

# DEPARTAMENTOS E LIGADAS

MANUAL DE PARTICIPAÇÃO



## 4<sup>a</sup> MARATONA VOLUNTÁRIOS BRADESCO



**Bradesco**

## Exercitando a cidadania



Caro colaborador,

Neste ano celebraremos o décimo **Ano Internacional dos Voluntários**, promovido pelo **Programa dos Voluntários da Organização das Nações Unidas**, e temos muitas conquistas a compartilhar.

Desde 2001, quando foi lançado, o Programa dos Voluntários da ONU se espalhou pelos cinco continentes, trazendo com ele os Objetivos do Milênio e seus oito jeitos de mudar o mundo. Alguns objetivos conseguiram avanços em suas metas, porém ainda existe muito trabalho a ser feito. Nesse contexto, a prática do voluntariado tem contribuído de forma significativa para que melhores resultados sejam alcançados no desenvolvimento econômico, social e ambiental das comunidades.

Por isso, convidamos você, nosso colaborador, a se engajar nesse movimento, colocando seu tempo e talento em prol de um mundo mais equilibrado, justo e solidário. Para facilitar sua atuação, desenvolvemos um modelo de competição solidária que denominamos de **Maratona Voluntários Bradesco**, a qual lhe permitirá atuar de forma organizada e transformadora em favor do outro.

Neste ano, em sua quarta edição, convidamos a participar todos os colaboradores da Organização Bradesco, de departamentos, agências e empresas ligadas, e da Fundação Bradesco, tornando democrática e inclusiva a oportunidade de atuação.

Você terá pela frente um desafio de 4 meses, os quais serão preenchidos com atividades voltadas para a Ecoeficiência. Uma grande novidade é que teremos a modalidade individual e a modalidade em equipe, que ampliará a abrangência da participação. **Afinal, fazer o bem faz bem para você e faz bem para todos!**

Relembramos aos participantes que as atividades da Maratona serão realizadas fora do horário de trabalho. O engajamento do colaborador tem caráter estritamente pessoal e em nenhuma hipótese deverá usar seu cargo ou relacionamento com clientes ou fornecedores para a obtenção de benefícios que possam complementar a ação social.



Vamos ao desafio?

Boa sorte!



# 4ª Maratona Voluntários Bradesco

A **Maratona Voluntários Bradesco** faz parte do Programa Voluntários Bradesco e foi criada com o propósito de incentivar a prática do voluntariado entre os colaboradores. Como todo Programa, o Voluntários Bradesco possui objetivos e metas, tais como proporcionar oportunidades para que os colaboradores atuem de forma positiva para a melhoria do meio ambiente e da qualidade de vida das comunidades onde estão inseridos, priorizando aquelas com grau acentuado de carência socioeconômica.

É pela prática apoiada pela Maratona que o colaborador pode exercer seu papel voluntário, promovendo transformações na comunidade. A Maratona não é apenas uma forma de sensibilizar o colaborador. Ela permite muito mais e possibilita que o colaborador, por exemplo, interfira em uma situação ou problema na entidade onde irá atuar e juntos busquem uma solução.

Neste ano, quando se comemora a Década Internacional do Voluntariado proclamada pela ONU, temos muitos desafios pela frente. Alguns deles estão relacionados a questões ambientais, mudanças climáticas e nossa capacidade de adaptação a elas.

Para comemorarmos a década do voluntariado no Brasil, pensamos nesse desafio como uma forma de divulgarmos boas práticas que permitam contribuir para os objetivos do Milênio, com mais ênfase para a questão da **Qualidade de Vida e Respeito ao Meio Ambiente**. Por isso, as tarefas estarão ligadas a ações de **Ecoeficiência**, elaboradas para que possamos levar até as comunidades pequenos exemplos do uso mais consciente de materiais, água e energia, e, com isso, alcancemos a diminuição de nosso impacto ambiental no planeta.



# Por um mundo mais **ecoeficiente**

Antes de iniciarmos a jornada de atividades e desafios, que tal pararmos para entender melhor os conceitos que estão por trás dessa Maratona?



## Afinal, o que é **Ecoeficiência**?

Esse termo surgiu em 1996, definido pelo World Business Council for Sustainable Development (Conselho Empresarial Mundial para o Desenvolvimento Sustentável) como a forma de produzir e fornecer bens e serviços competitivos no mercado com menor consumo de matérias primas e energia para sua produção. O objetivo é satisfazer as necessidades humanas e manter a qualidade de vida ao mesmo tempo em que se reduzem progressivamente os impactos ambientais sobre o planeta.

### **Você sabia?**

“Eco” é uma palavra derivada de “oikos”, que em grego significa “casa”? Ecoeficiência tem a ver com cuidar da nossa casa, do lugar onde vivemos e de onde extraímos os recursos para viver. Eficiência tem a ver com a capacidade de obter maior rendimento com o mínimo de desperdício. A principal maneira de sermos ecoeficientes é reduzindo nosso impacto ambiental, diminuindo nosso consumo de energia, de água, geração de resíduos e emissão de CO<sub>2</sub>.



## Como posso ser ecoeficiente em meu dia a dia?

A Ecoeficiência, apesar de ser um termo utilizado no meio empresarial, pode ser aplicada em nossas atitudes diárias, em nossas casas ou em nosso local de trabalho. Com pequenas ações, podemos contribuir para mantermos a qualidade de vida ao mesmo tempo em que preservamos nosso planeta. Veja algumas dicas:

### **ÁGUA**

- Ao tomar banho, tente ser mais rápido. 10 minutos de banho é suficiente para uma boa higiene. Se você fechar a torneira enquanto se ensaboa, estará economizando aproximadamente 150 litros de água.
- Prefira a descarga com caixa acoplada. Assim, você gastará em média de 3 a 6 litros de água. Em descarga sem a caixa, o consumo sobe para 20 litros.
- Se você mantiver a torneira fechada enquanto escova os dentes, poderá economizar até 12 litros.
- Utilize a máquina de lavar em sua capacidade máxima e aproveite a água do enxágüe para a limpeza de calçada e quintal.



### **ENERGIA**

- Ao comprar eletrodomésticos, opte por aqueles que são classificados como mais eficientes em termos de gastos energéticos.
- Evite dormir com a televisão ligada.
- Desligue da tomada os aparelhos que não estão em uso. O modo standby consome energia mesmo com o aparelho desligado.
- Sempre verifique as instalações elétricas. Conexões ruins aquecem e aumentam o consumo de energia.
- Troque as lâmpadas incandescentes de sua casa por fluorescentes ou LEDs, que gastam bem menos energia.





## O que posso fazer como voluntário?

É importante saber com clareza o que vamos realizar e o que se espera de nós como voluntários. Algumas atitudes são fundamentais para a realização de um bom trabalho:

**compromisso** – cumprir o que se propôs a realizar, pois cria-se uma expectativa na comunidade;

**respeito ao outro** – ser parceiro do outro na busca por melhorias e soluções e nunca ser o dono da verdade;

**colocar seu talento em prol da causa** – fazer o melhor que puder, tanto quanto como quando se atua profissionalmente;

**espontaneidade** – agir sem visar vínculo empregatício ou remuneração pela atuação.

A força do voluntariado está na sua capacidade de comprometimento e de transformação.

**Voluntariado transformador é aquele que tem o potencial de transformar a realidade de pessoas e entidades. É aquele que procura alternativas para ajudar a mudar uma situação, contribuindo para a autonomia da comunidade.**

Com base nesses conceitos foram pensadas as atividades da Maratona Voluntários Bradesco de tal forma que provoquem o maior grau de transformação possível junto às entidades parceiras. Essa é uma ótima oportunidade para você colocar seu talento e criatividade em favor da sua comunidade.

