligada' (radio button), 'Agência' (radio button), 'Nome' (text field), 'E-mail' (text field), 'Telefone fixo' (text field), 'Celular' (text field), 'Nome da equipe' (text field), 'Estado' (dropdown menu), 'Cidade' (dropdown menu), and 'Escola' (dropdown menu). A 'Termo de adesão' checkbox is located below the 'Escola' field. A 'Cadastrar' button is at the bottom of the form. Red arrows point to the 'Termo de adesão' checkbox and the 'Cadastrar' button.

## DICAS:

- Escolha um nome original para sua ação. O sistema não aceita o cadastro de nomes iguais.
- Ao dar um nome para sua ação, coloque o nome do seu departamento ou agência para ajudar a identificar a área que está participando.
- Só é possível marcar 1 dos 3 primeiros campos do formulário. Por exemplo: Se a equipe faz parte de uma agência, coloque somente o código de junção, não será necessário completar os campos "Departamento" e "Empresa ligada".



**PARTICIPAR:** Ao clicar em “Buscar Equipe” você poderá procurar a sua equipe, ou buscar outras equipes para integrar de acordo com a localidade ou a escola da fundação que você quer ajudar.



Equipe	Estado	Cidade	Escola	Líder	Data
Família Marechal Deodoro	Rio Branco	AC	F.B. Rio Branco	MENDEL DO NASCIMENTO BORGES	15/03/2009
Ag. Verdes Mares	Fortaleza	CE	F.B. Cocozola	Fernando Antonio Cavalcante Silva	15/03/2009
Lazer para o Mundo	Santa Rita do Sapucaí	MG	F.B. Itajubá	GERSON DORZETE DOS SANTOS	14/03/2009

## 5º Passo - Cadastre sua ação na Página do DNAV

Esta é uma das etapas mais prazerosas da ação, nela os voluntários deverão utilizar criatividade para pensar em um serviço ou atividade a ser oferecida à Instituição ou arrecadar materiais que sejam necessários para a mesma.

A intenção do DNAV não é apenas participar doando bens materiais, mas também doar seu tempo e talento por um dia, oferecendo aquilo que você tem ou sabe fazer de melhor.

### ATENÇÃO

O voluntário não pode arrecadar os materiais e demais recursos através:

- Da utilização do nome da Organização Bradesco ou do nome “Voluntários Bradesco”, quer seja por escrito, imagem ou som (salvo se tiver autorização formal da Diretoria Executiva).
- Do envolvimento de clientes e fornecedores.

Aconselhamos que todos os voluntários, antes de iniciar uma ação, consultem a Política de Voluntariado e as diretrizes do Programa Voluntários Bradesco para conhecer a maneira correta de arrecadar os materiais.

Ambos os documentos estão disponíveis na Biblioteca do Portal.

**([www.voluntariosbradesco.com.br](http://www.voluntariosbradesco.com.br))**





## 4. COMO ESCOLHER OS MATERIAIS A SEREM ARRECADADOS

A sua campanha de arrecadação pode envolver qualquer material útil para a Instituição escolhida, como roupas e sapatos, materiais de higiene pessoal, alimentos, brinquedos, livros, material escolar, etc.

No caso de alimentos, preste atenção nas datas de validades e no modo de conservação do alimento. Opte por arrecadar alimentos não perecíveis.

### **6º** Passo - Entregar os materiais arrecadados e desenvolver uma atividade relacionada

No momento da entrega da sua arrecadação, você pode fazer mais do que apenas ofertar os materiais. Você pode interagir e melhorar a vida de uma pessoa. O DNAV 2010 propõe que ao entregar o material arrecadado, você e sua equipe elaborem uma atividade para desenvolver no local de doação.

#### **DICAS:**

- Antes da data do DNAV, conheça a Instituição na qual você realizará a atividade para conhecer o espaço físico e perceber as necessidades ali existentes, para que sua atividade seja realmente transformadora.

A idéia é que a entrega dos materiais e a realização da atividade sejam realizadas no dia 7 de março, Dia Nacional de Ação Voluntária.

