



Passo a passo de  
**Ações Ambientais**

---

Voluntariado 

# Índice

<b>1</b>	Feira de Troca de Brinquedos	<b>03</b>
<b>2</b>	Horta Orgânica	<b>06</b>
<b>3</b>	Pedal Ambiental	<b>10</b>

As ações voluntárias são excelentes ferramentas para promover práticas sustentáveis, reforçando o compromisso com o meio ambiente e com a construção de um futuro mais consciente. E você, como voluntário, pode promovê-las por conta própria na sua comunidade, de forma independente! Este documento apresenta três ideias de ações, incluindo orientações de como você pode executá-las, para que pratique o cuidado com o meio ambiente. Cada iniciativa é acompanhada de um passo a passo, visando facilitar a organização e envolvimento. **Confira:**

## Feira de Troca de Brinquedos

Os brinquedos são de extrema importância durante a infância e desenvolvimento das crianças. Comumente, as lojas de brinquedos são gigantes, cheias de novidades, cores, formatos, que fazem até os olhos de adultos brilharem. Mas não é raro que as crianças não deem conta de brincar com todos os seus brinquedos e que os substituam rapidamente. Sendo assim, em tempos de economia solidária e consumo consciente, que tal promover uma feira de troca de brinquedos?

Pode ser uma feira com os filhos de seus colegas, amigos e parentes ou então uma feira pública no bairro, entre vizinhos e quem mais chegar. A ideia é marcar um dia e local: na sua casa, entre seus conhecidos, na praçinha, no parque, no trabalho, etc. Ao definir o local, verifique se é necessário obter alguma autorização prévia para a realização da ação.



Nesse dia, os pais levam as crianças e os brinquedos em bom estado que elas desejam trocar: aqueles brinquedos que a criança já enjoou e/ou nem brinca mais. Mais que a troca, a feira é um momento de as crianças socializarem, brincarem entre si, trocarem informações e se divertirem. Para cada brinquedo deixado na feira, a criança pode levar um novo brinquedo pra casa.

Tudo começa em casa, quando pais e filhos escolhem juntos quais itens estão em bom estado e que serão trocados por outros. Assim, os pais estimulam o desprendimento, o espírito solidário, o consumo consciente e colaborativo, um impacto menor no meio ambiente e o lúdico, além de promoverem uma tarde gostosa com outras crianças e a troca de experiência com outros pais.

## Passo a passo:

- 1.** Escolha dia, horário e local e abra a ação no [Portal Voluntariado BB](#), em Ações Independentes ou Ações de Comitês, a depender do público envolvido. Garanta que você possua autorização para realizar a ação no local escolhido. Convide os pais para que levem seus filhos e os brinquedos a serem trocados (em bom estado). Compartilhe sua ação nas redes sociais para chamar amigos e para que eles convidem mais pais com crianças. Se for uma feira aberta ao bairro, chame os vizinhos. Espalhe cartazes feitos em folha sulfite mesmo e coloque convites simples nas portas das casas, além de utilizar o velho e bom boca a boca.
- 2.** Separe um espaço para que sejam deixados os brinquedos e para que as crianças possam brincar juntas. Se for possível, arrume o espaço com cangas, puffs, cadeiras de praia, etc.

3. Separe os brinquedos por faixa etária, garantindo a brincadeira segura para cada idade. Verifique se todos estão em bom estado!
4. Outra sugestão é pedir para que os pais levem um lanchinho e assim vocês possam promover um café compartilhado, um momento de interação e troca de experiências.
5. No dia, aproveitem! Deixem as crianças brincarem e interagirem entre si. Aproveite para conhecer outros pais e trocar figurinhas.
6. Registre o evento, evitando fotos que identifiquem as crianças e poste no [Portal Voluntariado BB](#) as impressões, fotos e resultados, inspirando assim outros colegas a promoverem essa ação.