**Você sabia?**  
 Todos os anos, mais de 7 mil mulheres e homens qualificados e com grande experiência profissional, de mais de 170 nacionalidades, servem como voluntários da ONU em mais de 140 países? 60% deles atuam em países que não são os de sua origem e 40% atuam em seus próprios países, fortalecendo as redes sociais locais. O trabalho voluntário tem contribuído de forma significativa para o desenvolvimento econômico, social e ambiental dos países atendidos.



## Como devo agir?

Antes de realizar qualquer trabalho voluntário, é importante que se conheça a entidade e a localidade onde se dará a ação. Envolve os administradores da entidade em todo o processo de decisão. Assim, você contará com a ajuda

dessas pessoas no momento de desenvolver seu trabalho. Lembre-se: o voluntário faz parcerias e respeita a opinião do outro. Afinal, todos têm muito a ensinar e a aprender quando estão unidos por um mundo melhor.

## RESÍDUOS SÓLIDOS

- Verifique se na sua rua passa o caminhão da coleta seletiva ou catadores. Separe os materiais recicláveis dos não-recicláveis e encaminhe-os para a coleta seletiva.
- Aproveite copos, embalagens e potes, destinando-os para novas funções.
- Evite o uso de copos descartáveis em sua casa, festa ou trabalho.
- Evite o uso de sacolas plásticas principalmente em supermercados ou mercearias. Leve sua própria sacola ou caixa de papelão.
- Doe objetos e roupas usadas. Com isso, menos matéria prima será utilizada.
- Repense suas necessidades de consumo. Nem tudo o que consumimos é realmente necessário.



## TRANSPORTE

- A utilização de transporte coletivo é uma ótima alternativa. Ele emite, por pessoa, em média quase metade do CO2 que os carros emitem.
- Pense no esquema de carona entre amigos.
- Prefira os carros com bicombustíveis. Eles poluem menos.
- Mantenha seu carro regulado.
- Quando possível, utilize meios de transporte alternativos, como a bicicleta.





## REGRAS PARA A PARTICIPAÇÃO

## DOS DEPARTAMENTOS E LIGADAS

Por favor, leia atentamente todas as normas antes de iniciar as atividades.

- A 4ª Maratona Voluntários Bradesco faz parte do Programa Voluntários Bradesco e é uma ação de caráter voluntário.
- Podem participar desta Maratona todos os colaboradores de agências, departamentos e empresas ligadas da Organização Bradesco.
- Haverá duas modalidades possíveis de participação na maratona: Equipe ou Individual. O colaborador somente poderá participar em uma das modalidades.
- Haverá duas categorias de ações: Mão na Massa e Multiplicando Ideias.
- Para participar da Maratona na modalidade **Equipe**, os colaboradores dos departamentos e ligadas devem formar um grupo com, no mínimo, 5 (cinco) e, no máximo, 20 (vinte) participantes. Cada colaborador poderá participar em apenas uma equipe.
- Os colaboradores deverão comunicar a participação na Maratona a seu superior imediato.
- A participação na Maratona não deve interferir na rotina de trabalho. Todas as atividades deverão ser realizadas fora do horário de trabalho.
- Não haverá apoio financeiro por parte do Bradesco para a realização das ações.
- Todos os participantes (modalidade equipe ou individual) devem preencher a ficha de inscrição da Maratona e enviá-la para o e-mail: maratona@apoenasustentavel.com.br, até 25 de maio. Todo o material da Maratona estará disponível para download no Portal Voluntários Bradesco ([www.voluntariosbradesco.com.br](http://www.voluntariosbradesco.com.br)).
- Cada participante deve preencher, obrigatoriamente, um termo de adesão com a entidade escolhida. Esse termo está disponível para download na Biblioteca do Portal Voluntários Bradesco e será enviado pelo Comitê Organizador por e-mail aos voluntários ou líderes das equipes após o recebimento da inscrição.
- Será constituído um Comitê de Avaliação, cujas decisões serão soberanas e definitivas, fazendo parte de suas atribuições a análise das ações desenvolvidas.

- Além do Comitê de Avaliação, a Maratona contará com um Comitê de Arbitragem, formado por representantes externos à organização. Sua atribuição é avaliar os casos duvidosos ou impasses em relação a tarefas e pontuações.
- Em algumas dependências, temos facilitadores – pessoas responsáveis pela disseminação do voluntariado em seu local de trabalho. Eles podem e devem orientar as equipes e voluntários de sua área, tirando dúvidas e apoiando-as em sua atuação. O facilitador não pode participar da Maratona e deve ajudar a(s) equipe(s) de sua área de igual maneira.
- O Comitê Organizador também poderá ser contatado, em casos de dúvidas, pelo e-mail [maratona@apoenasustentavel.com.br](mailto:maratona@apoenasustentavel.com.br).
- As fichas de cada etapa da Maratona estarão disponíveis no Portal Voluntários Bradesco e serão encaminhadas por e-mail ao líder da equipe (modalidade em equipe) ou voluntário participante (modalidade individual). Após o preenchimento, devem ser enviadas por e-mail para o Comitê Organizador, até a data estipulada para cada uma delas, no endereço [maratona@apoenasustentavel.com.br](mailto:maratona@apoenasustentavel.com.br), sendo que as fichas **Termo de Adesão, Identificação da Entidade** e o **Protocolo da Ação Realizada**, devem ser encaminhadas por malote para: **4823-DRM – Maratona Voluntários Bradesco**, pois necessitam da assinatura da entidade escolhida.
- A divulgação final do resultado com a pontuação dos participantes será no mês de novembro de 2011, por meio de premiação.
- Serão premiados os 8 (oito) grupos melhor colocados na modalidade Equipe Departamentos e Ligadas ao final da Maratona.
- Serão premiados os 6 (seis) voluntários melhor pontuados na modalidade Individual, independente de serem de agências ou departamentos/ligadas.
- Atenção: o engajamento na Maratona tem caráter estritamente pessoal e em nenhuma hipótese o cargo do voluntário do Bradesco deverá ser usado para se obter favores de clientes.
- Todos os participantes da Maratona devem atuar em consonância com a Política de Voluntariado e as Diretrizes do Programa Voluntários Bradesco, disponíveis na Biblioteca do Portal Voluntários Bradesco.



## PERÍODO DA MARATONA

A 4ª Maratona Voluntários Bradesco **terá início no dia 12 de maio e terminará no dia 16 de novembro de 2011.**

A apuração final acontecerá a partir de setembro e a divulgação dos resultados acontecerá somente em novembro, com posterior premiação.

Os voluntários (em equipes ou individualmente) terão 1 mês para o planejamento e 2 meses para a execução da ação. Por isso, é importante planejar bem todas as etapas do trabalho e criar um cronograma, pois isso facilitará a distribuição das tarefas e o tempo necessário para cada uma delas.



## COMITÊS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Teremos 3 comitês envolvidos no acompanhamento e avaliação da Maratona:

### **Comitê Organizador**

Será o responsável pelo acompanhamento da Maratona, recebimento das fichas, controle da pontuação dos voluntários (equipe e individual) e atendimento de dúvidas.

O contato com esse Comitê é por meio do e-mail: maratona@apoenasustentavel.com.br.

### **Comitê de Avaliação**

Será o responsável pela análise das ações desenvolvidas e por definir a pontuação de cada uma delas. A análise será qualitativa, baseada em critérios pré-estabelecidos. A entrega das fichas nas datas estipuladas contará pontos para os participantes da Maratona.

As decisões do Comitê são soberanas e definitivas.

Critérios para a avaliação das ações:

### **Categoria Individual**

- ◆ **Adequação ao tema proposto** – o quanto a ação está relacionada ao conceito e/ou comportamento ecoeficiente.
- ◆ **Criatividade** – capacidade de inovar ao realizar a ação.
- ◆ **Complexidade da ação proposta** – grau de dificuldade de realização da ação.
- ◆ **Articulação** – capacidade de conseguir parcerias para a realização da ação.