#### **ATENÇÃO**

Todos os resultados alcançados, seja com arrecadações ou com atividades devem ser cadastrados no Portal impreterivelmente até dia 6 de março. O líder da equipe é o responsável por este cadastro de informações. Dúvidas sobre o cadastro? Ligue para **4003-5565**.

As equipes que não tiverem seus resultados cadastrados até dia 6.03, não farão parte da divulgação oficial de resultados.



## ATIVIDADES<sup>1</sup>

Abaixo sugerimos algumas atividades que podem ser realizadas. Pense em atividades que utilize seus talentos pessoais (ou de alguém de sua equipe) que estejam ligadas ao tipo de material arrecadado.

Leve em consideração que a atividade realizada pela sua equipe é apenas a sementinha de uma ação que poderá ser continuada pela entidade escolhida<sup>1</sup>.

- Estímulo à leitura por meio da arte de contar histórias;
- Organização de oficinas de artesanato, jardinagem, etc.;
- Revitalização de um espaço – limpeza e organização (biblioteca, jardim, sala de aula);
- Orientar sobre os cuidados à saúde, com alimentação, prevenção de doenças, cuidados com a higiene, etc;
- Realizar plantio de mudas de árvores e flores;
- Organizar gincanas, brincadeiras, atividades esportivas.

---

1. Atividades pensadas a partir do site amigos da escola:

<http://amigosdaescola.globo.com/TVGlobo/Amigosdaescola/0,,AA1277331-6976,00.htm>

## OFICINA PRODUÇÃO DE HISTÓRIAS COLETIVAS<sup>2</sup>

A oficina Produção de Histórias Coletivas cria um ambiente de interação e convivência entre os participantes a partir de histórias que serão contadas por eles. O grupo irá construir histórias inventadas a partir de palavras chave, transcrição de experiências pessoais ou outras histórias, podendo ser complementadas por outros recursos, como fantasias, acessórios e objetos. Aproveite a atividade e crie uma pequena encenação com a história criada.

### Dinâmica:

- Faça uma apresentação, ouvindo de cada participante, sobre sua história pessoal: nome, local onde nasceu, onde estuda ou trabalha, suas preferências de lazer e esportes e se tem alguma participação em atividades na comunidade. Essa conversa inicial tem o objetivo de criar um ambiente agradável, descontraído e amistoso, possibilitando o entrosamento entre os participantes.
- Explique a atividade: criar uma história coletiva.
- Discussão sobre os temas de interesse dos participantes. Conduzir esse momento estimulando a verbalização entre os participantes e garantindo que todos tenham seu espaço de expressão, de acordo com suas particularidades.
- A partir deste esboço de idéias, comece a criar com o grupo uma história para ser contada. Esse momento será centrado na improvisação e criação de histórias coletiva. Temas ligados ao consumo consciente podem ser ganchos interessantes para começar uma nova história.



---

2. Essa oficina foi inspirada no site Casa Brasil:  
[http://www.casabrasil.gov.br/index.php?option=com\\_content&task=view&id=87](http://www.casabrasil.gov.br/index.php?option=com_content&task=view&id=87)

## REVITALIZAÇÃO DE UM ESPAÇO

Antes do DNAV, vá até a instituição escolhida e conheça o local. Veja se há algum espaço que possa ser melhorado, seja com uma limpeza, uma pintura das paredes, a organização geral ou a decoração. Qualquer intervenção no espaço pode trazer prazer para as pessoas que o utilizam. Não esqueça, pode ser um espaço interno (biblioteca, sala de aula), como um espaço externo (jardim, pátio, muros). A seguir, uma sugestão de revitalização:

## REVITALIZAÇÃO DA BIBLIOTECA

Conhecendo a biblioteca previamente, veja quais os principais problemas encontrados, como:

- Organização e catalogação dos livros,
- Cuidados no manuseio dos materiais,
- Criação de espaço interno para leitura, etc.

