

Dicas de ações

A Sustentabilidade é um compromisso coletivo que começa com pequenas atitudes e se fortalece com ações conscientes e adaptadas à realidade de cada comunidade.

Este cardápio de ações foi criado como uma ferramenta prática e acessível para inspirar as equipes a desenvolverem atividades que se relacionem ao tema **"2026: Ano Internacional dos Voluntários"** em instituições sociais, escolas ou creches públicas.

Aqui, você encontrará sugestões que podem ser facilmente ajustadas ao público-alvo e às condições locais, promovendo engajamento, responsabilidade ambiental e impacto social.

Vamos juntos transformar ideias em atitudes, e atitudes em resultados!



ODS 4: Educação de Qualidade

1- Recreação

Promover uma manhã ou tarde de atividades educativas para crianças, envolvendo jogos, dinâmicas, oficinas, contação de histórias, desafios de conhecimento, recreação pedagógica e ações voltadas ao desenvolvimento de habilidades socioemocionais.

2- Sala de leitura/Biblioteca

Sua equipe pode criar ou reformar a Sala de leitura/Biblioteca de uma instituição, promovendo uma ação prévia de arrecadação de livros/revistas. No dia da entrega (ou inauguração) do espaço, os voluntários podem oferecer uma palestra sobre "Educação Financeira" para o público atendido.

Mesas, cadeiras, armários e computadores também podem ser doados para renovar o espaço.

3- Teste de conhecimento

Uma boa dinâmica para fomento à educação é realizar um QUIZ. Nele é possível estimular o raciocínio e conhecimento de crianças e adolescentes por meio de um jogo de perguntas e respostas sobre conhecimentos gerais. É possível elaborar questões de matemática, português, história, geografia e ciências. Os voluntários devem ficar responsáveis pela criação das perguntas e atribuir pontos para as respostas certas (é possível também oferecer pequenos "prêmios/brindes" para as crianças/equipes vencedoras).

4- Explorando a natureza

Realização de uma jornada educativa com crianças e adolescentes, com foco à fauna e à flora. Atividades como: passeio com eles a nascentes e/ou rios, mutirão de limpeza de praças, campanha para a redução do consumo de plástico, promoção de trilha ecológica, plantação e/ou distribuição de mudas, implementação de horta comunitária, oficinas de permacultura e jardinagem. Além de caça ao tesouro ecológica, com perguntas e curiosidades sobre fauna, flora e preservação ambiental.

5- Criatividade em ação

Juntar grupos de crianças para a participação de oficinas criativas de arte, para que produzam trabalhos voltados à matemática, ciência, sustentabilidade, arte e demais temas. As crianças podem: construir maquetes com materiais recicláveis, fazer experimentos científicos simples e seguros, criar histórias em quadrinhos e apresentar peças teatrais curtas com temas educativos.

**ODS 5:
Igualdade de Gênero****6- Roda de conversa sobre mulheres inspiradoras com campanha de arrecadação**

Pesquisar e divulgar histórias de mulheres que transformaram suas comunidades e promover um bate-papo sobre respeito, equidade e combate à discriminação. Aproveitar a oportunidade para ajudar de forma prática, coletando itens de higiene pessoal para instituições que apoiam mulheres em situação de vulnerabilidade.

7- Tecnologia para meninas e mulheres

Promover uma oficina ou campanha de incentivo à participação feminina em áreas STEM (Ciência, Tecnologia, Engenharia e Matemática).

**ODS 8:
Trabalho Decente e Crescimento Econômico****8- Oficina de empregabilidade**

Criar ou revisar currículos para jovens e pessoas em busca de recolocação profissional, com dicas sobre cursos oferecidos pela Fundação Bradesco que empoderem e agreguem conhecimentos fundamentais para o mercado de trabalho.

9- Palestra sobre Carreira

Os voluntários podem promover palestras(s) sobre Carreira, compartilhando conceitos e suas dicas e orientações profissionais.

10- Simulação de Entrevista

As equipes de voluntários realizam entrevistas simuladas e oferecem feedback sobre:

- Comunicação
- Postura
- Apresentação
- Planejamento de carreira

**ODS 9:
Indústria, Inovação e Infraestruturas****11- Inclusão digital**

Ensinar o uso básico de planilhas, aplicativos e ferramentas digitais para idosos ou pessoas com pouca familiaridade tecnológica, como:

- Uso de aplicativos de comunicação
- Segurança digital
- Acesso a serviços públicos online
- Utilização de ferramentas de produtividade

12- Ponte do Futuro

Criar oficinas ou feiras de ciência para estimular o lado da criatividade científica, como construir uma ponte utilizando apenas palitos de sorvete, papelão ou canudos.

Vocês podem utilizar como critérios os seguintes:

- Resistência
- Cálculos
- Criatividade
- Sustentabilidade dos materiais

**ODS 10:
Reduzir as Desigualdades****13- Democratizando conhecimentos**

Cada participante oferece gratuitamente uma habilidade que possui, a fim de democratizar conhecimentos individuais, tornando-os coletivos. Podem ser conhecimentos como:

- Excel
- Idiomas

- Finanças
- Fotografia
- Artesanato
- Informática

14- Inclusão em 1 minuto

Produzir vídeos para sensibilizar rapidamente um grande público, mostrando uma desigualdade existente e uma ação simples que qualquer pessoa pode realizar para reduzi-la.



ODS 13:

Ação Contra a Mudança Global do Clima

15- Criação ou revitalização de hortas (com compostagem)

Monte ou recupere hortas em escolas, instituições sociais, praças ou outros espaços comunitários.

- Inclua práticas de compostagem, usando resíduos orgânicos para adubar a terra. Utilize materiais recicláveis, como caixas de leite e garrafas PET, para criar vasos e canteiros.
- Proponha oficinas práticas, decoração com plaquinhas e desafios criativos para melhorar o espaço verde.

Acesse o material [Como criar uma Horta](#) e saiba mais.

16- Implementação ou reforço da coleta seletiva

- Instale coletores de resíduos recicláveis em locais estratégicos.
- Realize oficinas para orientar sobre a separação correta e crie jogos ou desafios para engajar.
- Conecte a comunidade a cooperativas de reciclagem para garantir o destino adequado dos resíduos.

17- Promoção de bazar sustentável

- Reúna roupas, acessórios, livros e outros itens para venda a preços simbólicos
- Inclua oficinas de customização e espaços de convivência
- Reinvista a arrecadação em melhorias para a comunidade ou instituição envolvida