





# 8 DICAS DE VOLUNTARIADO

## Mantenedores

ALSTOM COTEMINAS TAM



GOODYEAR



## Parceiros



Ministério da Educação



centro de voluntariado de São Paulo



**Texto**

Antonio Carlos Gomes da Costa

**Realização e Coordenação**

Faça Parte - Instituto Brasil Voluntário

**Produção**

Kátia Gonçalves Mori  
Maria Lucia Meirelles Reis  
Priscila Cruz  
Renata de Menezes

**Projeto gráfico e ilustrações**

Celia Catunda  
Kiko Mistrorigo

**Revisão**

Fátima Couto

COSTA, Antonio Carlos Gomas da  
8 Dicas de Voluntariado

São Paulo: Faça Parte - Instituto Brasil Voluntário, 2004.

## 8 JEITOS DE MUDAR O MUNDO

A maior reunião de chefes de Estado e governos, que aconteceu na sede das Nações Unidas em 2000, resultou na aprovação da Declaração do Milênio, um documento que reúne as várias metas estabelecidas nas conferências mundiais que ocorreram ao longo da década de 90. Esta declaração deu origem aos 8 Objetivos de Desenvolvimento do Milênio (ODM). Todos os países que participaram, inclusive o Brasil, se comprometeram em cumprir os objetivos.

Esta publicação apresenta 8 dicas de voluntariado que podem contribuir para que o nosso país alcance os ODM. Esta é uma forma de fazermos a nossa parte, de mudarmos a nossa realidade e a das pessoas que estão à nossa volta e, assim, mudarmos o mundo.

Conheça os 8 Objetivos de Desenvolvimento do Milênio:



As dicas a seguir podem ser relacionadas com um ou mais ODM. Do mesmo jeito que uma única ação pode ter diversas conseqüências, um projeto de voluntariado pode contribuir ao mesmo tempo para o meio ambiente, a saúde e a educação, por exemplo.

# CONSTRUIDO UM PROJETO DE VOLUNTARIADO

O Faça Parte sugere as seguintes etapas para elaborar um projeto de voluntariado:

## Convocação

Convidar, chamar, informar, conquistar o interesse e o apoio, integrar e comprometer os participantes num mesmo objetivo.

## DIAGNÓSTICO

Identificar quais são as reais necessidades daquela pessoa, grupo ou organização social que receberá a ação voluntária.

## PLANEJAMENTO

Por que fazer? O que fazer? Como e quando fazer? Quais os resultados esperados?

## Ação

Colocar em prática o que foi definido nas etapas anteriores e comprometer-se apenas com o que é possível fazer.

## REFLEXÃO

Avaliar cada etapa do projeto e redirecioná-lo, se for preciso.

## REGISTRO

Para que a experiência possa ser divulgada, ampliada e servir de exemplo.

## RECONHECIMENTO E COMEMORAÇÃO

Esta é uma etapa que não pode ser esquecida: reforçar o espírito de equipe estimula novas ações.

# ÍNDICE

 1	educação alimentar .....	9
 2	preservação da natureza .....	9
 3	monitoria e reforço escolar .....	13
 4	prevenção e combate às doenças.....	19
 5	comunicação .....	25
 6	coleta seletiva e reciclagem de lixo .....	31
 7	incentivo aos esportes .....	45
 8	geração de renda .....	50





# educação alimentar

Nada melhor que uma boa refeição. Mas só encher a barriga não basta. Então, o que é uma boa refeição?

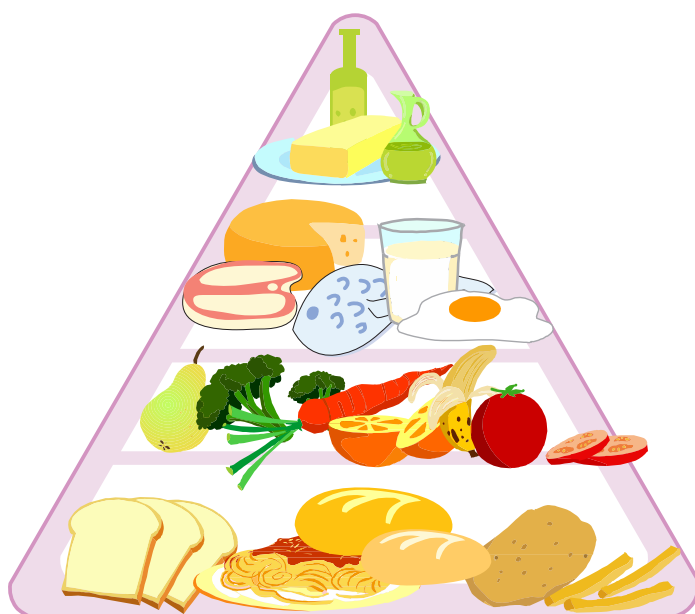
A alimentação é como um quebra-cabeça. Para um quebra-cabeça ficar completo, não adianta ter peças só de um tipo: precisamos de todas as peças. Quando deixamos de ingerir certos alimentos importantes para a nossa saúde e o nosso crescimento, não estamos comendo direito. Por exemplo, se comemos só arroz, não recebemos muitos nutrientes essenciais que existem nos outros tipos de alimentos.

A educação nutricional ensina como escolher os alimentos para ter uma alimentação saudável e equilibrada. Por meio dela conhecemos os grupos de alimentos e a quantidade diária adequada de cada um deles.

Voluntários podem fazer muito para que o número de pessoas que passam fome diminua e para ajudar muitas outras a se alimentarem melhor.







ALIMENTOS RICOS  
EM GORDURAS E AÇÚCARES

ALIMENTOS RICOS  
EM PROTEÍNAS

ALIMENTOS  
REGULADORES

ALIMENTOS RICOS  
EM CARBOIDRATOS

A base da pirâmide alimentar é composta por alimentos ricos em carboidratos, que nos dão energia, como cereais (milho, arroz, etc), massas e pães. Por estarem no maior grupo de alimentos, devem ser ingeridos em maiores quantidades durante o dia.