Neste caso, você e sua equipe podem organizar as prateleiras; criar um sistema de organização para a localização dos livros (dividir por setores: infantil, didático, literatura brasileira, etc.); instruir os responsáveis pelo espaço como cuidar dos materiais para que eles durem mais tempo e sejam aproveitados por muitas pessoas; recuperar alguns materiais (encapar os livros); criar um espaço de leitura com almofadas, cadeiras/ mesas, para criar um ambiente aconchegante de leitura.

Revitalizar um espaço é criar um ambiente vivo, onde as pessoas circulem mais e aproveitem tudo o que o espaço pode oferecer.

## CUIDADOS COM A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

A orientação sobre hábitos de higiene e alimentação, são muito úteis e todo mundo está apto a dar boas dicas.

Essas dicas de qualidade de vida podem estar associadas à doação feita pela sua equipe. Estimular a prática de exercícios físicos e falar sobre os benefícios de uma vida mais ativa é uma ótima maneira de envolver as pessoas atendidas pela sua doação.

Que tal um exercício de respiração e meditação para conscientizar as pessoas da importância do autoconhecimento? Parar uns minutinhos todos os dias e olhar para si ajuda a ter mais disposição, concentração e felicidade.



## POSTURA<sup>3</sup>

Aqui você encontra uma sequência de quatro posturas simples que ajudam a relaxar e podem ser aplicadas nas pessoas da instituição no dia da entrega da sua doação:

### Algumas dicas antes de começar o exercício:

- Procure um ambiente calmo, aquecido e com pouca luz.
- O local deve ser silencioso, ou com uma música tranquila ao fundo.
- Para as pessoas que estão participando do relaxamento, fale pausadamente, transmita tranquilidade e amor na explicação dos exercícios.



### Postura 1 Liberadora de Vento

Deitado de costas, dobre os joelhos, traga as pernas sobre

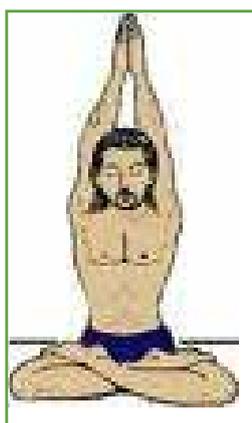
a barriga e abrace-as (ou deixe cada mão em um joelho). Relaxe a cabeça e sinta toda a coluna estendida no chão, do pescoço aos quadris. Respire fundo várias vezes. Se quiser, pressione as pernas contra a barriga sem elevar o quadril. Estenda as pernas no chão e relaxe. Repita três vezes ou fique pelo tempo que considerar agradável.



### Postura 2 Folha dobrada

Sente-se sobre os calcanhares e leve a testa ao chão, deixando os braços

relaxados para trás (ou com as mãos embaixo da testa e as pernas ligeiramente separadas). Respire lenta e profundamente várias vezes até que dê vontade de levantar o tronco. Volte devagar.



### Postura 3 Posição da montanha

Sente-se no chão de modo confortável com as pernas cruzadas e a coluna reta (pode ser numa cadeira, com os pés no chão). Una as mãos sobre a cabeça, com os cotovelos abertos e a cabeça relaxada. Estenda

os cotovelos, como se fosse espreguiçar. Mantenha por uns segundos, volte e relaxe os ombros. De olhos fechados, você sente melhor o efeito do exercício.



### Postura 4 Relaxamento

Deite de costas, com braços e pernas afastados. Imagine cada parte do corpo

solta no chão. Respire fundo e deixe os pensamentos passarem, sem se prender em nenhum deles. Sinta o silêncio dentro de você.

Ao final desse exercício, façam uma roda e compartilhem as sensações experimentadas durante a prática.

3. Exercício retirado do Portal M de Mulher:

[http://mdemulher.abril.com.br/bem-estar/reportagem/viver-bem/aprenda-8-exercicios-pratique-casa-396747.shtml?slide\\_count=0](http://mdemulher.abril.com.br/bem-estar/reportagem/viver-bem/aprenda-8-exercicios-pratique-casa-396747.shtml?slide_count=0)



## DICAS DE SUSTENTABILIDADE

Existem muitas maneiras de contribuir para a sustentabilidade do planeta, e são pequenas ações adotadas no dia a dia por todos nós que provocam grandes modificações no nosso estilo de vida e consequentemente no impacto que esse tem sobre o planeta.