### Material Necessário:

- Papel sulfite e impressora (para cartazes e convites);
- Cangas, puffs, cadeiras de praia;
- Brinquedos em bom estado.



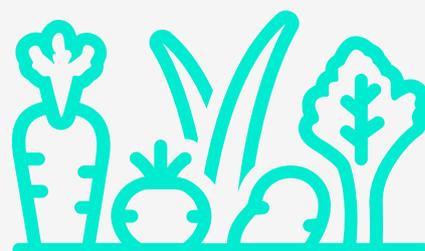
## Horta Orgânica

Essa ação tem como objetivo realizar o plantio de mudas e acompanhar o cultivo da horta orgânica. Além de produzir hortaliças para o abastecimento do público beneficiado, a horta pode ser uma fonte educativa, por meio da qual será possível promover a conscientização sobre a importância da redução de uso químicos na agricultura e a valorização de práticas sustentáveis.

Caso a escolha dos beneficiados seja em uma escola, é possível sugerir que a horta seja abordada em diversas disciplinas, , tratando, por exemplo, da importância de uma alimentação saudável.

### Passo a passo:

1. Escolha uma escola pública ou organização sem fins lucrativos, sem vínculos políticos e legalmente constituídas no Brasil, com CNPJ ativo para receber a horta.
2. Selecione um local onde a atividade será realizada, garantindo incidência solar durante o dia, especialmente no período da manhã sem trânsito de pessoas nem animais. Também é importante que haja água disponível no terreno para irrigação diária. Caso sua região esteja passando por um período de poucas chuvas, considere a possibilidade de irrigação duas vezes ao dia.



- 3.** Verifique quantas pessoas participaram da atividade e faça uma estimativa do número de voluntários necessários para o bom desempenho do projeto. Para recrutar outros voluntários não esqueça de divulgar a ação no [Portal Voluntariado BB](#), Ações Independentes ou Ações de Comitês, a depender do público envolvido.
- 4.** Organize uma reunião com os voluntários interessados para explicar detalhes da iniciativa e estabelecer uma programação das atividades. Combine quais serão as responsabilidades de cada voluntário, como por exemplo: conseguir o transporte para os voluntários até o local, organizar um lanche para os participantes, selecionar e comprar mudas das hortaliças, providenciar os materiais de jardinagem, instruir os beneficiados a respeito da manutenção da horta, e claro, participar da construção da horta em si.
- 5.** Em coordenação com a direção da organização, selecione um dia e horário para a realização do plantio de mudas. É interessante que isso seja feito com a participação do público atendido, para fomentar os princípios da educação ambiental. Para tanto, organize uma forma de rodízio de turmas em grupos pequenos.
- 6.** Visite o local onde será feita a horta, e faça a medição do terreno. Também é importante preparar o solo da horta. Verifique entre os voluntários quem possui horta em casa, pois essa experiência ajudará muito. Essa etapa pode ser realizada já com o acompanhamento dos beneficiados, explicando a importância de um terreno saudável para que os vegetais cresçam saudáveis. Deve-se retirar ervas daninhas e arar a terra para que fique fofa.

É recomendado também utilizar adubo, de preferência natural (como restos de frutas, cascas de vegetais, esterco), pois não possui agrotóxicos e não desequilibra o PH do solo.

7. A partir da medição realizada, calcule a quantidade de mudas necessárias, considerando espaçamento de 20 a 30 cm entre elas.
8. Alguns dias após a adubação (cerca de uma semana depois), a terra estará mais preparada para receber as mudas. Sabendo a quantidade necessária de mudas, é possível comprá-las um ou dois dias antes do plantio. É importante escolher as hortaliças levando em conta a melhor época para o cultivo. Em março, recomenda-se dar preferência às mudas de nabo, rabanete, espinafre, ervilha, repolho, couve-flor, cebola, couve, e alface.
9. Agora que as mudas estão compradas e o solo está preparado, é hora de realizar o plantio. Comece fazendo covas de cerca de 20 cm a 30 cm, dependendo do tamanho da raiz da hortaliça.
10. Reveze o plantio com os grupos, explicando cada etapa e como o cultivo deve ser feito caso queiram fazer uma horta em outro local.
11. Se possível, combine com os voluntários para que realizem um retorno periódico à horta e façam um acompanhamento. De todo modo, é importante que a organização também assuma o compromisso de cuidar do novo espaço. Vocês podem conversar com os responsáveis da organização e organizar uma refeição com alimentos da horta. Caso essa etapa seja realizada, reforce o senso de reconhecimento de que o alimento foi preparado com as plantas que eles ajudaram a cultivar.