Logo acima da base estão os alimentos reguladores, que são as frutas, verduras e legumes. São fontes de vitaminas, minerais e fibras e ajudam a regular as várias reações do nosso corpo.

No terceiro nível da pirâmide alimentar estão os alimentos que são fontes de proteínas e minerais. São constituídos de dois grupos: os de origem animal – como ovos, leite e derivados – e os de origem vegetal – como feijões, ervilhas e nozes (amendoim, castanhas, etc.). Todos esses alimentos são importantes fontes de proteínas e minerais.

No topo da pirâmide estão os alimentos que devem ser consumidos com moderação, pois além de calóricos, podem levar à obesidade, a doenças cardiovasculares e diabetes, entre outras enfermidades. Neste grupo estão óleos, manteiga e margarina, açúcar e doces.

Mulheres grávidas que não se alimentam adequadamente podem ter bebês com sérios problemas de saúde, alguns deles irreversíveis. A alimentação interfere na produção de leite materno, que é o alimento mais completo para o bebê e o protege de doenças.

## BOAS IDÉIAS PARA PROMOVER A BOA ALIMENTAÇÃO

Agora é hora de descobrir onde e quem pode ser ajudado com essas informações. Será que na escola, na rua, na creche do bairro, todos estão comendo direito?

Para ajudar, você pode...

- Elaborar e distribuir folhetos orientando sobre o que é uma boa alimentação e incentivando a amamentação, além de conversar com as famílias explicando os benefícios de uma alimentação balanceada.
- Buscar parcerias que ajudem a enriquecer a merenda escolar.
- Formar um grupo de mães ou merendeiras que ensinem o melhor aproveitamento dos alimentos, evitando desperdícios.
- Organizar uma horta comunitária que pode, entre outras coisas, enriquecer a merenda escolar.



## PARA SABER MAIS

[www.objetivosdomilenio.org.br/fome](http://www.objetivosdomilenio.org.br/fome)

[www.cren.org.br](http://www.cren.org.br)



O progresso na cidade de Progresso, Rio Grande do Sul, tem se confirmado na Escola Municipal Barão de Caxias. Depois de uma pesquisa realizada na própria comunidade, a escola constatou uma grande carência alimentar, desnutrição e alimentação inadequada. Um plano de trabalho foi criado e pais, alunos e professores, juntamente com a atendente do posto de saúde da cidade, organizaram um mutirão para a fabricação de uma alimentação alternativa. Essa "multimistura", feita a partir de vários ingredientes baratos, foi distribuída para famílias de baixa renda e também foi usada no preparo da merenda escolar.



A experiência da Escola Municipal Orlandino Lopes da Paixão, de Jucuruçu, Bahia, foi despertar o interesse da comunidade para o melhoramento da qualidade e da importância da alimentação. No início a escola contava com a merenda que recebia, toda industrializada, porém os alunos das turmas de 6ª a 7ª séries começaram a apresentar peças teatrais valorizando a riqueza da natureza em nossa mesa. Isso alertou a todos para o fato de que quanto mais natural, melhor será o alimento. A escola mobilizou a população e deu início ao cultivo de legumes e hortaliças. Dessa forma, juntamente com a Secretaria de Agricultura do município, foi desenvolvida uma horta comunitária, que hoje serve também como fonte de renda dos que nela trabalham. A escola continua recebendo a merenda, mas inclui os próprios produtos frescos recebidos dos que participam no projeto. Com a motivação de serem "amigos da escola", os produtores acabam se envolvendo muito e fornecendo algo mais, como aipim, leite e seus derivados, além de sua mão-de-obra, quando necessário.

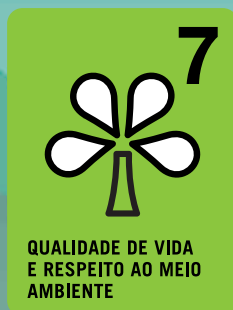


## preservação da natureza

O mundo tem passado por uma série de transformações: estradas, indústrias, usinas, cidades, máquinas e muitas outras que ainda estão por vir. Essas transformações facilitam a nossa vida, mas, ao mesmo tempo, podem prejudicar o meio ambiente.

O atual modelo de crescimento econômico gera enormes desequilíbrios; apesar de a riqueza ter aumentado no mundo, ela nunca esteve tão concentrada; ao mesmo tempo, a miséria e a degradação ambiental aumentam a cada dia. Dessa forma, o “desenvolvimento sustentável” vem ganhando importância, pois busca o desenvolvimento econômico conciliado com a preservação ambiental e a redução da pobreza.

E os voluntários, o que podem fazer para preservar a natureza?



O meio ambiente é a fonte de tudo o que precisamos para viver. As pessoas que vivem na área rural são as que mais sofrem quando ele é destruído, pois dependem da natureza para a sua subsistência.

Quando pensamos em cuidar do local onde moramos, a primeira coisa que nos vem à cabeça é cuidar da nossa casa. Entretanto, podemos ir além: cuidar da nossa rua, do nosso bairro, da nossa cidade.

Utilizar racionalmente a água, reciclar, rearborizar nossas ruas, cuidar bem dos animais e protegê-los são algumas atitudes que podemos tomar e que muito contribuem para a preservação da natureza.



O nosso planeta é quase todo coberto por água, mas, infelizmente, por causa do desperdício e da poluição, a água doce e potável está acabando. Então, temos que usar a água com responsabilidade, economia e respeito, assim garantimos o seu uso para todos.

A poluição afeta a água quando sujamos as fontes, nascentes e rios, ou até mesmo quando poluímos a terra – afinal, grande parte da nossa água vem do subsolo.

## BOAS IDÉIAS PARA PRESERVAR A NATUREZA

Os voluntários podem fazer muitas coisas, como por exemplo, plantar mudas de árvores no bairro ou na escola. Além de deixarmos o ambiente mais agradável e bonito, garantimos as novas árvores de amanhã.

Para ajudar, você pode...