A sua equipe pode fazer um diagnóstico, buscando uma oportunidade de melhoria na entidade escolhida.

Por exemplo, uma ação para evitar o desperdício de alimentos, criando uma oficina de receitas com alimentos reaproveitados. Ou, uma ação para diminuir o consumo de água da entidade e de energia elétrica.

Quem sabe a entidade escolhida por você ainda não pratica a coleta seletiva do lixo? Uma oficina de brinquedos reciclados pode estimular a separação dos resíduos na entidade.

Ou então uma horta para espaços pequenos, usando fundos de garrafa pet como vasos.

Use a criatividade!

## RECEITA<sup>4</sup>

### Evitar desperdício de alimento:

Aproveitamento de sobras de pão

#### Ingredientes:

2 xícaras de chá de leite e 1 pitada de sal.

Se quiser colorir o pão, bata junto:

Um pouquinho de espinafre – pão verde (Sanduíche de Marciano).

Um pouquinho de beterraba – pão roxo

Um pouquinho de cenoura – pão laranja

O pão pode ser de qualquer tipo, não havendo problema em misturar casquinhas e miolos.

#### Como fazer:

Para umedecer o pão, bata no liquidificador.

Após molhar o pão, mistura-se as sobras do que tiver de frango, carne, peixe ou lingüiça e mais os talos e folhas de legumes e verduras, cortados bem fininhos.

Bater 1 ou 2 ovos, primeiro a clara e depois a gema, até misturar bem com o pão. Não precisa colocar fermento.

Leva-se ao forno e quando crescer e dourar, o novo pão está pronto!



4. Receita tirada do site:

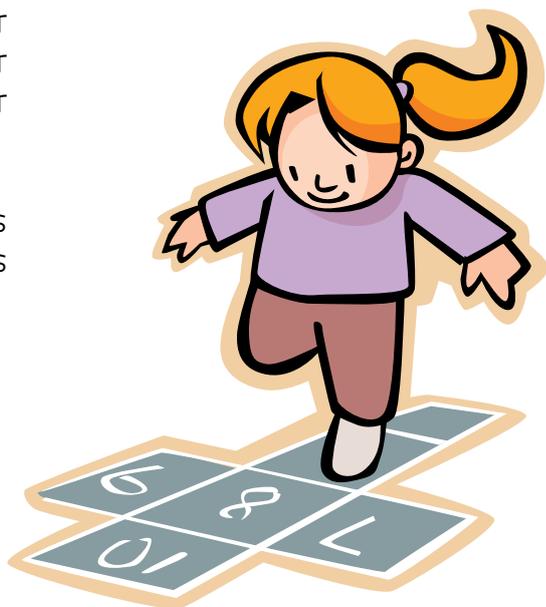
<http://www.scribd.com/doc/14139875/Aprenda-a-Reaproveitar-Os-Alimentos>



## **BRINCADEIRAS, JOGOS E OFICINAS**

Em qualquer idade, é possível voltar a ser criança por alguns minutos, use sua imaginação para desenvolver brincadeiras, jogos e oficinas com o público a ser beneficiado.

A música, o teatro e as artes plásticas também são bons aliados para escolha de atividades a serem desenvolvidas na Instituição. Abuse da criatividade.



## **MÃOS À OBRA!**

Agora que você já sabe como funciona o DNAV e já se inspirou com as sugestões dessa cartilha, reúna os colegas de trabalho, amigos e familiares e preparem-se para melhorar a vida de muitas pessoas.

Procure envolver todos os voluntários participantes no planejamento, na arrecadação, na atividade escolhida e na entrega das doações. Trabalhar em equipe é mais rápido, e não sobrecarrega ninguém!

Boa sorte!

**Programa Voluntários Bradesco**





**Banco do  
Planeta**

**Para qualquer informação referente ao DNAV ligue para  
nossa central de atendimento**

**4003-5565.**

Dúvidas, críticas ou sugestões, ligue para:  
Telefone: (11) 3079-5922 ramal 19



**Fundação  
Bradesco**



**Bradesco**