



ANOS

GUIA DE AÇÕES VOLUNTÁRIAS





O Guia de Ações Voluntárias Fundação Casas Bahia 60 anos

**é uma publicação comemorativa do aniversário
de 60 anos da Fundação Casas Bahia.**

Realização

Fundação Casas Bahia





Olá!

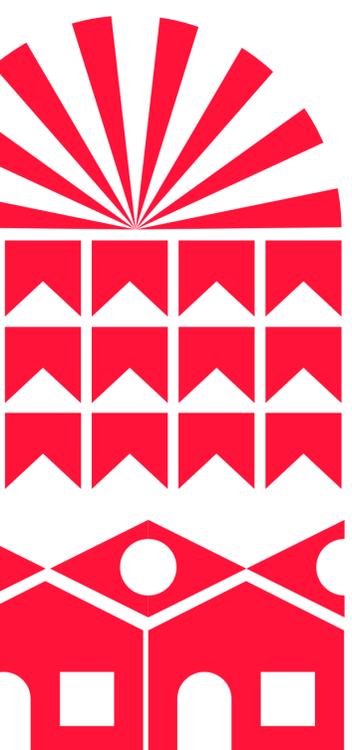
Deixa eu te contar quem somos nós.

A Fundação Casas Bahia nasceu para cuidar das pessoas, dos nossos colaboradores, das comunidades brasileiras, para fazer a diferença em nosso país. E há 60 anos seguimos essa trajetória, transformando vidas, multiplicando oportunidades e abraçando quem mais precisa.

Hoje, queremos comemorar com você!

Por isso, criamos o nosso Guia de Ações Voluntárias. São 60 dicas de ações que podem ser realizadas de diferentes formas e por diferentes grupos, mas que no fundo têm um único objetivo: **ajudar o próximo!**

Então, vem com a gente e vamos juntos construir um mundo muito melhor!





SUMÁRIO



POR QUE SER VOLUNTÁRIO?

O trabalho voluntário tem um papel ativo na transformação da vida das pessoas, transformando o mundo em um lugar mais justo e cheio de oportunidades.

Ser voluntário é assumir um compromisso, ser solidário, ter compaixão e pensar, sempre, no bem-estar do outro também.

Qualquer ação feita em prol do outro, sem fins lucrativos, visando um universo mais solidário, pode ser considerada voluntária. Além de exercer a cidadania, quem decide ser voluntário começa a fazer parte de um novo mundo, vive novas experiências, conhece novas histórias de vida e se transforma também.

Antes de se candidatar para ações voluntárias é importante ressaltar alguns pontos:



Defina seu objetivo final com a atividade voluntária;



Coloque no papel seus recursos: tempo, habilidades e grana;



Escolha se quer se voluntariar por uma causa, projeto ou convicção;



Entre em contato com os projetos sociais que te interessam;



Procure sites especializados que podem te ajudar a saber mais sobre o trabalho voluntário

[Clique aqui](#)

Feche todos os detalhes do trabalho com a ONG escolhida.



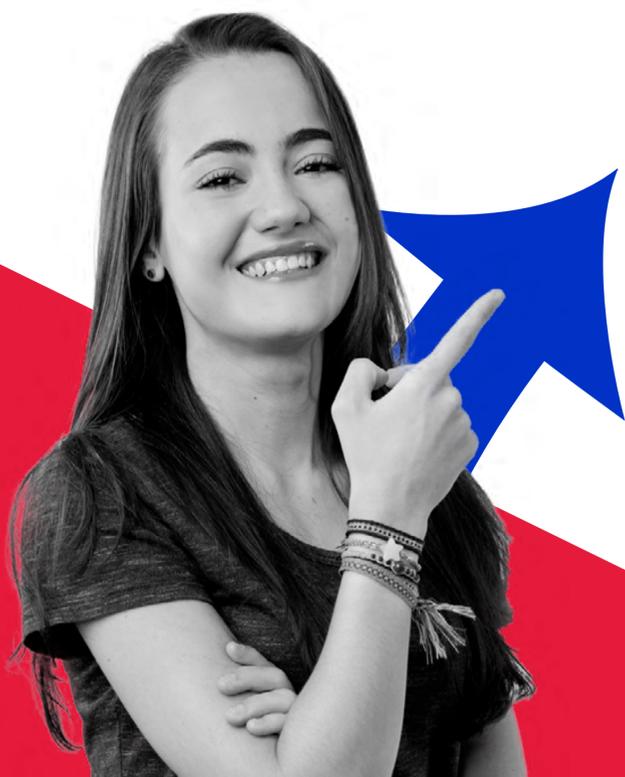
LEI DO VOLUNTÁRIO

VOCÊ SABIA?

O trabalho voluntário é definido pela Lei 9.608/1998, como a atividade não remunerada prestada por pessoa física a entidade pública de qualquer natureza, ou a instituição privada de fins não lucrativos, que tenha objetivos cívicos, culturais, educacionais, científicos, recreativos ou de assistência social, inclusive mutualidade.

Para ser enquadrado no conceito da lei do voluntariado, o trabalho deve ter as seguintes características:

- 01** Ser voluntário, ou seja, não pode ser imposto ou exigido como contrapartida de algum benefício concedido pela entidade ao indivíduo ou à sua família;
- 02** Ser gratuito;
- 03** Ser prestado pelo indivíduo, isoladamente, e não como “subcontratado” de uma organização da qual o indivíduo faça parte e, portanto, seja pela mesma compelido a prestá-lo;
- 04** Ser prestado para entidade governamental ou privada, sendo que estas devem ter fim não lucrativo e voltado para objetivos públicos.



**Agora que você sabe
mais sobre a Fundação
e o que é ser voluntário,
bora escolher uma ação?**

**Não deixe de compartilhar
a sua ação com a gente!**

Acesse: www.agentemais.org.br.

**Marque a Fundação Casas Bahia com a hashtag:
[#fcb60anos](https://twitter.com/fcb60anos)**





AÇÕES INDIVIDUAIS E PRESENCIAIS

01. AMIGOS DA GESTANTE

Você pode contribuir ministrando palestras e compartilhando conhecimentos e dicas importantes para as mães de primeira viagem.

Quem pode participar?

Mulheres e mães que tenham interesse em ouvir e compartilhar histórias construtivas.

Público beneficiado

Mães e Gestantes

Como participar?

Procurar por organizações que prezem pelo bem-estar de mulheres grávidas e vulneráveis e seja um voluntário.





02. CURSINHO COMUNITÁRIO

Que tal se engajar e ser voluntário ministrando aulas da matéria que você domina em um cursinho comunitário?

Quem pode participar?

Pessoas que sejam boas em alguma área, mas não necessariamente formadas e licenciadas nela.

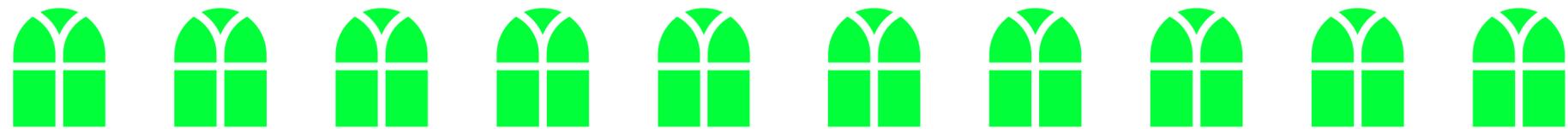
Público beneficiado

Jovens de baixa renda, que não tenham acesso a cursinhos pré-vestibulares pagos.

Como participar?

Procure em sua cidade, um cursinho comunitário gratuito, e se ofereça para dar aula. Seu conhecimento pode mudar o futuro de um jovem estudante.





03. CAMPANHA DE SAÚDE SOLIDÁRIA

Mensalmente são realizadas nas cidades algumas campanhas de saúde que podem envolver aferição de pressão, testes de glicemia, IMC, dicas de alimentação saudável e até distribuição de preservativos. Essas campanhas necessitam de voluntários, mas não apenas para a parte médica. Você pode participar ajudando a organizar as filas, agendar e conferir horários agendados, abertura de fichas, preenchimento dos dados e até acompanhar o público em cada sessão.