- Pesquisar sobre a natureza da região. Afinal, para plantar é preciso saber o quê e onde e, em alguns casos, pedir licença à prefeitura e aos moradores.
- Decidir por onde começar: plantar novas árvores na rua, no parque ou numa área desmatada. Escolha árvores bonitas, resistentes e que não destruam a calçada. Veja quem pode doar mudas e sementes.
- Cuidar do que foi plantado. Nos primeiros meses, a planta, como um bebê, é muito frágil. Então é necessário acompanhar o seu crescimento e regá-la de vez em quando.
- Organizar um mutirão para limpar as margens de rios e lagos, e plantar árvores para prevenir a erosão. A poluição de um pequeno rio chega a um grande rio, que pode ser a fonte da água que usamos.

O desmatamento e a falta de árvores causam sérios impactos ao meio ambiente – com destaque para as alterações climáticas, a diminuição da biodiversidade, a degradação do solo e o comprometimento da rede hidrográfica.

O clima do mundo é afetado pela destruição das florestas, pois elas regulam a temperatura, os ventos e as chuvas. As chuvas resultam, além de outros fatores, da evaporação da água que transpira das plantas. Quanto menos árvores, menos chuva teremos. Isso leva à falta de água e ao aquecimento global.

Os voluntários também podem orientar a comunidade sobre a necessidade de todo mundo economizar água. Cada um deve fazer a sua parte.

- Pesquisar sobre a água na sua comunidade: de onde ela vem, como são as reservas e quais as suas condições. Descobrir o que causa o desperdício de água em cada lugar, em cada casa, e buscar soluções. Professores e alunos podem debater o assunto em sala de aula e tirar dúvidas.
- Mudar os hábitos dentro de casa; fazer economia, aprendendo a usar a água de modo eficiente e estimular os outros a fazer o mesmo.

#### A ECONOMIA DE ÁGUA DENTRO DE CASA

**LOUÇA** – Não deixar a água correndo enquanto ensaboa os pratos. Encher a pia com água para lavar e enxaguar rapidamente.

**BANHO** – Ser rápido no chuveiro, nada de enrolar. Fechar a torneira enquanto se ensaboa ou lava a cabeça.

**TORNEIRA** – Fechar a torneira enquanto escova os dentes, faz a barba, etc.

**VAZAMENTOS** – Verificar se existem vazamentos de água dentro e fora da casa. Nenhuma torneira deve pingar!

**AO REGAR** – Sempre regar as plantas de manhã cedo ou no final da tarde. Isso evita que a maioria da água se evapore.





## PARA SABER MAIS

[www.sosmatatlantica.org.br](http://www.sosmatatlantica.org.br)

[www.clickarvore.com.br](http://www.clickarvore.com.br)

[www.ibama.gov.br](http://www.ibama.gov.br)

[www.rededasaguas.org.br](http://www.rededasaguas.org.br)

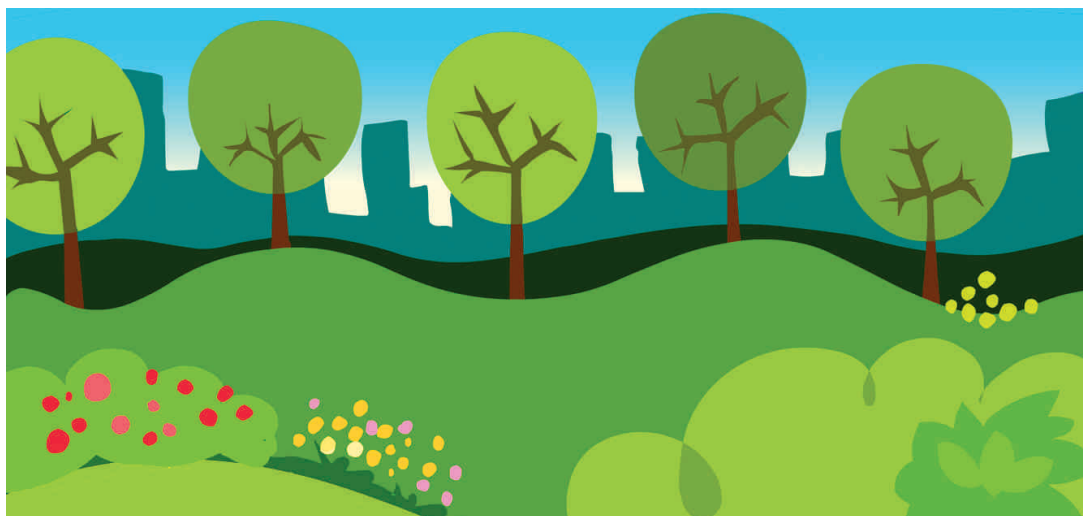
[www.objetivosdomilenio.org.br/meioambiente](http://www.objetivosdomilenio.org.br/meioambiente)

A Escola Terra Mater, de São Bernardo do Campo, São Paulo, organizou muitos projetos em decorrência do Ano Internacional da Água Doce. Um dos projetos teve por objetivo investigar as causas da contaminação da água no córrego do Jardim Silvina, em São Bernardo do Campo. A nascente do rio está situada a poucos metros do lugar onde vive a população ribeirinha. Nesse pequeno percurso o rio recebe lixo e esgotos residenciais e industriais, e as conseqüências são graves: mau cheiro, enchentes, doenças... Atuando junto com a SOS Mata Atlântica e outras instituições, um grupo de alunos voluntários e professores participa ativamente desse projeto. Quinzenalmente, os alunos analisam no laboratório da escola a água coletada no rio e enviam os dados para uma universidade. O projeto de "adoção" do rio conta com o apoio e a colaboração da comunidade local, dos alunos e suas famílias e da equipe de professores da escola, e pretende mobilizar uma ação de limpeza do rio e preservação da sua nascente, conscientizando os moradores, comerciantes e industriais. Também será realizado o plantio de árvores nas margens do rio.



Em Amaraji, Pernambuco, a Escola Estadual Antônio Alves de Araújo, juntamente com as escolas municipais, a Secretaria Municipal de Agricultura e o Conselho Sustentável, participou do Projeto Verde, com o objetivo de reflorestar o município.