### **Categoria Equipe**

- ◆ **Adequação ao tema proposto** – o quanto a ação está relacionada ao conceito e/ou comportamento ecoeficiente.
- ◆ **Complexidade da ação proposta** – grau de dificuldade de realização da ação.
- ◆ **Criatividade** – capacidade de resolver problemas ou produzir algo inovador.
- ◆ **Articulação da equipe** – capacidade de trabalhar em equipe e realizar parcerias.

### **Comitê de Arbitragem**

Sua atribuição é avaliar os casos duvidosos ou impasses em relação às ações e suas pontuações. Será formado por representantes externos à organização.



As fichas representam o documento oficial de registro da ação desenvolvida. É por meio delas que as ações são avaliadas e pontuadas.

## Em caso de empate

O critério **Adequação ao Tema** terá maior peso em caso de empate. O Comitê Avaliador analisará qual das ações desenvolvidas está mais alinhada ao tema proposto na Maratona: a Ecoeficiência.

## Modalidade Individual

### Critérios para a pontuação

**Grau de Adequação ao tema**  
 Grande – **1.500 pontos**  
 Médio – **1.000 pontos**  
 Pequeno – **500 pontos**

**Grau de Complexidade da ação**  
 Grande – **2.000 pontos**  
 Médio – **1.500 pontos**  
 Pequeno – **1.000 pontos**

**Grau de Criatividade**  
 Grande – **1.000 pontos**  
 Médio – **500 pontos**  
 Pequeno – **200 pontos**

**Grau de Articulação**  
 Grande – **1.000 pontos**  
 Médio – **500 pontos**  
 Pequeno – **300 pontos**

## Modalidade Equipe

### Critérios para a pontuação

**Grau de Adequação ao tema**  
 Grande – **1.500 pontos**  
 Médio – **1.000 pontos**  
 Pequeno – **500 pontos**

**Grau de Complexidade da ação**  
 Grande – **2.000 pontos**  
 Médio – **1.500 pontos**  
 Pequeno – **1.000 pontos**

**Grau de Criatividade**  
 Grande – **1.000 pontos**  
 Médio – **500 pontos**  
 Pequeno – **200 pontos**

**Grau de Articulação da equipe**  
 Grande – **1.000 pontos**  
 Médio – **500 pontos**  
 Pequeno – **300 pontos**

**Atenção:** A análise da ação seguirá os critérios estabelecidos e ela terá **pontuação variável**.

Uma ação na modalidade individual, por exemplo, seja ela na categoria Mão na Massa ou Multiplicando Ideias, pode variar de 2.000 pontos (mínimo) até 5.500 pontos (máximo).

## Prazos de entrega das fichas

- 1ª Ficha – Inscrição (equipe e individual): **25/5**
- 2ª Ficha – Identificação da Entidade: **20/6**
- 3ª Ficha – Termo de Adesão: **20/6**
- 4ª Ficha – Definição da Ação: **20/6**
- 5ª Ficha – Status da Ação: **18/7**
- 6ª Ficha – Ação Realizada: **5/9**
- Protocolo da Ação Realizada e CD com fotos: **5/9**

Todos os dados das fichas devem ser preenchidos de forma clara e objetiva. O Comitê Organizador enviará todas as fichas necessárias para os voluntários e líderes das equipes inscritas por e-mail. As fichas também estão disponíveis para download no Portal Voluntários Bradesco.

**a. Ficha de Inscrição:** serão dois tipos de ficha de inscrição: uma para a modalidade individual e outra para a modalidade equipe. Elas estarão disponíveis para download no Portal Voluntários Bradesco ou podem ser solicitadas por e-mail para [maratona@apoenasustentavel.com.br](mailto:maratona@apoenasustentavel.com.br). Você somente poderá participar em uma modalidade, portanto requisite apenas uma das fichas. Essa ficha deve ser preenchida com os dados solicitados (nome, código funcional, e-mail, nome do participante ou líder da equipe, entre outras informações) e encaminhada por e-mail para o Comitê Organizador. **Prazo: 25/5.**

**b. Ficha Identificação da Entidade:** devem ser preenchidos os dados que identificam a entidade escolhida para ser beneficiada com o trabalho voluntário. Por necessitar da assinatura do responsável pela entidade, a ficha deverá, após preenchida, ser encaminhada por malote para o seguinte endereço: **4823-DRM – Maratona Voluntários Bradesco. Prazo: 20/6.**

**c. Termo de Adesão:** o Termo de Adesão deve ser preenchido por todos que participarem desta Maratona. Sua função é regulamentar a participação do voluntário em uma entidade ou causa social. **O Termo de Adesão deve ser preenchido em duas vias, com os dados dos participantes e da entidade eleita.** Após assinar, envie uma cópia por malote para **4823-DRM – Maratona Voluntários Bradesco.** A outra via deve ser entregue na entidade. **Atenção:** o não preenchimento do termo por um participante o desclassificará da Maratona, e toda a sua equipe, se for essa a sua modalidade. **Prazo: 20/6.**

**d. Ficha Definição da Ação:** ela define a categoria da ação que o voluntário ou a equipe irá realizar. A Maratona tem duas categorias de ação: Multiplicando Ideias e Mão na Massa. O participante ou a equipe deverá decidir por ape-

nas uma das categorias. Este manual apresenta sugestões de atividades em cada uma delas, porém, os participantes podem realizar ações diferentes desde que se encaixem na proposta central de uma das categorias e atenda ao tema da Ecoeficiência. Aproveite este momento para descrever um planejamento das ações a serem realizadas. Após ser preenchida, esta ficha deverá ser enviada por e-mail para [maratona@apoenasustentavel.com.br](mailto:maratona@apoenasustentavel.com.br). **Prazo: 20/6.**

**e. Ficha Status da Ação:** essa ficha deve ser preenchida com um breve relato da ação que está sendo desenvolvida pelo voluntário ou pela equipe. Ela descreve as etapas da ação e o que já foi realizado até o momento. Depois de preenchida, deve ser enviada por e-mail para [maratona@apoenasustentavel.com.br](mailto:maratona@apoenasustentavel.com.br). **Prazo: 18/7.**

**f. Ficha Ação Realizada:** nessa ficha deve ser descrita, de forma detalhada, a ação já desenvolvida pelo voluntário ou pela equipe, informando, entre outros dados, os resultados obtidos, o número de beneficiados e os responsáveis pela continuidade da ação dentro da entidade. Quanto maior o detalhamento nessa ficha, melhor será o entendimento da ação por parte do Comitê Avaliador. Lembre-se: é por meio dessa ficha que seu projeto se torna conhecido. Depois de preenchida, deve ser enviada por e-mail para [maratona@apoenasustentavel.com.br](mailto:maratona@apoenasustentavel.com.br). **Prazo: 5/9.**

**g. Protocolo da Ação Realizada:** deve ser preenchido após a finalização de toda a ação. A entidade eleita deve assinar o protocolo validando as atividades realizadas pelo participante ou pela equipe. É importante colher as assinaturas do responsável pela entidade e do participante ou líder da equipe. Após o seu preenchimento, deve ser enviado por malote para **4823-DRM – Maratona Voluntários Bradesco. Prazo: 5/9.**

Para se inscrever na Maratona Voluntários Bradesco, você primeiramente deve decidir se participará na modalidade individual ou se participará na modalidade equipe.

A ficha de inscrição das duas modalidades está disponível no Portal Voluntários Bradesco ([www.voluntariosbradesco.com.br](http://www.voluntariosbradesco.com.br)).

Ela também poderá ser solicitada por e-mail para: [maratona@apoenasustentavel.com.br](mailto:maratona@apoenasustentavel.com.br).

**Atenção: é necessário que todos os campos da ficha sejam preenchidos.**

Após o preenchimento da ficha, envie-a por e-mail para [maratona@apoenasustentavel.com.br](mailto:maratona@apoenasustentavel.com.br) até a data de **25/5/2011**.