Quem pode participar?

Adultos de diversas idades.

Público beneficiado

Adultos, idosos e pessoas que buscam um primeiro cuidado com a saúde.

Como participar?

Procure grupos que já realizam essas atividades e faça sua inscrição como voluntário para as próximas ações. Em sua grande maioria, elas acontecem em praças, clubes, estações rodoviárias e de metrô, instituições religiosas, associações comunitárias, comunidades e até em estacionamentos.



04. CÃOMINHADA

Diversas cidades realizam anualmente suas “Cãominhadas”. São projetos desenvolvidos pelo Controle de Zoonoses em parceria com marcas dedicadas a produtos para pets, que focam contribuir com a melhora da qualidade de vida e sociabilização de animais até a adoção.

Quem pode fazer?

Jovens e adultos em geral que gostem de animais.

Público beneficiado

Nossos amiguinhos de quatro patas e diversas famílias que procuram um animalzinho para adotar.

Como participar?

Entrando em contato com o Controle de Zoonoses da sua cidade ou com organizações sociais que atuam com a causa animal, indicando de qual atividade deseja fazer parte, como banho, limpeza dos locais, ajudar nos processos de adoção, passear com os animais e até mesmo adotando.



05. CABELEIREIRO E BARBEARIA SOCIAL

Organizações sem fins lucrativos, escolas, universidades, empresas e alguns órgãos do estado realizam ações voluntárias para corte de cabelo e barba de forma gratuita, aos que mais precisam. Que tal apoiar sendo cabeleireiro e barbeiro por um dia?.

Quem pode fazer?

Adultos em geral que tenham habilidades para corte de cabelo e fazer a barba de outras pessoas.

Público beneficiado

Pessoas que não possuem condições de ir até salões, pessoas em situação de rua, abrigos de acolhimento de idosos, e em comunidades em vulnerabilidade social.

Como participar?

Não precisa ser um profissional para se voluntariar para esse tipo de ação. Você pode ajudar na organização, limpeza do local e orientação do público. E se tiver conhecimentos ou dom para corte e barberia, pode se voluntariar dessa forma também!



06. DOAÇÃO DE SANGUE

Mais do que ajudar o próximo, a doação de sangue é um ato de amor que pode salvar vidas. Trata-se de um processo completamente seguro, sempre acompanhado por uma equipe preparada. São coletados cerca de 450 ml de sangue de cada doador, uma quantidade muito pequena comparada ao que é produzido pelo corpo humano.



Existem diversos bancos de sangue espalhados pelo Brasil e você pode entrar em contato com eles para agendar a sua doação.

Quem pode doar?

Segundo a OMS é necessário cumprir alguns requisitos para você poder doar sangue.

Confira algumas das principais dúvidas na hora de doar sangue.



Estar em boas condições de saúde;



Ter entre 16 e 69 anos;



Pesar no mínimo 50kg;



Estar descansado;



Estar alimentado;



Apresentar documento original com foto recente;



Homens - podem doar a cada 60 dias e até 4x ao ano, com intervalo de 2 meses entre as doações;



Mulheres - podem doar a cada 90 dias.

Público beneficiado

Pacientes que necessitem de transfusões de sangue.

1 doação de sangue pode salvar até 4 vidas!





07. FLOR DA GENTILEZA

Após diversos eventos que acontecem no Brasil, milhares de flores são descartadas. Ao final de comemorações como casamentos, coquetéis, formaturas e homenagens muitas flores acabam indo parar no lixo. Mas existem muitas organizações especializadas em recolher essas flores e transformar em pequenos arranjos para presentear idosos e pessoas em situação de acolhimento social.

Quem pode participar?

Adultos com bom coração, criativos e com boa vontade para ajudar tanto na doação de flores, como na montagem e entrega dos arranjos.

Público beneficiado

Hospitais, eventos comunitários, casas de repouso e outras instituições assistenciais para pessoas em vulnerabilidade social.





08. HOSPITAL DE BRINQUEDOS

Se você é bom em reparos, pode ser voluntário em hospitais de brinquedos e até em ONGs especializadas em recolher brinquedos danificados, consertá-los e doá-los para crianças.

Quem pode participar?

Pessoas em geral, com habilidades ou boa vontade para realização de consertos e restauração.

Recursos necessários

Brinquedos que precisam de pequenos reparos e peças e outros materiais para restauração.



Público beneficiado

Crianças em geral de organizações sociais, comunidades, creches, entre outras.





09. TURISMO SOCIAL

Assim como algumas agências de intercâmbio promovem vivências nacionais e internacionais de turismo voluntário, que tal aproveitar suas próximas férias para se engajar em iniciativas voluntárias em outras regiões?

Quem pode participar?

Diversos públicos podem ser beneficiados, crianças, mulheres, pets, idosos, vai do que seu coração falar mais alto!

Público beneficiado

Depende do perfil escolhido pelo voluntário.

Como participar?

Verifique uma organização social que receba voluntários no destino escolhido e faça sua inscrição previamente, ou procure uma agência de turismo ou intercâmbio que realize turismo voluntário.



10. TRANSPORTE DE PETS



Algumas ONGs especializadas em animais de estimação precisam de uma força na hora de levar os bichinhos ao veterinário, você pode ser motorista por um dia e ainda se divertir muito na companhia de um parceiro carinhoso.

Quem pode fazer?

Adultos habilitados e com carro que gostem de animais!

Público beneficiado

Nossos amiguinhos de quatro patas

Como participar?

Entrando em contato com organizações sociais da causa animal para entender a necessidade e disponibilidade para o deslocamento dos animais.



AÇÕES VOLUNTÁRIAS À DISTÂNCIA



11. APADRINHE UMA CARTINHA

Todos os anos, os Correios acolhem milhares de cartas que são enviadas por crianças para o Papai Noel. Há mais de 30 anos essa ação é promovida e já realizou o sonho de muitos pequenos. Você pode ir até lá e apadrinhar uma cartinha, comprando um presente de Natal, ou você pode organizar uma ação de Apadrinhamento de Cartinha de Natal, indo até a instituição social da sua cidade e pedindo as cartinhas de Natal para apadrinhamento.

Quem pode participar?

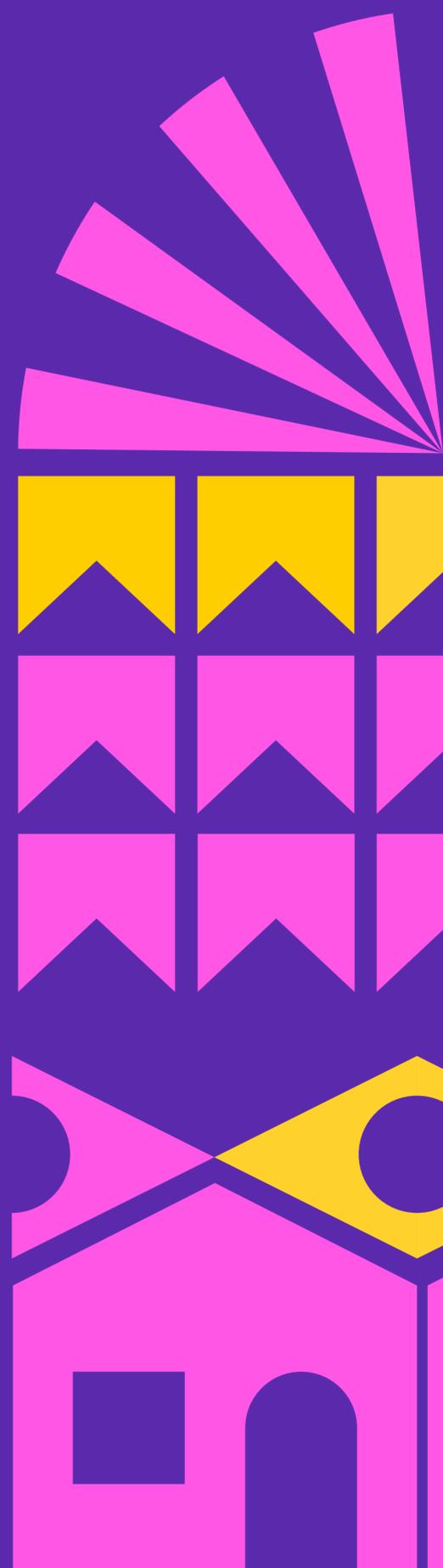
Qualquer pessoa de bom coração que queira ajudar a realizar sonhos de Natal!