Os voluntários iniciaram o reflorestamento das margens do rio Amaraji. Pouco tempo depois do plantio, houve uma pequena enchente que arrastou a maioria das mudas, mas a escola não desistiu e deu continuidade ao projeto, reiniciando o plantio nas margens da nascente do rio. Paralelamente a esse trabalho, os alunos identificaram outras necessidades do município. Já se empenharam na questão da reciclagem do lixo e na questão da água. As turmas do 3º ano elaboraram o projeto Povo Limpo É Povo Desenvolvido e o encaminharam à Câmara de Vereadores, para ser transformado em lei municipal. Caso a lei seja aprovada, a escola vai liderar os trabalhos de conscientização da comunidade a respeito das questões da limpeza e da reciclagem, envolvendo todas as escolas do município, com o respaldo da Prefeitura e da Câmara Municipal.





## 3 monitoria e reforço escolar

Uma pesquisa realizada pela Unesco mostrou que o Brasil é um dos países do mundo que tem um dos maiores índices de rerovação de alunos. Este é, sem dúvida, um grave problema da educação brasileira, afinal, a reprovação também pode provocar evasão escolar.

Transformar essa realidade não é fácil, mas é possível. Grupos de voluntários podem ajudar alunos a alcançarem sucesso na escola sendo monitores e organizando grupos de estudo e reforço escolar.

Todo mundo pode aprender, não importa quanto tempo leve ou quantas vezes seja preciso ensinar.



2

EDUCAÇÃO BÁSICA  
DE QUALIDADE PARA  
TODOS

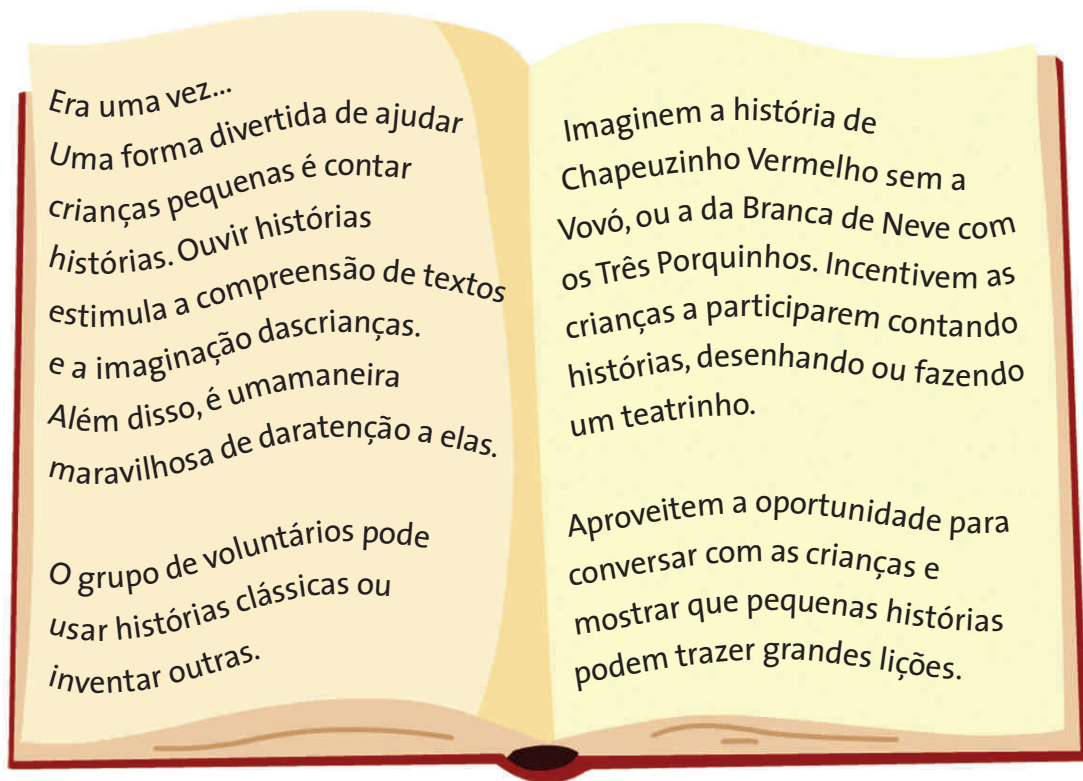
## BOAS IDÉIAS PARA MONITORIA E REFORÇO ESCOLAR

Não há o que discutir: todos têm direito à educação de qualidade. Entretanto, não é bem isso que acontece, pois muitas pessoas não chegam a completar o ciclo básico.

Ser voluntário e contribuir para que os alunos obtenham sucesso na escola é uma forma de diminuir a evasão, a repetência e a ainda aprender muito.

Você pode...

- Formar um grupo de voluntários que possam dar aulas de reforço em diferentes matérias. Cada um escolhe ensinar aquilo que mais gosta e tem facilidade.
- Cumprir o combinado e escolher horários que sejam convenientes para todos. Isto é essencial para que esta ação tenha bons resultados.
- Convidar um professor para ser o orientador do grupo, pois, durante os estudos, os voluntários podem ter alguma dúvida sobre a matéria, e ele é a melhor pessoa para ajudar.
- Fazer um levantamento dos analfabetos em seu bairro e incentivá-los a freqüentar um curso de alfabetização.
- Identificar os alunos que estão faltando muito às aulas e incentivá-los a freqüentar a escola.
- Fazer e manter uma biblioteca bem alegre e acolhedora, mostrando que a leitura é um prazer.