**Após o envio da ficha, o voluntário ou o líder da equipe receberá um e-mail confirmando a participação na Maratona.**

## Modalidade Equipe

As equipes devem ser formadas por **um mínimo de 5 (cinco) e um máximo de 20 (vinte) participantes**. Não se preocupe em conseguir um grupo muito grande. Procure se unir a pessoas realmente comprometidas em doar seu tempo e talento – pessoas dispostas a serem voluntárias. Esta é uma ótima oportunidade para exercitar o trabalho em equipe e para que você e seus colegas se conheçam e se relacionem melhor. Enfim, para que possam compartilhar uma das melhores experiências na vida: o trabalho voluntário.



**Toda equipe deve ter um líder.** O líder é o representante da equipe perante o Comitê Organizador. Sua principal função é coordenar a realização da ação, além de incentivar e mobilizar os membros de sua equipe. Ele é o responsável pela comunicação rotineira com o Comitê Organizador, transmitindo as orientações da Maratona para os integrantes de sua equipe. É sua responsabilidade o envio das fichas devidamente preenchidas nos prazos estabelecidos para cada uma delas.





## IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE

Os participantes da Maratona, seja na modalidade individual ou na modalidade equipe, devem escolher a entidade onde irão desenvolver sua ação. Porém, na categoria Multiplicando Ideias, é possível atuar em várias entidades, desde que o participante ou a equipe preencham a Ficha de Identificação da Entidade para cada uma delas. Nesse caso, no dia 20/6 deve ser enviada apenas a Ficha de Identificação da Entidade onde se desenvolverá a primeira ação. No final da Maratona, junto com a Ficha Ação Realizada, o participante ou o líder da equipe deve enviar as Fichas de Identificação da Entidade das outras instituições onde eles atuaram. As entidades podem ser ONGs (Organizações Não Governamentais), escolas, creches, cooperativas de catadores ou outro tipo de organização socialmente relevante.

### Dicas para a escolha da entidade

- Eleja uma entidade conhecida em sua comunidade. Isso facilitará o contato de vocês e a realização dos trabalhos.
- Caso você não conheça nenhuma entidade próxima, busque no Portal Voluntários Bradesco o mapa que identifica todos os Centros de Voluntariado do país.
- Se vocês optarem por cooperativas de catadores, consulte no site do CEMPRE (Compromisso Empresarial para a Reciclagem - [www.cempre.org.br](http://www.cempre.org.br)) a relação de cooperativas existentes em cada estado e em cada município do Brasil.
- Ao eleger a entidade, deve-se levar em conta alguns cuidados que contribuem para a realização de uma ótima parceria. Veja as dicas a seguir:
  - Escolha uma entidade que queira, de fato, estabelecer parcerias com voluntários. No primeiro contato, a resposta é sempre positiva, mas em uma conversa mais franca deve-se deixar claro qual será o papel do voluntário e qual será a **contrapartida da instituição**.
  - Aproveite os recursos que a entidade já possui, valorize a mão-de-obra local, identifique as **competências locais** e ajude na delegação de tarefas.
  - Procure não interferir muito na rotina da entidade e respeite os horários e costumes locais.
  - Escolha uma entidade que tenha condições de dar continuidade ao que você começou. Pense na **sustentabilidade** de suas ações.
  - O voluntário usa de seu bom senso e impõe limites para suas ações. Impor-se desafios é sempre positivo, mas nunca comprometa a relação com a organização parceira, perdendo a **confiança** da mesma em seu trabalho.
  - Uma vez estabelecidos os termos da parceria, não são raros os pedidos de doação financeira, manutenção da entidade, entre outros. Se ele não for o objetivo do Projeto, deixe bem claro na primeira conversa.
  - Verifique se as instituições estão legalmente constituídas, busquem os documentos que comprovem sua idoneidade, tais como CNPJ, Estatuto Social, Certificado de OSCIP ou de Utilidade Pública, Balanço Financeiro, entre outros.
  - Valorize o trabalho que você se propôs a fazer!

Após ser preenchida, a ficha de Identificação da Entidade deve ser enviada, por e-mail para [maratona@apoenasustentavel.com.br](mailto:maratona@apoenasustentavel.com.br) até a seguinte data: **20/6/2011**.

#### Bônus na entrega

Entrega na data: **450 pontos**

Até 2 dias após a data: **250 pontos**

Mais de 2 dias após a data: **0 ponto**

Nesta Maratona você poderá eleger o tipo de ação que deseja desenvolver, entre as duas categorias: **Multiplicando Ideias** e **Mão na Massa**. O voluntário ou a equipe deve escolher apenas uma categoria e apenas uma ação dentro da categoria escolhida.



### Multiplicando Ideias

Ações focadas em atividades educacionais que tem, por intuito, levar conhecimento, propor debates, abordar temas e promover reflexões. O voluntário poderá atuar em escolas, instituições e outras organizações, procurando abordar o conceito de Ecoeficiência e propondo jogos e ações que permitam vivenciar esse conceito. Alguns exemplos de ações Multiplicando Ideias: palestras, jogos lúdicos, oficinas, entre outros. São ações com grande potencial de influência na mudança de comportamento das pessoas.

### Mão na Massa

Ações focadas na aplicação do conceito de Ecoeficiência. São ações transformadoras que contribuem para diminuir o impacto ambiental das organizações/pessoas no que diz respeito à utilização de materiais e do consumo de energia e água. Também é possível desenvolver ações de conscientização dentro dessa categoria. Os voluntários focarão sua atuação em projetos que contribuam para a sustentabilidade da entidade parceira. Alguns exemplos de ações Mão na Massa: implantação de coleta seletiva, horta orgânica, redução do consumo de luz e água, oficinas de geração de renda com recicláveis, entre outros. Ações Mão na Massa são mais contínuas e, portanto, causam maior impacto na comunidade.





## DEFINIÇÃO DA AÇÃO

O voluntário ou a equipe deve montar um plano de ação para facilitar o planejamento das atividades a serem realizadas. Nas próximas páginas, você terá sugestões das ações possíveis em cada categoria. Também é permitido que o participante (individual ou equipe) opte por outras atividades que não estão contempladas neste manual desde que elas estejam alinhadas ao tema de Ecoeficiência. As ações que não forem adequadas ao tema perderão pontos.

Para elaborar um planejamento, um dos itens mais importantes é o **Diagnóstico da situação**. Para isso, é necessário que o participante da Maratona, ao entrar em contato com a entidade, procure levantar com seus dirigentes quais atividades propostas neste manual ou elaboradas pelo voluntário (individual ou equipe) podem contribuir para a melhoria da entidade e para que ela se torne mais ecoeficiente. Além da conversa, procure fazer uma boa observação e coleta de dados para auxiliar no diagnóstico. É comum a própria direção da instituição demonstrar dificuldade em relatar suas problemáticas de forma objetiva e organizada.

Uma questão que deve ser levada em conta é a da **sustentabilidade da ação**, que compreende um planejamento para a continuidade da mesma, tendo em mente os resultados que se pretende alcançar. Uma ação sustentável se caracteriza pela continuidade, pelo envolvimento da instituição na sua execução e pela definição dos meios para se conseguir os resultados pretendidos.

**A ficha Definição da Ação deve ser enviada na data: 20/06/2011.**

A ficha deve ser enviada por e-mail para: [maratona@apoenasustentavel.com.br](mailto:maratona@apoenasustentavel.com.br)

**Atenção:** o participante ou a equipe devem desenvolver suas atividades dentro de uma única categoria.

### Bônus na entrega

Entrega na data: **500 pontos**

Até 2 dias após a data: **300 pontos**

Mais de 2 dias após a data: **0 ponto**

## REGISTRO DA AÇÃO

Os participantes devem registrar sua ação por meio de **fotos**, criando um dossiê de seu projeto. Essas fotos poderão ser utilizadas pelo Bradesco, sem nenhum ônus, para divulgação promocional do Programa Voluntários Bradesco.