Público beneficiado

Crianças e idosos de instituições de acolhimentos ou em vulnerabilidade social.

Como participar?

Após escolher a carta, basta adquirir o presente solicitado, embrulhar, etiquetar e enviar o presente aos correios ou a instituição parceira.



12. DOAÇÃO DE NOTA FISCAL

Algumas cidades brasileiras disponibilizam a funcionalidade de doação da nota fiscal para entidades filantrópicas participantes dos programas. Com isso, você pode doar o cupom fiscal das suas compras para que instituições sociais possam resgatar os créditos acumulados nas compras e participar dos sorteios.

Quem pode participar?

Qualquer pessoa, que realizar uma compra e solicitar o cupom fiscal (sem estar com o CPF do consumidor).

Público beneficiado

Instituições sem fins lucrativos cadastradas no programa.

Como participar?

Você pode doar seus cupons fiscais, sem CPF a instituições sem fins lucrativos que participem do programa, ou até mesmo se oferecer para ser voluntário na digitação e cadastramento dos cupons doados a organização.



13. LEIA PARA UMA CRIANÇA

Existem diversas ONGs direcionadas a esse tipo de ação, inclusive de forma virtual. Algumas escolhem os livros e histórias que podem ser contadas, outras utilizam fantoches, brinquedos e vozes para a história ser mais realista e a criança entrar no universo mágico da literatura!

Quem pode participar?

Crianças de todas as idades.

Público beneficiado

Você também pode fazer um vídeo contando uma história ou até fazer essa ação numa roda de conversa presencial! Vale de tudo, o importante é encantar através da leitura. Ler para uma criança é mágico!



14. MENTORIA

Existem diversas redes de mentoria procurando voluntários para ajudar com orientações sobre carreira, emprego, empreendedorismo, geração de renda, entre outras temáticas.

Quem pode participar?

Profissionais que desejam compartilhar conhecimento, entender o momento do outro e trazer dicas e orientações para jovens em início de carreira e empreendedores.

Público beneficiado

Jovens, adultos, empreendedores que precisam de apoio e orientação no desenvolvimento de suas carreiras e negócios.

Como participar?

Procure instituições que atuem com jovens e empreendedores e seja um mentor voluntário.



15. OFICINEIRO VOLUNTÁRIO

Um oficinairo voluntário pode ensinar presencialmente ou virtualmente práticas de esportes, música, artesanato, culinária, outros idiomas, gerenciamento de redes sociais, aulas de informática, entre outras para pessoas que desejam aprender algo novo e, por vezes, até iniciar um novo negócio.

Quem pode participar?

Qualquer pessoa que tenha um dom e queira dividir seu conhecimento.

Público beneficiado

Organizações sociais, comunidades, empreendedores, crianças, jovens, adultos, idosos.

Como participar?

Você pode ser voluntário de instituições que já realizam esse tipo de ação ou abrir seu próprio canal virtual e gravar as aulas, deixando aberto para quem quiser consultar e aprender.



16. RODAS DE CONVERSAS

É possível criar grupos nas redes sociais ou em canais exclusivos para conversar e dar dicas sobre os mais diversos assuntos, como livros, filmes e séries, carreira, estudo, família, orientação sexual e hábitos saudáveis.

Quem pode participar?

Qualquer pessoa pode participar, iniciando uma conversa com um grupo interessado sobre o assunto.

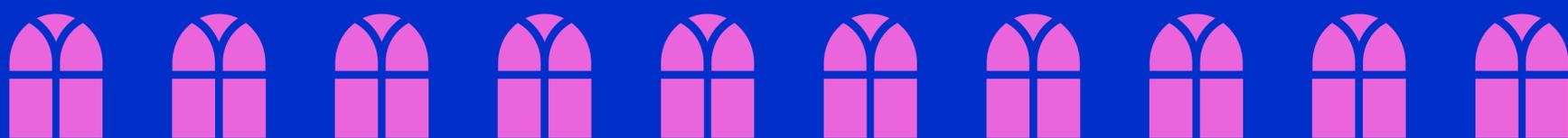
Público beneficiado

Crianças, jovens, adultos, idosos de comunidades vulneráveis ou instituições sociais.

Como participar?

Você pode criar o grupo ou pode procurar grupos já existentes para fazer parte. Ou propor a realização de rodas de conversas em instituições sociais da sua cidade.





17. TROCA DE CARTAS

Que tal escrever uma mensagem de inspiração ou encorajamento para idosos ou profissionais de saúde, ou até mesmo trocar cartas com jovens em vulnerabilidade falando sobre carreira e protagonismo?

Quem pode participar?

Qualquer pessoa que tenha interesse em oferecer uma palavra de carinho.

Público beneficiado

Jovens, idosos e profissionais de saúde.

Como participar?

Procure uma organização social que você pode escolher por meios digitais ou o bom e velho Correios para que sua mensagem chegue mais rápido no público a ser beneficiado.





18. CHAMADA DE VÍDEO AFETUOSA

A distância não é um problema quando se pode utilizar o vídeo como meio de comunicação, aproveite para olhar no olho e trocar uma ideia para passar o tempo. Ou até mesmo fazer um vídeo levando mensagens de carinho a pessoas que estão em abrigos e instituições de acolhimento.

Quem pode participar?

Qualquer pessoa que tenha interesse em oferecer uma palavra de carinho.

Público beneficiado

Idosos, crianças e jovens em situação de acolhimento.

Como participar?

Procure uma instituição de acolhimento na sua região e se ofereça para ser voluntário. Você pode fazer chamadas ao vivo, ou gravar alguns vídeos e compartilhar com a instituição!



19. VISITA VIRTUAL CULTURAL

Você é apaixonado por museus e espaços culturais? Que tal compartilhar seu conhecimento e oferecer uma “visita virtual” a quem não pode estar nesses locais? Alguns espaços culturais possibilitam explorar obras mundialmente conhecidas, pela tela do celular ou computador.

Quem pode participar?

Qualquer pessoa, que goste de cultura e possa compartilhar conhecimento sobre arte.

Público beneficiado

Crianças, jovens, adultos, idosos.

Como participar?

Procure por organizações sociais ou comunidades da sua região e compartilhe sua veia cultural.



AÇÕES EM GRUPOS

20. BAZAR BENEFICENTE



O evento que visa vender bens usados com o objetivo de destinar a verba arrecadada para uma Instituição social.

Quem pode participar?

Qualquer pessoa interessada em participar das etapas necessárias para colocar o bazar em pé. Arrecadação, comunicação, caixa, estoque, etc.

Público beneficiado

Organização de preferência dos envolvidos.

Como participar?

Peça aos voluntários que arrecadem e levem para a empresa objetos pessoais e em bom estado que não usam mais e que possam ser vendidos. Normalmente vale quase tudo, desde roupas, eletrodomésticos, peças de decoração, CDs, DVDs, livros, etc.





21. BINGO SOCIAL

Outra ação bacana para desenvolver em grupo é a realização de bingo para idosos. Algumas instituições estão sempre buscando voluntários para apoiá-los em atividades como essa. É um momento de descontração para os idosos e também para quem participa.

Quem pode fazer?

Adultos e jovens que tenham disponibilidade para participar das ações nas instituições.

Público beneficiado

Idosos e casas assistenciais para idosos.

Como participar?

Entrando em contato diretamente com instituições assistenciais que atendem idosos.