## PARA SABER MAIS

[www.unesco.org.br](http://www.unesco.org.br)

[www.consed.org.br](http://www.consed.org.br)

[www.undime.org.br](http://www.undime.org.br)

[www.mec.gov.br](http://www.mec.gov.br)

[www.objetivosdomilenio.org.br/educacao](http://www.objetivosdomilenio.org.br/educacao)



A Escola Municipal Octacílio Lino, de Altamira, Pará, conhecendo bem a realidade de sua comunidade, sabe que a maioria dos pais de alunos não tem condições financeiras de pagar aulas de reforço para os filhos. Pensando nisso, implantou o projeto Avançar, que conta com o apoio voluntário de alunos de 7<sup>a</sup> e 8<sup>a</sup> séries para dar aulas de reforço aos alunos de 1<sup>a</sup> a 4<sup>a</sup> série que não conseguem acompanhar adequadamente o processo de ensino-aprendizagem. O esforço dos alunos voluntários fora de seu período de estudo deu resultado: fez diminuir o índice de reprovação e aumentar o interesse dos colegas mais novos pelo estudo. Os alunos têm a oportunidade de expor suas habilidades e experiências, criando, recriando, realizando atividades e desta forma, enquanto ensinam os alunos, também aprendem.



Desde 1990 o Colégio Madre Bárbara, de Lajeado, Rio Grande do Sul, tem um projeto de reforço escolar para crianças das escolas da periferia da cidade que apresentam dificuldades de aprendizagem. O objetivo é diminuir o grande número de repetência e evasão nas séries iniciais. As alunas do 3<sup>o</sup> ano do curso normal são voluntárias e dão aulas de reforço para essas crianças, fora do horário da escola. Muitas delas são recuperadas ao longo do ano letivo, evitando a reprovação. Já faz catorze anos que o colégio e suas alunas assumiram esse trabalho solidário.



## prevenção e combate a doenças



Prevenir doenças é melhor do que combatê-las. Existem várias formas de prevenção, como uma boa alimentação, consultas regulares ao médico, exercícios físicos e vacinas.

Muitas doenças se espalham por falta de conhecimento das pessoas. Por isso, formar grupos de voluntários para fazer campanhas de esclarecimento é uma ótima idéia para prevenir e combater essas doenças.

**6**

COMBATER A AIDS,  
A MALÁRIA E OUTRAS  
DOENÇAS

**3**

IGUALDADE ENTRE  
SEXOS E VALORIZAÇÃO  
DA MULHER

**5**

MELHORAR A SAÚDE  
DAS GESTANTES

## BOAS IDÉIAS PARA PREVENÇÃO E COMBATE A DOENÇAS

As campanhas de vacinação procuram mostrar às pessoas a importância da prevenção, mas, infelizmente, para algumas doenças não existem vacinas, e as formas de disseminação são muito rápidas. É preciso então que todas as pessoas saibam como se prevenir.

Você pode...

- Identificar as doenças mais comuns na sua comunidade, pesquisar sobre formas de prevenção e iniciar uma campanha de esclarecimento; identificar profissionais que possam ajudar, como médicos, enfermeiros, pesquisadores, assistentes sociais e professores.
- Procurar saber onde e quando as pessoas podem ser vacinadas e incentivá-las a participar das campanhas de vacinação.
- Fazer apresentações e distribuir panfletos explicando como se pode prevenir doenças. Pedir ajuda a uma gráfica ou copiadora. Alguém pode dar o papel, um a tinta, outro as cópias. O grupo de voluntários pode conseguir muitos colaboradores.
- Caso não consiga ajuda, o grupo pode organizar um campeonato de futebol ou uma rifa, e o valor cobrado na inscrição ou no ingresso para assistir aos jogos pode ser usado para cobrir o custo dos panfletos.
- Fazer um levantamento sobre os serviços de saúde disponíveis como farmácias populares, postos de saúde, centros de atendimento, etc.
- Fazer visitas domiciliares para mostrar os locais que podem facilitar o aparecimento da dengue.
- Organizar palestras para a comunidade sobre temas como: planejamento familiar, prevenção do câncer de mama e do colo de útero, gravidez de risco, importância dos exames pré-natal e das vacinações do bebê, aleitamento materno e acidentes domésticos.

Aids significa Síndrome da Imunodeficiência Adquirida. Trata-se de uma doença que atinge milhões de pessoas em todo o mundo. Pode parecer que a Aids está distante de nós, mas não está. Por exemplo, em 2004, o risco de contaminação aumentou entre as mulheres adolescentes de 13 a 19 anos.

O número de gestantes portadoras do HIV também vem aumentando, mas já existe tratamento que evita a transmissão para o recém-nascido.

A malária atinge, todos os anos, cerca de 300 milhões de pessoas em todo o mundo. Mulheres grávidas e bebês correm grande risco, porque a malária pode provocar anemia nas mães e fazer com que os recém-nascidos nasçam abaixo do peso, podendo até causar a morte do feto.







## PARA SABER MAIS

[www.aids.gov.br](http://www.aids.gov.br)

[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

[www.objetivosdomilenio.org.br/gestantes](http://www.objetivosdomilenio.org.br/gestantes)

[www.objetivosdomilenio.org.br/mortalidade](http://www.objetivosdomilenio.org.br/mortalidade)

Na Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Brasmadeira, em Cascavel, Paraná, existe um grupo de alunos que discute com a comunidade sobre doenças sexualmente transmissíveis – principalmente Aids – e drogas. Esse trabalho é desenvolvido por meio de oficinas de sensibilização. Em geral, as oficinas são divididas em três momentos: inicialmente são realizadas dinâmicas para apresentação, interação e auto conhecimento dos participantes; num segundo momento, abre-se espaço para a discussão sobre Aids – dados estatísticos, HIV, sintomas, transmissão, medicamentos e o uso correto dos preservativos masculino e feminino. No terceiro e último momento da oficina, é criado um espaço para discussão e reflexão sobre o que foi apresentado. Durante este momento, sempre surgem temas como valores preconcebidos, mitos e lendas, tratamentos com portadores excluídos socialmente e preconceitos.

---

Diante da situação em que se encontrava a comunidade vizinha, com casos assustadores de dengue, a Escola Rural João Jaime Ferreira Gomes, de Acaraú, Ceará, resolveu dar a sua contribuição, criando um projeto de prevenção à dengue por meio de um trabalho de esclarecimento às famílias. Organizou-se um mutirão com voluntários da escola para a limpeza de recipientes na comunidade local e uma passeata na rua para sensibilizar as famílias. Na culminância do projeto, foi realizado um evento com dramatização teatral sobre o tema.