- As fotos devem ser enviadas ao final da Maratona em um único CD, ou por e-mail, contendo, no máximo, 15 fotos. Selecione as melhores fotos.
- Os CDs devem estar identificados com o nome do participante (modalidade individual) ou com o nome da equipe (modalidade equipe).
- Evite imprimir fotos desnecessariamente.
- É permitido realizar vídeos, porém não é obrigatório.
- O registro da ação valerá pontos e, quanto mais organizada e documentada for a realização da atividade, melhor será sua divulgação.

### Bônus

Registro da ação: **500 pontos**

Data de entrega das fotos: **5/9/2011**



## PREMIAÇÃO

A premiação tem por objetivo incentivar a prática do voluntariado entre os colaboradores além de reconhecer sua atuação, empenho e resultados alcançados junto às comunidades beneficiadas.

Serão premiados os vencedores da Modalidade Individual e da Modalidade Equipe, de agências, departamentos e empresas ligadas.

Modalidade	Ganhadores	Destaques
Individual	6	2
Equipe	12	4
Total	18	6

Todos os vencedores receberão um prêmio ecoeficiente a ser revelado posteriormente. Os destaques serão contemplados com uma viagem a um parque ecológico.

O Facilitador responsável por uma das equipes em destaque também será convidado para a viagem ao parque ecológico.

**Atenção: a viagem para o parque ecológico é somente para integrantes devidamente inscritos na Maratona.**

A divulgação final dos resultados com a pontuação de todos os participantes será em novembro de 2011, com a entrega dos prêmios.



## MULTIPLICANDO IDEIAS

Como o próprio título sugere, multiplicar ideias é desenvolver ações focadas em atividades educacionais, que tem por intuito levar conhecimento, propor debates, abordar temas e promover reflexões. Porém, isso não significa que você, participante da Maratona, tenha que ser um especialista em educação ou um profissional da área para conseguir desenvolver uma atividade desse tipo. Muito pelo contrário. Todos nós temos algo a ensinar e algo a aprender com o outro. Esse é o espírito proposto por essa categoria de ação. Nesta Maratona é fundamental que as ações educacionais que vocês irão desenvolver estejam ligadas ao tema proposto: a Ecoeficiência!

**Você terá aproximadamente 2 meses para realizar a sua ação.**

**Atenção:** eleja apenas uma ação para ser realizada entre as opções disponíveis.

**Vamos aos desafios?**

**Nota importante:** como foi abordado no item **Identificação da Entidade**, na categoria **Multiplicando Ideias**, é possível atuar em mais de uma entidade social. Nesse caso, deve-se preencher a ficha **Identificação da Entidade** para cada uma delas e encaminhar por e-mail para o Comitê Organizador ao final da Maratona. Além disso, é necessário assinar o **Termo de Adesão ao trabalho voluntário com todas as entidades** e encaminhar uma cópia.



## Circuito de palestras e vivências

### Você sabia...

Que “palestra” é uma tradução da palavra grega “palaistra”, que significa “luta”, surgida na Antiga Grécia e associada às casas de treinamento dos jovens gregos?

Em nossos dias, a palavra ganhou um novo significado. “Conversar descontraidamente”, “trocar ideias” e “ir de um ponto a outro da conversa sem perder o rumo” são algumas de suas definições.

É importante que aquele que pratica a palestra saiba ouvir, dê espaço para novas ideias, não se prenda somente a transmissão de um conhecimento, mas compartilhe e aprecie o conhecimento do outro.

As palestras possuem alguns componentes de sucesso: a informalidade e a dinâmica. Imagens, músicas, jogos e brincadeiras fazem de uma palestra um momento inesquecível de ensino-aprendizagem. Vamos tentar?



## Desafio

Realizar um circuito de palestras e vivências em uma ou mais entidades com o intuito de levar até a comunidade um novo olhar, ligado aos princípios da ecoeficiência aplicados ao dia a dia.

Tem por objetivo promover a reflexão e incentivar a mudança de comportamento de crianças e adultos em relação ao consumo de água, energia e bens naturais.

Quanto mais pessoas, de diferentes idades, participarem dessas atividades, mais ampla será sua atuação.

## Passo a passo

- Eleja um ou mais temas de interesse para ser abordado nas palestras: “consumo de água”, “importância da preservação da água potável”, “consumo de energia”, “hábitos de consumo” e “opções de transporte”, entre outros temas possíveis.
- Entre em contato com uma entidade e verifique com ela a possibilidade e o interesse de realizar palestras e debates com seu público. Verifique o espaço físico disponível e os recursos que a entidade possui para a realização da ação: cadeiras, lousas, projetor, sala ou espaço apropriado, vídeo, televisão, entre outros.
- Apresente a proposta de palestras e vivências desenvolvidas por vocês. Lembre-se que você pode utilizar músicas, fotos, filmes e jogos para ilustrar os conceitos abordados.
- Agende a(s) data(s) da(s) palestra(s) dentro de um calendário compatível com seu horário e o horário da entidade.
- Ao final das palestras e vivências, procure colher depoimentos dos participantes. Isso lhe permitirá analisar seu desempenho e o que pode ser melhorado nas próximas atuações.

## Dicas

Você pode baixar da internet cartilhas, folders e cartazes sobre educação ambiental ou temas específicos tais como água, energia, resíduos sólidos, reciclagem, entre outros.

Utilize esses materiais para apoiar suas palestras e vivências e para servir como recursos para as apresentações.

### Alguns sites recomendados:

[www.wwf.org.br/informacoes/biblioteca](http://www.wwf.org.br/informacoes/biblioteca) –  
Cadernos de Educação Ambiental Água para a Vida  
[www.cempre.org.br](http://www.cempre.org.br) – Cartilhas e folders sobre  
reciclagem  
[www.akatu.org.br](http://www.akatu.org.br) – Cartilhas sobre consumo  
consciente – 12 passos do consumidor consciente

### Alguns filmes possíveis:

Uma Verdade Inconveniente  
A Era do Gelo  
Happy Feet  
Peixe Frito  
Documentários em geral

Utilizem a criatividade e montem seu próprio repertório.

**Atenção:** todas as tarefas serão analisadas pelos critérios abordados neste manual. **Dica:** quanto mais detalhadamente você descrever a ação realizada, mais adequadamente ela poderá ser analisada.

### Datas das Fichas

**18/7** – Ficha Status da Ação – breve relato do andamento da ação.

**Atenção:** essa ficha deve ser enviada por e-mail e valerá um bônus de 1.000 pontos para o participante ou equipe.

**5/9** – Ficha Ação Realizada – descrição detalhada da ação e seus resultados.

### Pontuações

Ficha Status da Ação – **1.000 pontos**

Ficha Ação Realizada – **variável**

### Bônus na entrega

Entrega na data: **500 pontos**

Até 2 dias após a data: **300 pontos**

Mais de 2 dias após a data: **0 ponto**



# O teatro do encanto – a ecoeficiência



## Você sabia...

Que o teatro teve sua origem no século VI a.C., na Grécia, surgido das festas dionísicas, realizadas em homenagem ao deus Dionísio? Essas festas eram rituais sagrados, procissões e recitais que duravam dias seguidos.

O teatro grego, como o conhecemos, surgiu em uma dessas festas quando um dos participantes retirou sua máscara e, colocando cachos de uvas no cabelo, subiu no tablado e disse: “Eu sou Dionísio”. Esse foi o primeiro ator conhecido.

A partir daí, o ser humano passou a utilizar esse método para representar suas problemáticas, seus desejos e os costumes de sua época. A linguagem do teatro é muito eficiente quando queremos conquistar a atenção de um público e quando queremos transmitir uma mensagem de forma lúdica.

Que tal utilizar essa linguagem para abordar as pessoas sobre a importância de sermos ecoeficientes em nosso dia a dia e de levar até elas informações que possam contribuir para ampliar o debate sobre as questões ambientais atuais? Está lançado o desafio.