22. CONSTRUÇÃO DE BIBLIOTECAS E BRINQUEDOTECAS

Essa é uma das atividades voluntárias em grupo mais bacanas para desenvolver e também é bastante simples. Existem várias instituições especializadas em encontrar voluntários para a montagem de brinquedotecas, bibliotecas e outros espaços culturais e de entretenimento.

Quem pode participar?

Além de participar como voluntário da montagem e até da construção desses locais, é possível fazer arrecadações de livros, móveis, equipamentos eletrônicos, brinquedos e itens de atividades para constar na montagem desses espaços.

Público beneficiado

Crianças, jovens, adultos, idosos, profissionais de diferentes áreas.

Como participar?

Instituições de apoio, comunidades, escolas e creches públicas, hospitais e espaços públicos.



23. CHÁ DANÇANTE

Uma ação simples que você também pode realizar em grupo é organizar e oferecer uma tarde de chá com música para idosos em instituições de acolhimento. Alguns locais já realizam esse tipo de ação e contam com voluntários para ajudá-los no dia, mas você e seus amigos podem organizar a própria atividade de vocês com a casa de repouso escolhida.

Quem pode participar?

Jovens e adultos que gostem de música, dança e interação com idosos.

Público beneficiado

Idosos em casa de acolhimento e até mesmo seus familiares.

Como participar?

Procure casas de repouso e pesquise se já realizam ações como esta ou se estão abertos a realizar.



24. COMBATE À VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

Você pode ser voluntário em organizações que atuem nessa causa, sendo ouvinte, palestrando, apoiando em todos o processo de acolhimento.

Quem pode participar?

Qualquer pessoa interessada no tema.

Público beneficiado

Mulheres que sofram algum tipo de violência.

Como participar?

As atividades envolvem trabalho de comunicação, a sensibilização das vítimas para procura de suporte psicológico e de saúde, e o acolhimento dessas mulheres.





25. MARMITA SOLIDÁRIA

Muitos grupos e instituições buscam voluntários para auxiliá-los durante a entrega de marmitas para pessoas em situação de rua, por todo o país. Você pode organizar a sua marmita do bem e alimentar a quem tem fome.

Quem pode participar?

Adultos que podem ajudar cozinhando ou guiando o grupo nos locais de doação e entregas. Ou até mesmo mobilizando doações de alimentos e embalagens para

Público beneficiado

Pessoas e famílias que estão em situação de rua.

Como participar?

Os voluntários podem ajudar desde a arrecadação dos alimentos, no preparo das marmitas, na compra dos itens para a montagem, na logística das entregas e na organização dos grupos como um todo.



26. EMPODERAMENTO FEMININO

Dar voz e força para as mulheres que sofrem grandes desigualdades no acesso ao mercado de trabalho, por exemplo, é algo de extrema relevância no mundo contemporâneo. Redes de mulheres que dão suporte umas às outras têm proliferado nas redes sociais.

Quem pode participar?

Qualquer pessoa interessada no tema.

Público beneficiado

Mulheres que sofram algum tipo de preconceito.

Como participar?

Seja ouvinte e contribua para a construção de uma sociedade mais justa.



27. FESTA DE ANIVERSÁRIO COMUNITÁRIA

É mais comum do que a gente imagina que diversas pessoas nunca tenham tido uma comemoração de aniversário, afina de contas são tantos gastos e planejamento envolvidos. Vamos celebrar o novo ciclo de uma pessoa muito especial?

Quem pode participar?

Qualquer pessoa interessada em preparar uma festa de aniversário.

Público beneficiado

Pessoas que nunca tenham tido uma festa de aniversário.

Como participar?

Planeje-se para arrecadar ou comprar os itens necessários para a decoração, comida, bebida dos convidados.



28. HORTA SOLIDÁRIA

Algumas instituições também procuram voluntários que possam ajudar na criação e manutenção de horta solidária em instituições de acolhimento, creches, escolas e comunidades.

Quem pode participar?

Qualquer pessoa que goste de trabalhar com a terra, tendo ou não algum conhecimento sobre métodos de plantio e cultivo de hortaliças, legumes, frutas e ervas. Você pode incluir as crianças nessa atividade com você e virar uma atividade em família.

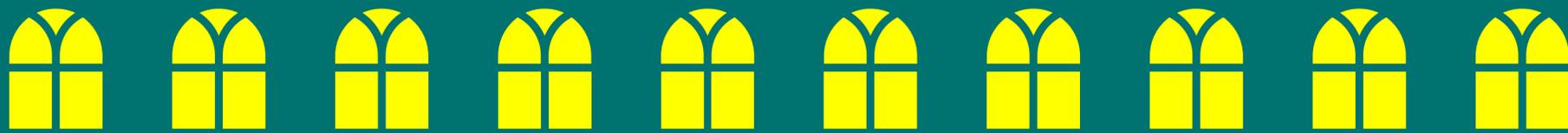
Público beneficiado

Diversos grupos buscam voluntários para realizar ações de manutenção e reconstruções de horta. Você pode procurá-los e se inscrever para as próximas equipes.

Como participar?

Diversos grupos buscam voluntários para realizar ações de manutenção e reconstruções de horta. Você pode procurá-los e se inscrever para as próximas equipes.





29. LIMPEZA DE ESPAÇOS PÚBLICOS

Alguns grupos também realizam ações voluntárias de limpeza de espaços públicos, como praças, parques e até entornos de estações de metrô, trem e terminais rodoviários. Além de ser uma ação que pode ser realizada em grupo, a atividade pode gerar uma brincadeira ou gincana com grupos, para saber qual conseguiu fazer a limpeza em mais locais ou quem recolheu maior quantidade de lixo reciclável nesses locais, por exemplo.

Quem pode participar?

Adultos, idosos, adolescentes e crianças. A ação também pode unir alunos de escolas e universidades, profissionais de empresas e grupos religiosos para fazer a limpeza nos locais.

Público beneficiado

A sociedade em geral e comunidades.

Como participar?

Você pode entrar em contato diretamente com os grupos que já realizam ações de limpeza em espaços públicos ou pode criar sua própria ação. As prefeituras de algumas cidades também disponibilizam redes de apoio para esses voluntários.



30. LIMPEZA DE PRAIAS

Diversas instituições, como a ONU Meio Ambiente, por exemplo, realizam todos os anos ações de organização para limpeza voluntária de praias brasileiras. Muitos grupos podem participar e voluntários também podem se inscrever em instituições focadas nesse tipo de ação.

Quem pode participar?

Adultos, idosos, adolescentes e crianças. A ação também pode unir alunos de escolas e universidades, profissionais de empresas e grupos religiosos para fazer a limpeza nos locais.

Público beneficiado

A sociedade em geral e comunidades no entorno das praias.

Como participar?

Você pode entrar em contato diretamente com os grupos e instituições que já realizam ações de limpeza em espaços públicos ou pode criar sua própria ação.



31. PALHAÇOS DE HOSPITAL

Artistas intervêm junto a crianças, adolescentes e outros públicos em situação de vulnerabilidade e risco social em hospitais públicos. Os palhaços de hospital, promovem visitas aos que estão internados e subvertem a rotina hospitalar levando alegria, carinho e esperança.

Quem pode participar?

Adultos que estejam dispostos a serem palhaços por um dia.

Público beneficiado

Pessoas internadas em hospitais.

Como participar?

Você pode participar de diversos grupos de palhaços de hospitais já existentes ou você pode conversar com o hospital da sua região e verificar a possibilidade de atuação.



32. REVITALIZAÇÃO DE ESPAÇOS

Existem diversas redes, plataformas e grupos especializados em fazer diferentes ações voluntárias de revitalização. Esse tipo de ação se diferencia, principalmente, por poder ser realizada em grupos. Fazem parte das atividades de revitalização: construção de casas, reformas, cultivo de jardins públicos, reformas em ONGs ou instituições, pintura de espaços públicos, grafite em áreas públicas, etc.

Quem pode participar?

Voluntários adultos e adolescentes, profissionais especializados em construção, jardinagem, pintura, reforma, grafite e etc.