# 5 comunicação

São muitos os problemas do mundo atual, mas também são muitos os meios de comunicação que podem ajudar a resolvê-los: televisão, jornal, teatro, revista, internet, rádio, dentre outros.

Comunicar-se é interagir com as pessoas, é trocar informações e conhecimentos. Pelos meios de comunicação as pessoas orientam padrões de comportamento e influenciam a maneira de uma comunidade pensar. Por isso, é preciso agir com muita responsabilidade quando se vai transmitir uma mensagem.

Os voluntários podem contribuir muito para que informações e conhecimentos sejam divulgados e trocados.



## BOAS IDÉIAS PARA COMUNICAÇÃO

O jornal é um meio de comunicação muito eficiente e poderoso, que exige dedicação, criatividade e trabalho. Fazer um jornal, além de servir à sua comunidade, também é uma ótima maneira de praticar a leitura e a escrita.

Para pôr isso em prática, você pode...

- Formar um grupo com aqueles que gostam de escrever, criar, fotografar e pesquisar. Conversar com pessoas da comunidade para descobrir o que consideram importante e estimular sua participação, para fazer um jornal útil e interessante.
- Visitar o jornal local, para conhecer todo o processo de criação de um jornal e convidar um jornalista para ser voluntário e ajudar vocês.
- Selecionar o que dizer no jornal. Vocês podem publicar, por exemplo, as manchetes do dia, notícias do bairro ou da escola, anúncios classificados, matérias sobre esportes, incentivo ao voluntariado, cultura e lazer, curiosidades, etc. Não esqueçam que a missão do jornal não consiste apenas em apontar os problemas, mas também em indicar soluções e dar boas notícias.
- Revisar os textos. Os professores podem ajudar bastante nessa etapa. Afinal, um jornal é lido por muitas pessoas, e não pode espalhar erros.
- Imprimir e distribuir o jornal no comércio local, em escolas, prédios, creches, hospitais. Reservem espaço no jornal para agradecer as colaborações, caso recebam alguma ajuda: cópias, ilustrações, distribuição, etc.
- Outra opção é fazer um jornal mural, que pode ser afixado em locais de boa visibilidade e grande circulação na escola, no bairro e no comércio. A vantagem é que com poucas cópias vocês atingem muitas pessoas.



Você já ouviu falar em fanzine? É um estilo de publicação cujo nome vem da junção das palavras em inglês “fanatic” (fã) e “magazine” (revista). Chegou ao Brasil nos anos 70 como uma alternativa de mídia não comercial e como reação ao sistema político.

Um grupo de voluntários pode elaborar um fanzine como uma forma barata e criativa de transmitir mensagens e conhecimento. Numa única folha de papel podem ser feitos desenhos e colagens, apresentações de notícias, indicação de sites de pesquisa, de filmes, de livros, etc. Depois é só fazer cópias e distribuí-las.



Outra boa forma de se comunicar é montar peças de teatro e apresentar em escolas, creches, casas de idosos, hospitais, etc. Formar um grupo de teatro com voluntários é uma ótima oportunidade de cada um descobrir seus talentos e ao mesmo tempo levar divertimento e conhecimento para quem mais precisa.



## PARA SABER MAIS

[www.comcultura.org.br](http://www.comcultura.org.br)

[www.objetivosdomilenio.org.br/todosjuntos](http://www.objetivosdomilenio.org.br/todosjuntos)

A Escola Estadual Governador Jânio Quadros, de Corumbataí, São Paulo, desenvolve o projeto Cidadania e Participação Social com os alunos da 3ª série do ensino médio. O objetivo do projeto é despertar a consciência crítica e estimular a participação política dos alunos, acompanhando o trabalho do Poder Legislativo Municipal e obtendo, dessa forma, uma visão de alguns aspectos da democracia participativa. Um grupo de alunos comparece às sessões da Câmara. Observam, analisam e, ao retornarem às salas de aula, preenchem relatórios, discutem os assuntos de interesse e levantam questionamentos. Essas informações são repassadas aos outros alunos por um jornal mural e um programa de rádio. Às vezes, os alunos convidam os vereadores para debaterem assuntos polêmicos em pauta nas sessões. “Este projeto é, na verdade, um convite à participação de todos na tarefa de formar brasileiros para o exercício pleno da cidadania.”

A Escola de Educação Básica professor Neri Brasiliano Martins, de Palhoça, Santa Catarina, vem vivenciando os benefícios do projeto Jornal Escolar “Acelerado”, que existe nesta escola desde 2000 em turmas de 5ª série. O projeto vem colaborando para a formação de um educando crítico, comprometido com valores éticos e morais. Com o projeto Jornal Escolar observa-se um avanço da compreensão, do raciocínio lógico, de crítica social e da aplicação prática dos conhecimentos adquiridos em aula. O aluno passa a ser agente e ator na construção da sua história; ele tem voz e espaço, e assim sente-se valorizado. O professor orienta o aluno para que ele mantenha o compromisso com a publicação da verdade dentro dos padrões éticos e morais.



## coleta seletiva e reciclagem de lixo

Imagine se todo dia que você usasse uma roupa, tivesse que jogá-la fora. Quantas camisetas teriam sido jogadas? E imagine se você tivesse que guardar essas camisetas numa caixa. Logo a caixa estaria cheia, e você precisaria de outras caixas. Agora imagine um ano de camisetas. Dois, três anos. É muito espaço desperdiçado. Não é mais fácil lavar e usar de novo? Agora imagine lixo no lugar de camisetas.

É assim que a reciclagem funciona. Você não precisa jogar tudo fora: certas coisas podem ser reaproveitadas depois de passar por um processo de reciclagem. No caso de camisetas, este processo é lavar e usar de novo. Com alguns materiais como vidro, metal, papel e plástico, é necessário separar e encaminhar cada um para empresas que transformam o que era lixo em produtos novos.