## Material Necessário:

- Ferramentas para arar a terra e fazer as covas, como pás e enxadas;
- Adubo orgânico;
- Mudas de hortaliças variadas.

## Lembre-se:

- A horta precisa de manutenção e cuidados. Esse projeto pode ser uma iniciativa contínua de sua equipe de voluntários. Caso seu grupo não possua disponibilidade para fazer o acompanhamento é preciso atribuir responsabilidades aos colaboradores da organização para garantir que ela será irrigada e mantida com cuidado.



# Pedal Ambiental

Que tal juntar colegas de trabalho, familiares e amigos para passarem uma tarde em meio à natureza, pedalando, relaxando e se divertindo? Por conta da crescente poluição do ar e da saturação do trânsito nas grandes cidades, o tema da mobilidade urbana é cada vez mais recorrente, buscando alternativas ao uso do carro. A bicicleta, hoje, já é uma alternativa para muitas pessoas no dia a dia, mas também é objeto de lazer nos fins de semana.

## Passo a passo:

- 1. Defina uma data e local** para a bicicletada. Escolha um parque cheio de verde ou uma rota com ciclovia. Você também pode criar um trajeto usando mecanismos como o [Google Maps](#) para descobrir os melhores caminhos a serem percorridos de bicicleta. Defina horário e um ponto de encontro.
- 2. Divulgue sua ação.** Utilize o [Portal Voluntariado BB](#) para buscar a colaboração de outros voluntários, postar fotos e compartilhar resultados. Publique sua iniciativa em Ações Independentes ou Ações de Comitês, a depender do público envolvido. Aproveite também o boca a boca. **Dica:** estenda o convite aos familiares e amigos, assim você gera um ambiente de integração e ainda aumenta o engajamento na ação.



- 3.** Peça aos participantes para **levarem bastante água e um lanchinho**, para que ao final do percurso todos possam descansar e se alimentar.
- 4. No dia, se encontrem no horário.** Junte todo mundo e passe as instruções gerais (rota, procedimentos de segurança e outros combinados).
- 5. Pedalem juntos**, aproveitando para ver a cidade sob uma perspectiva diferente da que se percebe no dia a dia.
- 6.** Ao final, **encontrem um local agradável para lanchar, dialogar sobre a preservação do meio ambiente e descansar.** Prepare-se antecipadamente para a reflexão com o grupo.
- 7. Depois da ação**, incentive os participantes a compartilharem fotos no Portal. Você também pode fazer um grande mural, estimulando outras pessoas a participarem em uma próxima vez.

## **Material Necessário:**

Cada participante deverá levar:

- Bicicleta;
- Equipamentos de segurança;
- Filtro solar;
- Água;
- Lanche leve.

## Atenção:

Em todos os casos, garanta que os voluntários envolvidos aceitem o Termo de Adesão ao Voluntariado, disponível no cadastro do Portal.

As ideias de ações propostas neste documento são mais do que atividades pontuais, são oportunidades para transformar hábitos, fortalecer laços comunitários e contribuir para um futuro mais sustentável.

**Juntos podemos construir um mundo mais consciente e equilibrado!**



# Voluntariado



---

[www.voluntariadobb.v2v.net](http://www.voluntariadobb.v2v.net)

Produzido por  V2V.net