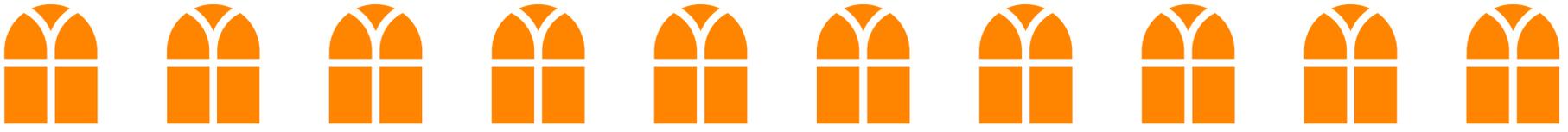
Público beneficiado

Famílias que fazem parte de comunidades apoiadas pelas redes e a sociedade em geral, já que a revitalização voluntária de espaços públicos ajuda a deixar um ambiente que é de todos ainda mais bonito, e ONGs ou instituições que serão beneficiadas com a ação.

Como participar?

Para participar de ações de revitalização, os voluntários podem escolher alguns formatos, como ativar a arrecadação dos produtos utilizados, gerenciar a equipe de voluntários, montar gincanas para que os grupos voluntários atuem e se divirtam durante a realização do trabalho, e a própria participação direta na ação.





33. REFEIÇÃO DO BEM

Nada é mais agradável do que juntar os amigos para comer uma pizza ou um hambúrguer caseiro, já pensou em vender fichas para a participação nessa refeição especial? Assim, você poderá destinar a verba arrecadada para a causa de sua preferência.

Quem pode participar?

Qualquer pessoa interessada em participar da refeição e contribuir com a arrecadação.

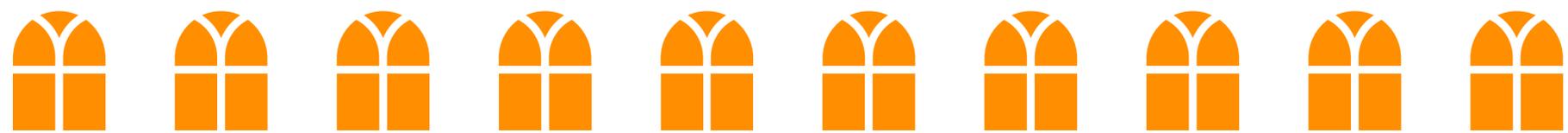
Público beneficiado

Organização de preferência dos envolvidos

Como participar?

Escolha um dia, monte o cardápio e chame os amigos para contribuir.





34. REFLORESTAMENTO E PLANTIO DE MUDAS

Alguns grupos se unem para realizar reflorestamento urbano e plantio de mudas em espaços públicos de diferentes cidades. São grupos que, além do plantio, também realizam a manutenção desses espaços, que pode incluir praças, canteiros e parques.

Quem pode participar?

Qualquer pessoa pode se voluntariar para participar das ações, seja para doar, indicar locais para o plantio ou para realizar as atividades. Inclusive as crianças podem participar e virar uma ação em família.

Público beneficiado

A sociedade em geral.

Como participar?

Voluntários podem se candidatar para atuar durante os plantios e também para fazerem doações de mudas ou materiais importantes para a execução dos trabalhos.



35. SHOW BENEFICENTE

Você pode conscientizar diversos grupos sobre temáticas de inclusão social, sustentabilidade, educação no trânsito, diversidade entre outros assuntos.

Quem pode participar?

Qualquer pessoa interessada no tema.

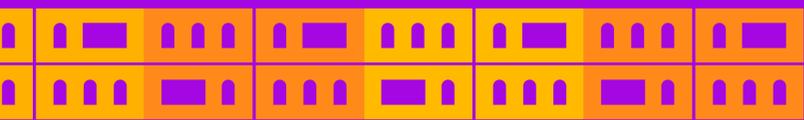
Público beneficiado

Sociedade em geral e os públicos abrangidos pela temática abordada.

Como participar?

Seja ouvinte e contribua para a construção de uma sociedade mais justa.





36. TARDE DE JOGOS

A ação é válida para casas de repouso, para creches, escolas e grupos de crianças e adolescentes em outras instituições. A ideia é transformar o dia de idosos, crianças e adolescentes em um momento de descontração, que movimente e ative-os.

Quem pode participar?

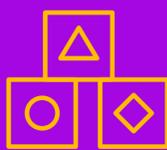
Algumas instituições contam com a presença de voluntários para realizar ações como essa. É voltada para adolescentes, jovens e adultos.

Público beneficiado

Idosos e crianças, na maioria dos casos. Algumas instituições que apoiam jovens e adolescentes também realizam atividades desse tipo.

Como participar?

Você pode se voluntariar diretamente na instituição ou procurar grupos que já atuam com elas. Podem ser utilizados jogos de tabuleiro, gincanas, brincadeiras e adivinhações.



37. SERESTA JUNINA

Aproveite a Festa Junina para comemorar de uma forma diferente, já pensou em juntar um grupo para promover uma seresta em um abrigo ou casa de acolhimento?

Quem pode participar?

Jovens e Adultos.

Público beneficiado

Crianças e idosos em abrigos e instituições de acolhimento.

Como participar?

Procure casas de repouso e pesquise se já realizam ações como esta ou se estão abertos a realizar. Leve os quitutes, chapéus e a música e bora pra quadrilha.





AÇÕES DE ARRECADADAÇÃO

38. ALIMENTOS NÃO PERECÍVEIS

Milhares de pessoas no Brasil, vivem em situação de extrema pobreza e fome. Você pode ajudar, realizando campanha de arrecadação de alimentos não perecíveis que podem ser arrecadados para instituições, doações em comunidades e famílias necessitadas.

Quem pode participar?

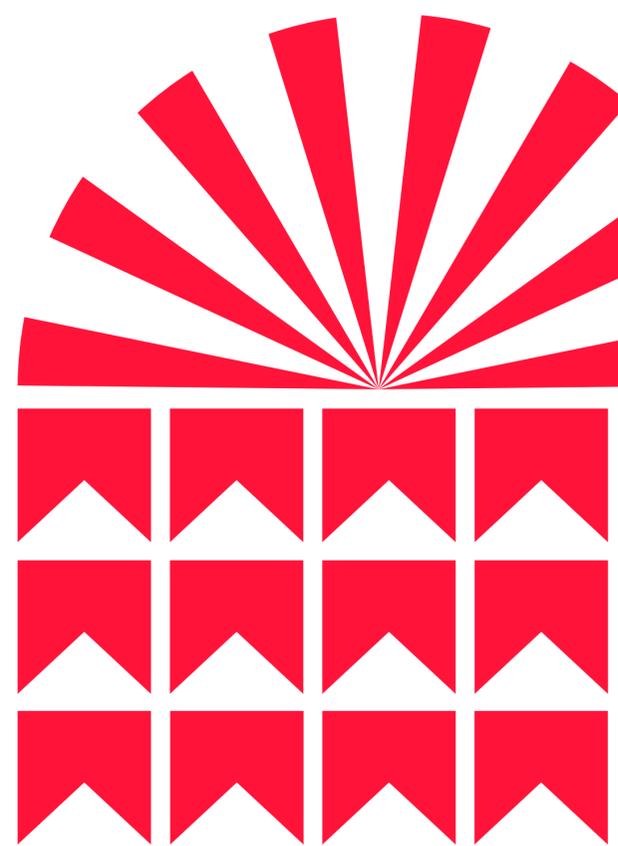
Qualquer pessoa disposta a doar ou engajar doadores.

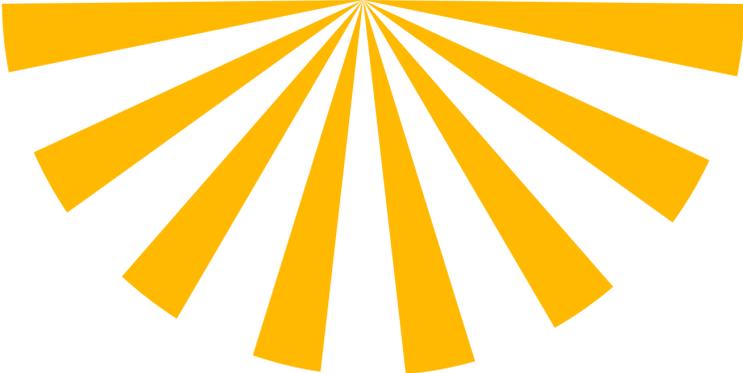
Público beneficiado

Instituições sociais de diversas causas, comunidades e pessoas em situação de vulnerabilidade.