## Desafio

Elaborar e apresentar pequenas representações teatrais que transmitam atitudes ecoeficientes, além de abordar as questões ambientais atuais.

Por meio da linguagem do teatro, compartilhar com crianças e adultos uma reflexão sobre as questões do lixo, da poluição da água, dos transportes urbanos, do estilo de vida moderno ligado ao consumo desproporcional dos bens naturais, entre outros.

Tem por objetivo promover um novo olhar, refletindo sobre o impacto do homem no meio ambiente.

Devem ser realizadas pelo menos 3 (três) apresentações, envolvendo também a comunidade.

## Passo a passo

- Essa ação pode ser desenvolvida individualmente ou em equipe.
- Você poderá escolher um tema específico para ser representado ou apontar comportamentos desejados em relação aos bens naturais, tais como dicas para economizar água e energia, separar corretamente o lixo, não jogar lixo em lugares inapropriados, contribuir para a reciclagem do plástico, papel, embalagens, entre outros materiais.
- Você poderá ser um personagem que transmite esses conhecimentos ou poderá usar bonecos (teatro de fantoche) para realizar essa tarefa.
- Entre em contato com uma entidade e verifique com ela a possibilidade e o interesse de realizar essas apresentações para seu público. Verifique o espaço físico disponível e os recursos que a entidade possui para a realização da ação: cadeiras, sala ou espaço apropriado, entre outros.
- Apresente a proposta das apresentações desenvolvidas para esse fim. Lembre-se: você poderá utilizar bonecos de fantoches, fantasias e outros recursos para realizar suas apresentações.
- Use a criatividade e utilize materiais recicláveis para confeccionar os bonecos, fantasias e outros recursos. Além de tornar o momento especial, chamará a atenção das pessoas para a mensagem que você deseja transmitir.
- Agende as datas das apresentações dentro de um calendário compatível com seu horário e o horário da entidade.
- Elabore um convite para os espetáculos, divulgando o tema a ser abordado.
- Ao final das apresentações, procure colher depoimentos dos participantes. Isso lhe permitirá analisar seu desempenho e o que pode ser melhorado nas próximas atuações.



**Atenção:** todas as tarefas serão analisadas pelos critérios abordados neste manual. Dica: quanto mais detalhadamente você descrever a ação realizada, mais adequadamente ela poderá ser analisada.

### Datas das Fichas

**18/7** – Ficha Status da Ação – breve relato do andamento da ação.

**Atenção:** essa ficha deve ser enviada por e-mail e valerá um bônus de 1.000 pontos para o participante ou equipe.

**5/9** – Ficha Ação Realizada – descrição detalhada da ação e seus resultados.

### Pontuações

Ficha Status da Ação – **1.000 pontos**

Ficha Ação Realizada – **variável**

### Bônus na entrega

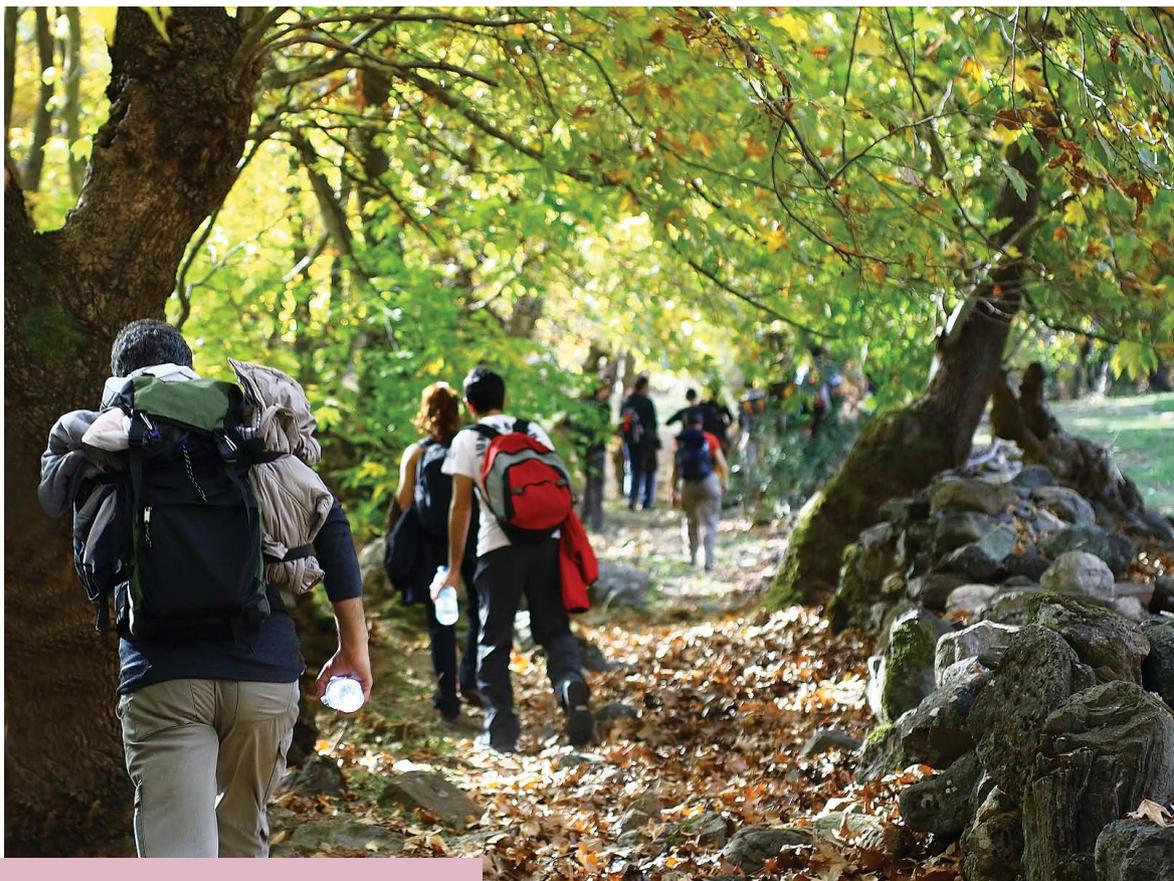
Entrega na data: **500 pontos**

Até 2 dias após a data: **300 pontos**

Mais de 2 dias após a data: **0 ponto**



# Caminhada ecológica e pela ecoeficiência



## Você sabia...

Que as trilhas ecológicas são um forte aliado da Educação Ambiental, auxiliando na formação de cidadãos críticos, capazes de atuarem sobre a realidade?

O ser humano sempre aprende melhor pela vivência do que pela transmissão do conhecimento.

Nos dias atuais, somos bombardeados por diversas notícias sobre as mudanças climáticas e seus efeitos no mundo, com isso nos sentimos impotentes perante tantas ocorrências, ou, alheios aos fatos, apegados aos nossos velhos hábitos de consumo.

Surgem, então, estratégias como caminhadas ecológicas, jogos e outras vivências que surtem mais efeitos sobre as pessoas, quando queremos que elas repensem seus hábitos e comportamentos, do que longas explanações teóricas.

Vamos a essa experiência?



## Desafio

Promover uma caminhada ecológica com as pessoas atendidas pela entidade, podendo envolver a comunidade local, levando até elas informações relevantes sobre o consumo e a preservação da água, a recuperação das matas ciliares, a questão do acúmulo de lixo nas cidades e os problemas decorrentes desse fato, o uso excessivo dos recursos naturais... Enfim, o que podemos fazer em nosso dia a dia para termos uma relação mais equilibrada com o meio que nos cerca.

A caminhada deve ser previamente preparada para que alcance os resultados desejados.



**Atenção:** todas as tarefas serão analisadas pelos critérios abordados neste manual. **Dica:** quanto mais detalhadamente você descrever a ação realizada, mais adequadamente ela poderá ser analisada.