O trabalho dos voluntários é muito importante para que cada vez mais as pessoas reciclem o lixo.



## BOAS IDÉIAS PARA RECICLAGEM DE LIXO

A coleta seletiva pode fazer parte do nosso dia-a-dia, trazendo benefícios para: diminuição da produção de lixo e desperdício, economia de energia e matéria-prima, menor poluição do ar, da água, do solo, redução do desmatamento, maior limpeza da cidade e geração de renda.

Você pode...

- Formar um grupo de voluntários e descobrir se no bairro já existe algum programa de coleta seletiva ou catadores de lixo reciclável.
- Aprender a separar o lixo. Tudo o que for separado para reciclagem deve estar limpo, sem restos de produtos, rótulos e etiquetas. Veja a lista de materiais que podem ser reciclados.

### RECICLÁVEL

#### PAPEL

Jornais e revistas  
Caixas e papelão  
Papel usado  
Impressos  
Fotocópia

### NÃO-RECICLÁVEL

Fotografias  
Papéis sanitários  
Papéis plastificados  
Papéis e guardanapos sujos  
Carbono e etiqueta adesiva

#### METAL

Latas de alumínio e aço  
Latas em geral  
Panela (sem cabo) e marmiteix  
Chapas e ferragens

Canos  
Esponjas de aço  
Latas de aerosol e de tinta  
Latas com produtos tóxicos

#### VIDROS

Potes e garrafas  
Copos  
Vidros coloridos

Vidros temperados e espelhos  
Cerâmicas e louças  
Lâmpadas

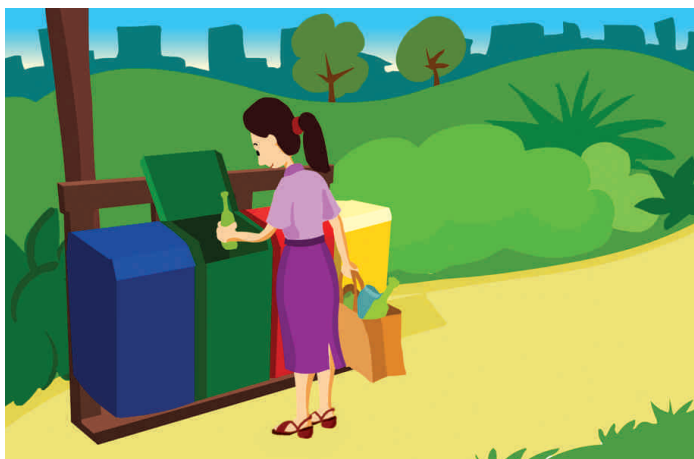
#### PLÁSTICO

Embalagens de refrigerantes e alimentos  
Copinhos de café e água  
Sacos plásticos em geral  
Tubos e canos

Misturas de papel, plásticos e metais  
Embalagens de biscoito  
Tomadas  
Esponjas/fraldas descartáveis

Lâmpadas frias, pilhas e baterias de telefone celular não devem ser jogadas no lixo comum. Veja onde há na sua cidade um posto de coleta, informe e incentive as pessoas sobre a sua utilização e importância.

- Arrumar um lugar para guardar o material reciclável. Separar os materiais diferentes em recipientes diferentes, como uma caixa de papelão ou um saco plástico.
- Para facilitar, as latas de alumínio podem ser amassadas, os papéis dobrados, as garrafas lavadas e as caixas desmontadas.
- Elaborar uma campanha e organizar a coleta seletiva na sua casa, no seu bairro, na sua escola. Imagine quantas árvores podem ser salvas só com o papel que for reutilizado ou reciclado.
- Outra opção de reciclagem é criar objetos como brinquedos, esculturas, móveis com plástico, metais, etc.



Fique atento aos 4 Rs!

**Reduzir** - Repense seus atos e atitudes de consumo. Reduza a produção do lixo.

**Reutilizar** - Nem tudo precisa ser jogado fora; as coisas podem ganhar um novo uso.

**Recusar** - Evite usar produtos não-recicláveis.

**Reciclar** - Faça do produto velho um produto novo. É só separar e encaminhar.





## PARA SABER MAIS:

[www.akatu.org.br](http://www.akatu.org.br)  
[www.sosmatatlantica.org.br](http://www.sosmatatlantica.org.br)  
[www.recicloteca.org.br](http://www.recicloteca.org.br)  
[www.objetivosdomilenio.org.br/meioambiente](http://www.objetivosdomilenio.org.br/meioambiente)

[www.cempre.org.br](http://www.cempre.org.br)  
[www.reciclevidas.org.br](http://www.reciclevidas.org.br)  
[www.coopamare.org.br](http://www.coopamare.org.br)

A Escola Municipal João Batista Pocci Júnior, de Registro, São Paulo, desenvolve o projeto Lixo Limpo, em parceria com o projeto Cidadão Catador, da Prefeitura Municipal. "Procuramos o coordenador do projeto Cidadão Catador, que fez uma palestra para nossos alunos sobre a importância da coleta seletiva de lixo." Depois disso, as crianças da 4ª série e seus professores iniciaram o trabalho de conscientização da comunidade. Munidos de panfletos explicativos, informaram os moradores sobre a importância da coleta seletiva de lixo e o modo como ela funcionaria, já que o bairro conta com um recolhimento semanal. Além da panfletagem, os alunos realizaram também uma pesquisa de campo para saber se a reciclagem já fazia parte da rotina das casas, e qual a opinião dos moradores a esse respeito. A pesquisa foi encaminhada ao projeto Cidadão Catador e serviu de referencial para a sua efetivação.