Como Participar?

Você pode promover a arrecadação e engajar amigos, vizinhos, colegas de trabalho e outros na campanha, ou pode se oferecer para montagem de cestas básicas para doação dos itens a famílias mais vulneráveis.





39. ARMAÇÃO DE ÓCULOS

Associações e organizações acolhem doações de armações de óculos para pessoas físicas, asilos e outras instituições que prezam, cuidam, e se preocupam com os idosos.

Para quem doar?

Armações podem ser doadas com ou sem lentes para as instituições especializadas em analisar os itens e direcionar para quem precisa.



40. BRINQUEDOS

Uma das ações de arrecadação mais comuns é a de brinquedos. A medida que as crianças vão crescendo, a casa vai ficando cheia de brinquedos que não são mais utilizados. Brinquedos em bom estado podem ser doados, mas muitas campanhas também arrecadam brinquedos novos.

Quem pode doar?

O bacana desse tipo de ação é que você pode envolver as crianças na separação e escolha de brinquedos. Além disso, diversas instituições atuam com esse tipo de doação, então é muito fácil encontrar uma para ajudar.



41. COBERTOR

Anualmente, campanhas de inverno são realizadas para arrecadação de cobertores novos e/ou em bom estado. Principalmente durante o inverno, pessoas em situação de rua, famílias vulneráveis e comunidades contam com esse apoio.

Para quem doar?

Qualquer pessoa pode doar. As crianças também podem ser incluídas nessa ação, separando as roupas que não utilizam mais, mas que estão em bom estado. As doações podem ser feitas a instituições ou diretamente nas caixas da Campanha do Agasalho, espalhadas por todas as cidades do país.



42. CAMPEONATO SOLIDÁRIO

Anualmente, diversos campeonatos esportivos são realizados com o intuito de arrecadar itens diferentes para comunidades e instituições específicas. Entre os itens, estão: roupas, alimentos, itens de higiene, itens esportivos e brinquedos.

Quem pode participar?

Normalmente, atletas são convidados para participar das ações, mas campeonatos amadores são cada vez mais comuns porque o que vale mesmo é a participação. Você pode organizar o seu próprio campeonato solidário, convidando seus amigos para participar.



43. DOAÇÃO DE CABELO

Organizações e institutos especializados em arrecadação de cabelos para perucas para espaços assistenciais, estão sempre recebendo doações com algumas condições, como ter no mínimo 20 cm de comprimento, medido a partir do elástico.

Para quem doar?

Qualquer pessoa pode doar o cabelo, com base no comprimento informado.





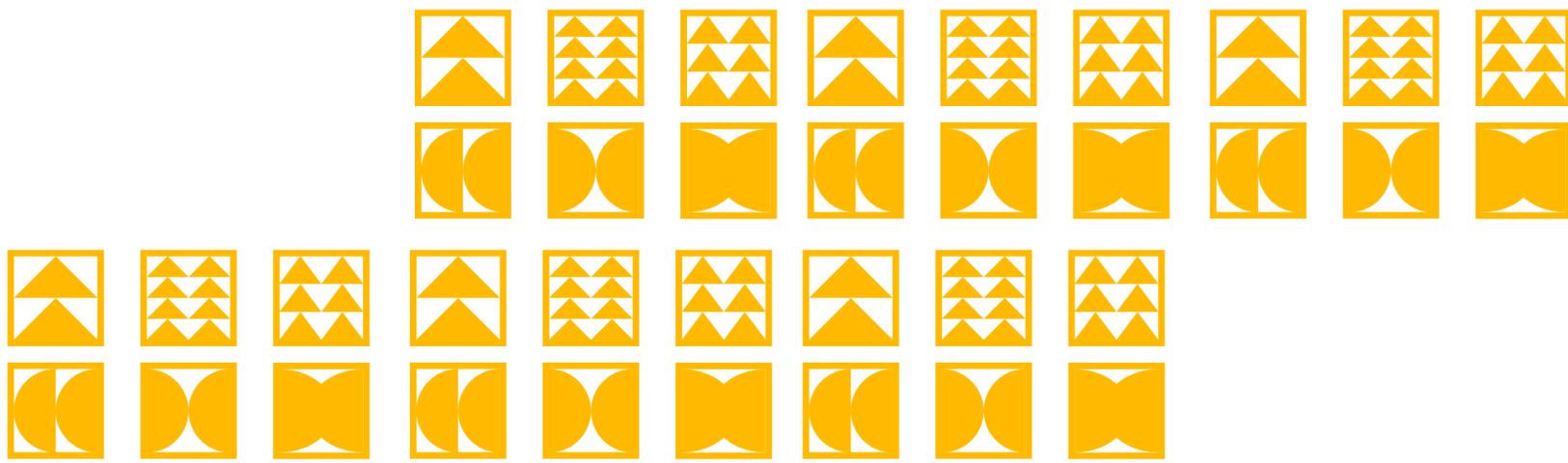
44. DOAÇÃO DE LENÇO

Organizações e institutos que acolhem mulheres acometidas com câncer, especializados na arrecadação de lenços para espaços assistenciais, estão sempre recebendo doações.

Como Participar?

Você pode promover a arrecadação e engajar amigos, vizinhos, colegas de trabalho e outros na campanha, para doação à casas de assistência a mulheres com câncer.





45. DINHEIRO

Sabemos que nem sempre é fácil dedicar tempo e conhecimento em ações de voluntariado, por isso, a maioria das organizações também aceita valores financeiros para que possam utilizar em melhorias da instalação, pagamento de colaboradores, etc.

Como participar?

Adultos que estejam dispostos a doar uma quantia de dinheiro para a organização de preferência. Você pode também realizar uma rifa solidária para arrecadar fundos a instituição.



46. ITENS DE HIGIENE

Instituições também realizam arrecadações de itens de higiene para doar, inclusive, para pessoas em situação de rua. O mais bacana dessa ação é que itens de higiene não fazem parte dos produtos que constam em uma cesta básica, então estão sempre em falta nas campanhas.

Para quem doar?

Qualquer pessoa pode doar ou participar na arrecadação dos itens. Algumas instituições possuem listas dos produtos que mais precisam. Então, após a arrecadação, basta levar os produtos até o local de entrega.

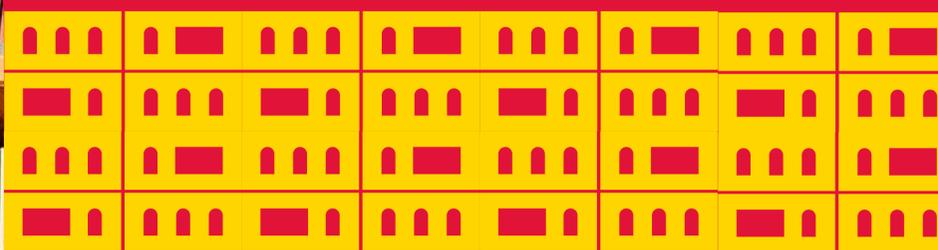


47. LIVROS

Algumas instituições e organizações desenvolvem diversos projetos sociais e culturais, utilizando os livros como foco principal. Podem ser doados livros em bom estado ou livros novos.

Quem pode doar?

Qualquer pessoa pode doar livros que já possui e não está utilizando ou livros novos.