### Datas das Fichas

**18/7** – Ficha Status da Ação – breve relato do andamento da ação.

**Atenção:** essa ficha deve ser enviada por e-mail e valerá um bônus de 1.000 pontos para o participante ou equipe.

**5/9** – Ficha Ação Realizada – descrição detalhada da ação e seus resultados.

### Pontuações

Ficha Status da Ação – **1.000 pontos**

Ficha Ação Realizada – **variável**



## Passo a passo

- Essa ação pode ser desenvolvida individualmente ou em equipe.
- Pesquise, em sua cidade, um espaço que seja propício para a realização dessa caminhada. Pode ser um parque, pode ser uma trilha à beira de um rio ou lago.
- Crie um roteiro para a caminhada, com os temas que se quer enfatizar, tais como a questão do desperdício de água, a importância da separação correta e da reciclagem do lixo, o respeito aos animais, entre outros assuntos possíveis. Aproveite para abordar esses assuntos durante a caminhada.
- Entre em contato com uma entidade e verifique com ela a possibilidade e o interesse de realizar essa caminhada com seu público.
- Ao programar a caminhada em um parque ou lugar público, verifique a distância e as formas de levar as pessoas até a localidade. Faça parcerias que viabilizem o transporte dessas pessoas.
- Agende a data da caminhada dentro de um calendário compatível com seu horário e o horário da entidade.
- Ao final da caminhada, procure colher depoimentos dos participantes. Isso lhe permitirá analisar o seu desempenho e o que pode ser melhorado nas próximas atuações.

### Bônus na entrega

Entrega na data: **500 pontos**

Até 2 dias após a data: **300 pontos**

Mais de 2 dias após a data: **0 ponto**



## MÃO NA MASSA

Colocar a mão na massa é agir, criar, realizar. Ações desse tipo são focadas em uma situação que desejamos modificar de forma prática na realidade por meio de uma construção coletiva. Ações Mão na Massa também podem promover reflexões, debates e momentos educativos. Por serem ações mais complexas e contínuas, exigem tempo, dedicação e planejamento. Porém, isso não significa que você deve permanecer eternamente realizando essa ação. O ideal é que a comunidade assuma a continuidade da mesma após o encerramento de sua atuação. Torne realidade a frase: “Ensine a pescar em vez de dar o peixe”. Vamos lá?

**Você terá aproximadamente 2 meses para realizar sua ação.**

**Atenção:** Eleja apenas uma ação para ser realizada entre as opções disponíveis. Além das opções abaixo, outras ações podem ser realizadas. Usem a criatividade e criem uma nova ação, se assim desejarem.



## Uma festa ecoeficiente Campanha pela reciclagem

### Você sabia...

Que a reciclagem é um processo em que determinados tipos de materiais descartados como lixo são reutilizados como matéria prima para a produção de novos produtos?

Esse processo é muito importante porque, além de diminuir a quantidade de lixo descartado, também contribui para que utilizemos menos os bens naturais para a produção de novos produtos. Para produzir alumínio reciclado, por exemplo, utiliza-se apenas 5% da energia que se utilizaria para produzir um produto primário (feito pela primeira vez).

Em nosso país, quase a totalidade de latinhas descartáveis e garrafas de PET são recicladas. Entretanto, outros tipos de materiais, como plásticos, vidros, latas de aço e papéis, são descartados em lixões e aterros sanitários ou, pior, descartados em ruas, rios e lagos, poluindo as águas e contaminando o solo. Hoje, sacolas plásticas estão por toda parte, sendo encontradas inclusive em alto-mar.

No Brasil somente 11% do que se joga na lata de lixo é realmente reciclado. Vamos mudar essa estatística?



## Desafio

O desafio começa com a implantação da coleta seletiva na entidade, incentivando também a comunidade ao redor a separar corretamente os seus resíduos.

A entidade também poderá ser orientada para se tornar um ponto de entrega com espaços para recebimento de materiais recicláveis, como todos os tipos de PET, alumínio ou óleo de cozinha.

Para completar, deve ser realizada uma Festa Ecoeficiente na entidade visando ilustrar a importância da separação seletiva dos resíduos em nosso dia a dia e, se possível, estabelecer uma nova atividade na entidade, que possa gerar renda.

Vocês terão aproximadamente 2 meses para a realização da tarefa.

## Passo a passo

- Contatar uma entidade e verificar o interesse dela em estabelecer a coleta seletiva. Ao apresentar a proposta, verificar se a entidade possui espaço adequado e interesse para o armazenamento de materiais recicláveis.
- Verificar também quem dentro da entidade será o responsável pela manutenção da coleta seletiva.
- Disponibilizar recipientes adequados para a separação do lixo, identificando os materiais que devem se depositados em cada um deles.
- Estabelecer parceria com a prefeitura (caso exista a coleta seletiva na cidade) ou com a cooperativa de catadores local para a retirada dos resíduos na entidade.
- Além disso, a ação pode ser complementada com diversas opções, se assim vocês desejarem:
  - Estabelecer na entidade um ponto de doação de um tipo de material reciclável, o qual será posteriormente vendido para uma cooperativa ou empresa de reciclagem, permitindo com isso que a entidade consiga uma verba extra com essa atividade.
  - Ensinar a entidade a produzir artesanato com o material reciclável para comercialização em bazares, feiras ou exposição.
- Promova uma festa ecoeficiente na entidade, que servirá como divulgação da campanha e como vivência de atitudes que podem fazer parte de nossa rotina, ou como forma de angariar verba para a entidade. A festa deve considerar o menor uso possível de descartáveis, uma alimentação mais natural e o descarte correto dos resíduos da festa. Usem a imaginação e enfeitem o local com materiais recicláveis.
- Ao final da ação, procure colher depoimentos dos participantes. Isso lhe permitirá analisar seu desempenho e o que pode ser melhorado nas próximas atuações.



## Dicas

Você pode consultar sites para obter orientações sobre enfeites com materiais recicláveis ou consulte alguém de sua comunidade que saiba fazer enfeites e decorações com recicláveis:

Procure no Youtube vídeos que ensinam a produzir enfeites a partir de materiais recicláveis.

Sites:

[www.recicloteca.org.br](http://www.recicloteca.org.br) – procure dentro deste site o item artesanato

[www.ecosofando.com.br](http://www.ecosofando.com.br) – procure dentro deste site Arte e Reciclagem, como fazer!

**Atenção:** todas as tarefas serão analisadas pelos critérios abordados neste manual. **Dica:** quanto mais detalhadamente você descrever a ação realizada, mais adequadamente ela poderá ser analisada.

### Datas das Fichas

**18/7** – Ficha Status da Ação – breve relato do andamento da ação.

**Atenção:** essa ficha deve ser enviada por e-mail e valerá um bônus de 1.000 pontos para o participante ou equipe.

**5/9** – Ficha Ação Realizada – descrição detalhada da ação e seus resultados.

### Bônus na entrega

Entrega na data: **500 pontos**

Até 2 dias após a data: **300 pontos**

Mais de 2 dias após a data: **0 ponto**

### Pontuações

Ficha Status da Ação – **1.000 pontos**

Ficha Ação Realizada – **variável**



# Impacto da energia na vida

## Você sabia...

Que o consumo de energia elétrica no Brasil teve um aumento de 7,8% em 2010 em comparação com o ano anterior?

O Brasil vem construindo grandes usinas hidroelétricas desde os anos 1960 para atender a demanda do desenvolvimento. Apesar da produção da energia elétrica ser considerada uma produção de matriz limpa, os impactos ambientais e sociais da construção dessas obras de engenharia são bastante significativos. Com o aumento da demanda, é esperado que surjam novas hidroelétricas, principalmente na região amazônica, onde existe maior volume hídrico.

Que tal contribuirmos para um consumo mais consciente da energia elétrica em nosso cotidiano? Bastam algumas atitudes simples para diminuir nosso impacto sobre o meio ambiente. Vamos lá?



## Desafio

Que tal ajudar a entidade a reduzir seus gastos com energia?

Para alcançar esse objetivo, é necessário realizar um levantamento da infraestrutura da entidade e dos hábitos de consumo de seus beneficiados, apresentando as ações que deverão ser implantadas para se alcançar esse resultado. Novos comportamentos e pequenas mudanças físicas devem contribuir para a diminuição dos custos da energia.

Você terá aproximadamente 2 meses para realizar a ação.

## Passo a passo

- Entre em contato com a entidade e apresente a proposta de redução de gastos com a conta de energia.
- Faça um levantamento completo dos tipos de lâmpada usados pela entidade, verificando também seus conectores (tomadas), emendas e terminações (fiação exposta, sobrecarga de aparelhos em uma única terminação, entre outros).
- Levante os hábitos de consumo dos beneficiados: tempo de banho com chuveiro elétrico, cômodos com luzes acessas durante o dia, locais iluminados sem a presença de pessoas, aparelhos em stand-by, número de horas para a passagem de roupas, computadores ligados sem estar em uso, entre outros.
- Elabore um plano em parceria com a entidade para solucionar cada problema detectado e desenvolva atividades que viabilizem essas ações. Algumas sugestões: lâmpadas fluorescentes, sensores de presença, ferro a vapor com menor consumo, entre outros.
- Se possível, estabeleça parcerias que ajudem na solução dos problemas.
- Faça uma apresentação lúdica para os beneficiados com as sugestões de mudanças de hábitos, sensibilizando-os para a importância da economia de energia.
- Ao final da ação, procure colher depoimentos dos participantes. Isso lhe permitirá analisar seu desempenho e o que pode ser melhorado nas próximas atuações.

### Datas das Fichas

**18/7** – Ficha Status da Ação – breve relato do andamento da ação.

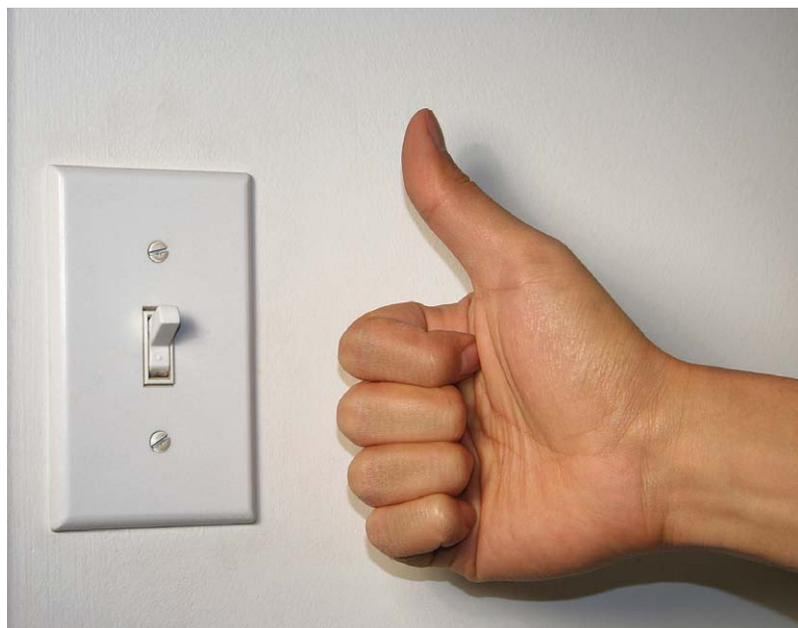
**Atenção:** essa ficha deve ser enviada por e-mail e valerá um bônus de 1.000 pontos para o participante ou equipe.

**5/9** – Ficha Ação Realizada – descrição detalhada da ação e seus resultados.

### Pontuações

Ficha Status da Ação – **1.000 pontos**

Ficha Ação Realizada – **variável**



**Atenção:** todas as tarefas serão analisadas pelos critérios abordados neste manual. Dica: quanto mais detalhadamente você descrever a ação realizada, mais adequadamente ela poderá ser analisada.

### Bônus na entrega

Entrega na data: **500 pontos**

Até 2 dias após a data: **300 pontos**

Mais de 2 dias após a data: **0 ponto**



# Água pela vida e pela ecoeficiência

## Você sabia...

Que no Brasil se desperdiça por ano 40% da água potável destinada ao consumo humano?

O Brasil é um dos países onde estão as maiores reservas de água potável do mundo. Entretanto, o país consta também da lista daqueles onde se registram os mais altos índices de desperdício.

Quais seriam as causas para esses índices? Talvez, a impressão é de que a água é infinita, que temos muitos rios e que podemos usufruir dessa riqueza natural indiscriminadamente.

Na verdade, temos uma grande reserva de água potável, mas, a cada dia que passa, vem diminuindo com o desperdício e a falta de cuidados básicos tais como o tratamento do esgoto doméstico e o depósito de lixo nos rios e lagos.

Assim, o que podemos fazer para mudar essa situação? Podemos começar por olhar nossos hábitos de consumo e o que podemos fazer para consumirmos com mais coerência em todas as situações de nossa vida. Vamos lá?



## Desafio

Que tal ajudar a entidade a reduzir seus gastos com o consumo de água?

Para isso, é necessário fazer uma análise das contas de água da entidade, verificar a existência de vazamentos, os tipos de torneiras e descargas utilizadas, e realizar um levantamento dos hábitos de consumo praticados pelos beneficiados e funcionários da entidade.

Vamos colocar a mão na massa?

Você terá aproximadamente 2 (dois) meses para realizar a ação.

**Atenção:** todas as tarefas serão analisadas pelos critérios abordados neste manual. Dica: quanto mais detalhadamente você descrever a ação realizada, mais adequadamente ela poderá ser analisada.

### Datas das Fichas

**18/7** – Ficha Status da Ação – breve relato do andamento da ação.

**Atenção:** essa ficha deve ser enviada por e-mail e valerá um bônus de 1.000 pontos para o participante ou equipe.

**5/9** – Ficha Ação Realizada – descrição detalhada da ação e seus resultados.

### Pontuações

Ficha Status da Ação – **1.000 pontos**

Ficha Ação Realizada – **variável**

## Passo a passo

- Entre em contato com a entidade e apresente a proposta de tentar reduzir o seu consumo de água, por meio da análise de sua infraestrutura e dos hábitos de consumo de seus beneficiados e funcionários.
- Estabeleça um cronograma de visitas à entidade para verificar possíveis vazamentos e pesquisar os hábitos de consumo dos beneficiados e funcionários, tais como: tempo de banho, escovar os dentes, a água usada na limpeza da entidade, higienização dos alimentos, entre outros. Façam também um levantamento dos tipos de torneiras e descargas utilizadas pela entidade.
- Realize, se possível, ações ou parcerias que permita a troca das torneiras por torneiras de pressão, instalação de aeradores e a instalação de vasos com caixas acopladas de baixo consumo de água.
- Vocês poderão realizar jantares beneficentes, bingos e outras estratégias para levantar recursos para as reformas, se forem necessárias.
- Para as crianças, propor jogos e mini gincanas onde o tema principal é alcançar comportamentos de consumo de água mais apropriados.
- Acompanhe as próximas contas de água para verificar o impacto no consumo. Mesmo que seja pequeno, já é um ganho para todos.
- Estabeleça com a entidade a pessoa que será responsável pela manutenção da ação.

### Bônus na entrega

Entrega na data: **500 pontos**

Até 2 dias após a data: **300 pontos**

Mais de 2 dias após a data: **0 ponto**

Em caso de dúvidas ou sugestões, acesse  
[www.voluntariosbradesco.com.br](http://www.voluntariosbradesco.com.br)  
ou mande um e-mail para [voluntarios@bradesco.com.br](mailto:voluntarios@bradesco.com.br)

Comitê Organizador:  
[maratona@apoenasustentavel.com.br](mailto:maratona@apoenasustentavel.com.br)

Elaboração:  
**Inmaculada Rodriguez – Consultora em Sustentabilidade**