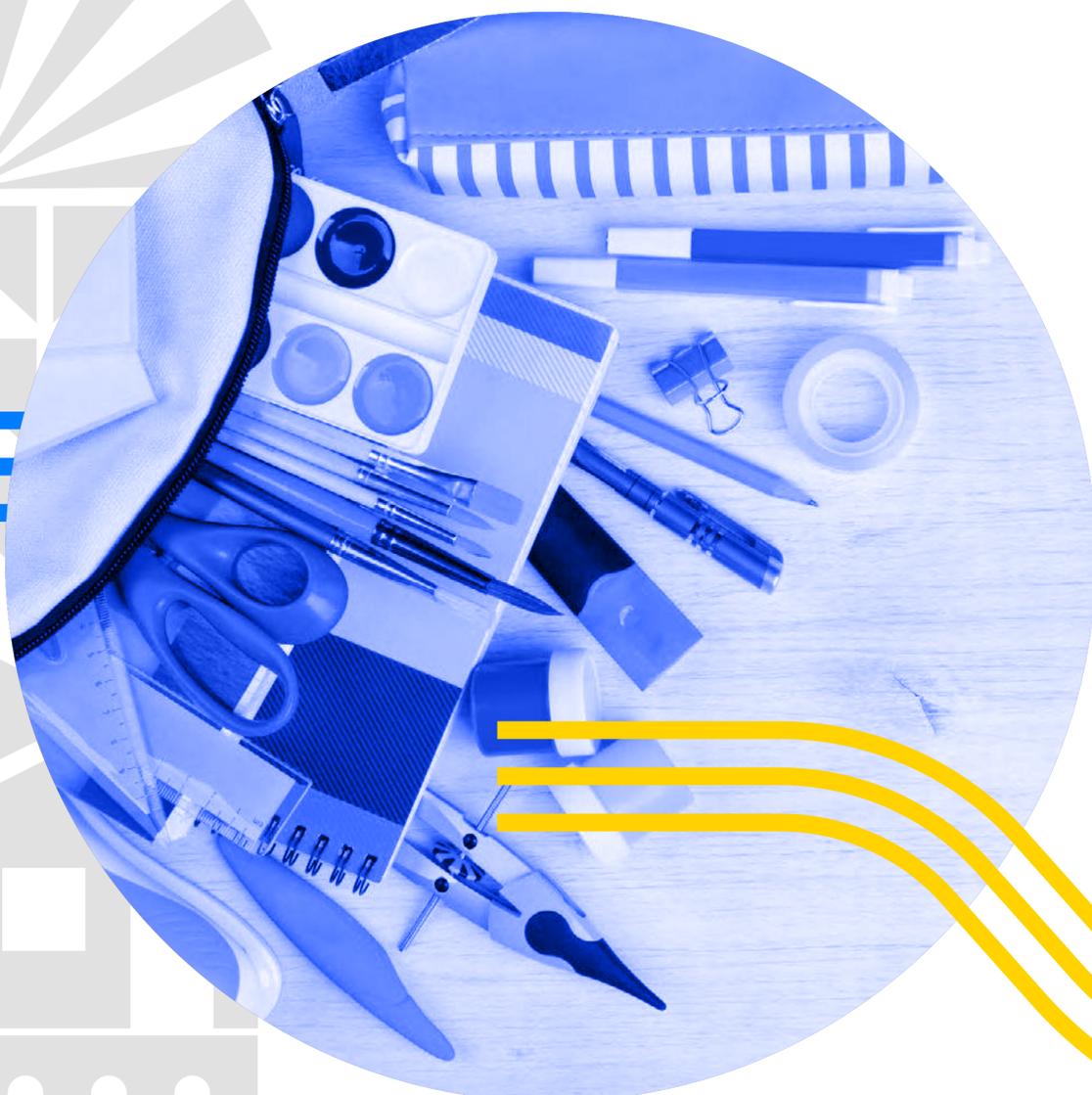


48. MATERIAL ESCOLAR

Empresas, escolas e instituições realizam campanhas de incentivo à educação, com doação de itens escolares, como cadernos, canetas, folhas e lápis. As doações podem ser destinadas a ONGs assistenciais que acolhem crianças e adolescentes ou comunidades carentes.

Quem pode doar?

Qualquer pessoa pode participar da ação, arrecadando por conta própria ou durante uma campanha em andamento.



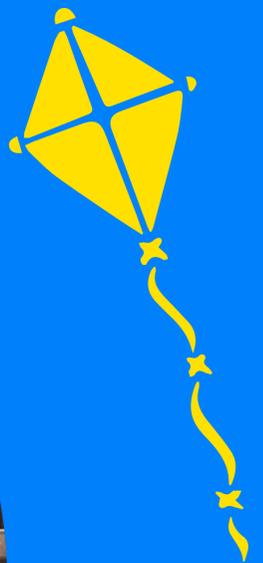


49. OVOS DE PÁSCOA

A Páscoa é uma época para celebrar e já está em nosso costume adicionar chocolates nessa data festiva. Procure pelas organizações de preferência e comece a arrecadação para fazer dessa data um marco ainda mais gostoso.

Quem pode doar?

Crianças, adolescente e adultos que estejam dispostos a arrecadar e entregar os ovos de páscoa.





50. PANETONE SOLIDÁRIO



Durante as festas de fim de ano muitas famílias e instituições necessitadas aceitam doações de panetones para montar as ‘sacolinhas de Natal’ ou para doar, tornando a comemoração de muitas pessoas um pouquinho mais completa.

Quem pode participar?

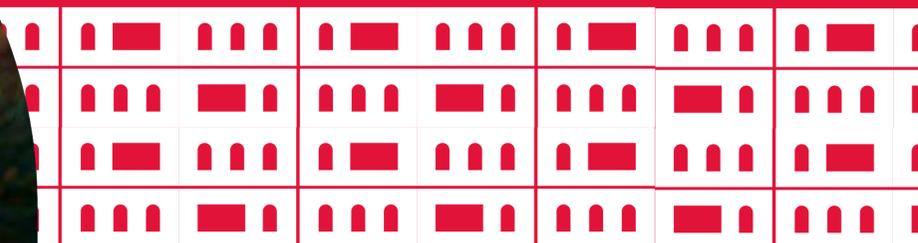
Qualquer pessoa disposta a doar ou engajar doadores.

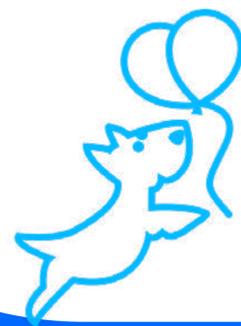
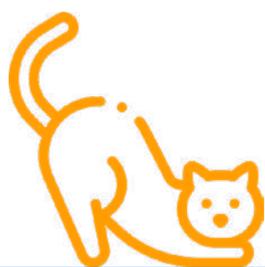
Público beneficiado

Instituições sociais de diversas causas, comunidades e pessoas em situação de vulnerabilidade.

Como participar

Você pode promover a arrecadação e engajar amigos, vizinhos, colegas de trabalho e outros na campanha, para doação dos itens a famílias mais vulneráveis.





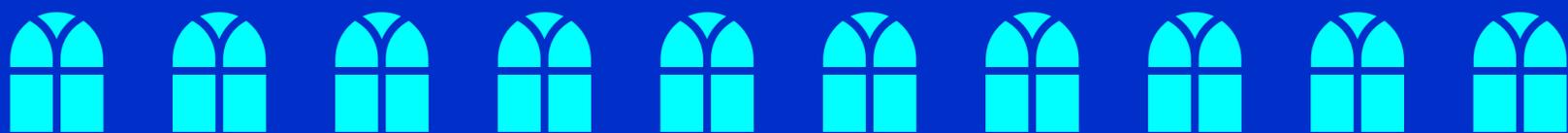
51. RAÇÃO

Algumas ONGs realizam ações para arrecadação de ração para pets acolhidos e também atividades em que a entrada de um evento é gratuita, desde que seja entregue 1 kg de ração. Em todos os casos, é simples participar e somar com grupos para alimentar muitos cachorros e gatos abandonados.

Quem pode doar?

Qualquer pessoa pode doar e participar das ações que as ONGs iniciam. Você também pode criar o seu próprio grupo de arrecadação e destinar as doações para instituições de apoio aos pets.





52. ROUPAS

Anualmente, algumas campanhas são realizadas para arrecadação de peças de roupas em bom estado, como a Campanha do Agasalho. Principalmente durante o inverno, pessoas em situação de rua, família carentes e comunidades contam com esse apoio. Ou até mesmo realizam arrecadação de roupas sociais para jovens que precisam para entrevistas e acesso ao primeiro emprego.

Para quem doar?

Qualquer pessoa pode doar. As crianças também podem ser incluídas nessa ação, separando as roupas que não utilizam mais, mas que estão em bom estado. As doações podem ser feitas a instituições ou diretamente nas caixas da Campanha do Agasalho, espalhadas por todas cidades do país.



AÇÕES DE RECICLAGEM E SUSTENTABILIDADE



53. BRINQUEDO RECICLADO



Reaproveitar materiais é sempre muito bom. Se for possível transformá-los em brinquedos, melhor ainda. Eles podem ser doados para instituições, para escolas, creches, entre outros. Se faltar criatividade, tem milhares de vídeos na internet ensinando o passo a passo para fazer diferentes itens.

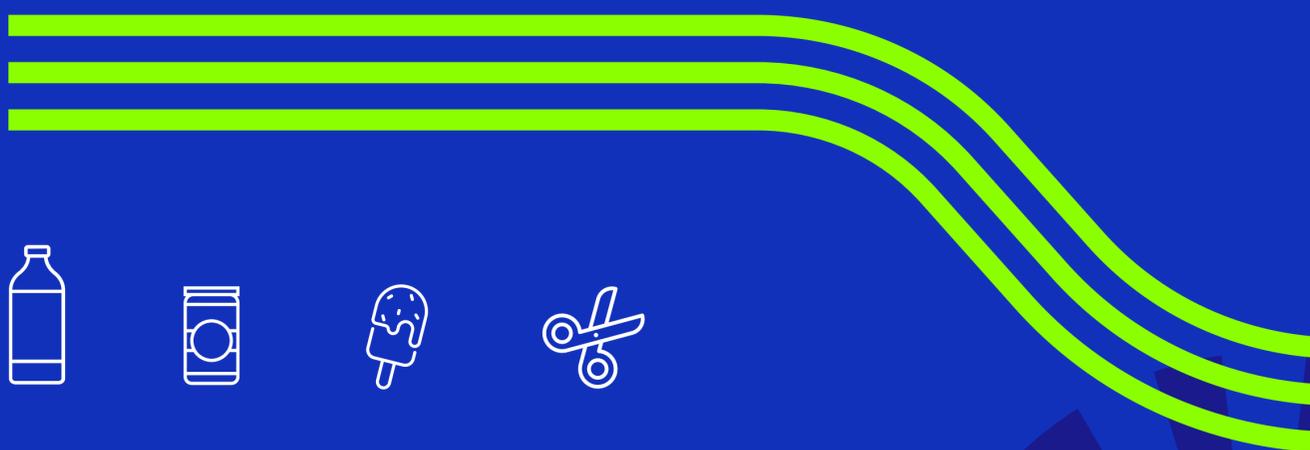
Quem pode fazer?

Qualquer pessoa com boa vontade e criatividade, inclusive crianças podem ser incluídas na produção, desde que supervisionadas por um adulto.

Público beneficiado

Crianças, instituições que atendem crianças, escolas, creches.

Recursos necessários



Que tal começarmos?

Disponibilizamos alguns links para você se divertir montando seus brinquedos.





54. ELETRÔNICOS

É natural que itens eletrônicos fiquem obsoletos com o tempo, por isso descarte corretamente seu mouse, teclado, MP3, MP4, pendrive, monitor, carregador, etc.

Como participar?

Em algumas cidades, há pontos de coleta específicos para materiais dessa natureza.



55. GINCANA ODS

Se você pensa em atuar com a frente ambiental, mas não sabe por onde começar, que tal pesquisar mais sobre as ODS (Objetivos de Desenvolvimento Sustentável), da ONU, a agenda proposta pode trazer boas ideias de como atuar.

Aproveite e promova uma gincana somente com ações voluntárias ligadas ao ODS.

Como participar?

Conheça os ODS e as ações propostas pela agenda 2030 e engage todos numa gincana social, onde o que vale é abraçar a causa com a qual mais se identifica.





56. LACRES DE LATAS

Diversas ONGs realizam ações de coleta de lacres de latinhas. Esse tipo de item pode ser vendido e, em grande quantidade, pode gerar recursos financeiros importantes que são destinados para a compra de outros materiais de apoio para quem precisa, desde cadeiras de rodas, cestas básicas, óculos e até aparelhos de surdez.

Quem pode doar?

Todo mundo pode participar dessa ação também. Você pode iniciar um trabalho de coleta na sua empresa, clube ou escola e também pode engajar as crianças da família nesse trabalho. Elas adoram participar e ainda estarão ajudando o próximo. Depois da coleta, procure a ONG mais próxima de você que realiza esse tipo de trabalho e doe.



57. TAMPAS PLÁSTICAS DE GARRAFAS PET

Você sabia que pode ajudar uma causa social separando as tampinhas de garrafa pet? Algumas ações coletam tampas plásticas, vendem o material para empresas recicladoras e doam o dinheiro para instituições assistenciais que usam os recursos para ajudar crianças, idosos e até pets abandonados. Além de ajudar o planeta, você faz o bem ao próximo.

Para quem doar?

Assim como no caso dos lacres de latas, a coleta de tampinhas pode ser feita por qualquer pessoa, inclusive por crianças. Você pode implantar essa ação na sua família ou no seu trabalho e engajar o máximo de pessoas para ajudar quem precisa fazendo uma ação simples.



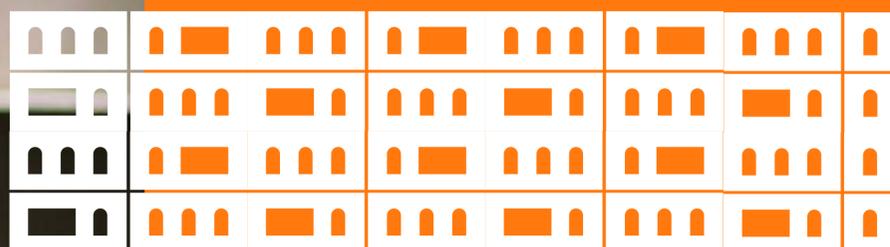


58. ÓLEO USADO

A coleta de óleo de cozinha usado é imprescindível para ajudar o planeta. O descarte incorreto do óleo pode poluir ainda mais os rios e córregos, impactando a natureza como um todo. Mas essa coleta não ajuda só o meio ambiente. Muitas instituições especializadas recolhem o óleo utilizado e encaminha para ONGs que produzem sabonetes, por exemplo, e reverterem a venda deles para ações solidárias.

Para quem doar?

Em algumas cidades, as ONGs enviam carros para coleta do óleo nos bairros, mas também existem pontos de coleta em supermercados e parques. Basta recolher todo óleo utilizado (pode ser em garrafas pet) e direcionar aos pontos de coleta corretos.



59. LUZ SUSTENTÁVEL

Algumas organizações sociais estão preocupadas em levar luz sustentável a regiões onde não possuem energia. Você pode ser voluntário em projetos de energia sustentável e de baixo custo.

Como participar?

Procure organizações sociais especializadas e verifique as possibilidades de voluntariado.





60. PILHAS E BATERIAS

Muitas empresas e organizações realizam ações para a coleta de pilhas e baterias e para dar um destino sustentável e correto para esses itens. O descarte incorreto desses materiais pode causar danos ao solo e, conseqüentemente, a natureza.

Quem pode doar?

Qualquer pessoa pode se dirigir aos pontos de coleta e depositar pilhas e baterias usadas. Os locais que costumam contar com depósitos para esses itens são supermercados, lojas de departamentos, praças e parques e até alguns hospitais. Você também pode incentivar que as crianças recolham esses itens em casa e ajudem no correto destino. Elas ficam engajadas na ação e também aprendem desde cedo a dar o destino correto aos materiais.