---

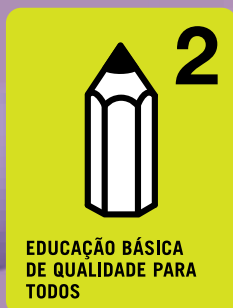
Em Desterro do Melo, Minas Gerais, a Escola Municipal Professora Tita Tafuri desenvolveu o projeto intitulado Caro Cidadão, Troque o seu Lixo por Pão. Por meio deste projeto foi implantada a coleta seletiva nesta escola, e disseminada a idéia na comunidade local. Os alunos vão às residências levando panfletos e esclarecendo a importância do projeto para a comunidade. As pessoas que levam seu lixo ao posto de coleta recebem, em troca, um vale-pão. O lixo é encaminhado para postos de reciclagem, onde é vendido; com o dinheiro apurado, o pão é pago. O projeto tem parceria com a Prefeitura Municipal e uma padaria local. Hoje a cidade está mais limpa, e as pessoas, mais conscientes. Este projeto obteve o reconhecimento da Câmara Municipal, que valorizou o trabalho da escola.



## incentivo aos esportes

O exercício físico é fundamental para a manutenção da saúde e para a prevenção de doenças. Praticar esportes é uma forma divertida de exercitar o corpo e também a mente, pois ensina a importância das regras, paciência, liderança, persistência e reconhecimento do direito dos outros. Além disso, o esporte favorece a inclusão social e aproxima pessoas e culturas.

Como os grupos de voluntários podem contribuir para que mais pessoas tenham acesso aos esportes e sintam-se estimuladas a praticar?



## BOAS IDÉIAS PARA INCETIVAR A PRÁTICA DE ESPORTES

Uma boa idéia para o grupo de voluntários é ajudar aqueles que têm vontade de praticar esportes, mas ainda não sabem direito como fazer.

Você pode...

- Estudar as regras de cada esporte, afinal conhecê-las facilita tanto ensinar quanto jogar.
- Organizar um campeonato. É preciso ter juiz, espaço e divulgação. Se quiser, o grupo de voluntários pode usar o campeonato para arrecadar fundos para uma pequena reforma na quadra e para comprar novas bolas, tabelas, redes, peças, etc.
- Pedir a quadra da escola emprestada. Algumas escolas já estão abertas à comunidade nos finais de semana.
- Montar uma “escolinha” com professores voluntários ensinando diferentes esportes: skate, futebol, vôlei, capoeira, natação, basquete, ginástica, xadrez, etc. Para ensinar, é preciso ter muita paciência e não esquecer de ninguém.
- Organizar atividades físicas em asilos, creches, outras escolas, etc.
- Divulgar na comunidade os benefícios da prática de esportes e das atividades físicas para a saúde e para a qualidade de vida.





#### PARA SABER MAIS:

[www.yahoo.com.br/esportes](http://www.yahoo.com.br/esportes)

[www.esporte.gov.br](http://www.esporte.gov.br)

[www.objetivosdomilenio.org.br/educacao](http://www.objetivosdomilenio.org.br/educacao)

[www.objetivosdomilenio.org.br/todosjuntos](http://www.objetivosdomilenio.org.br/todosjuntos)

A Escola Municipal Geralda C. Tiradentes, de Rolândia, Paraná, está inserida numa comunidade de baixa renda, onde existem muitos jovens usuários de drogas. Com a intenção de evitar que os alunos fiquem na rua fora do período letivo e acabem também se tornando usuários de drogas, voluntários da comunidade desenvolvem os seguintes projetos na escola a Rádio Moleca, na qual vários alunos de 4a. série praticam diversas atividades de reforço de uma maneira diferente: jogos de futebol de salão nos fins de semana para alunos e jovens – inclusive os usuários de drogas, visando o resgate da auto-estima, também existe o coral da escola, disponível a todos os alunos e pessoas de outras comunidades; aulas de ginástica rítmica, lideradas pela professora de Educação Física e ainda aulas de artesanato e de inglês. Todas essas atividades são desenvolvidas por voluntários, além dos projetos realizados em sala de aula, que visam uma maior interação com a comunidade, trabalhando a questão do meio ambiente e da cidadania.

O Colégio Cenecista Marcos Olsen, da cidade de Caçador, Santa Catarina, criou o projeto Esporte e Lazer Cidadão, com a intenção de trabalhar várias modalidades do esporte. Alguns técnicos e alunos voluntários construíram um campo de futebol suíço, uma minipista e um local para salto em altura e em distância; e, para conseguir uma cobertura para a quadra, também participaram de uma gincana para arrecadar fundos. O projeto vai de vento em popa, e já conta com escolinhas de futsal, da qual participam crianças a partir de 4 anos de idade. A equipe cenecista também atende atletas de outras escolas públicas e outros bairros da cidade. “No nosso projeto não importa a cor, a raça e muito menos a situação social dos atletas. O mais importante são os valores que aqui são trabalhados.”



## geração de renda

Existem, no Brasil e no mundo, milhões de desempregados. Isso acontece por diversos motivos. Hoje, por exemplo, grande parte da força de trabalho brasileira não está preparada para acompanhar as exigências do mundo do trabalho, e acaba fazendo parte desse grupo.

A falta de empregos contribui para os altos índices de fome e pobreza. Como ajudar nossas comunidades a gerar renda? Realmente, não é fácil solucionar esse problema, mas como voluntários, podemos pensar em formas diferentes de trabalho e em capacitar jovens e adultos.



## BOAS IDÉIAS PARA GERAÇÃO DE RENDA

O papel dos voluntários em cursos de geração de renda e de formação de cooperativas é essencial: podem ajudar na administração, na divulgação e na mobilização de novas pessoas que tenham interesse em participar.

Você pode...

- Conhecer as potencialidades turísticas, comerciais, artesanais, agrícolas da região.
- Identificar pessoas com interesses comuns e estimular a formação de grupos ou cooperativas.
- Formar parcerias com escolas, organizações sociais, empresas, Senai e Senac, pode ser uma maneira de conseguir recursos materiais, espaço e instrutores.
- Ajudar a organizar cursos de iniciação profissional para jovens e adultos. Identificar pessoas que possam ensinar habilidades específicas, por exemplo:

Tapeçaria	Cabeleireiro	Arranjos florais	Informática
Velas artesanais	Bonecas e bichos de pano	Jardinagem	Fotografia
Bijuterias	Costura	Horticultura orgânica	Vídeo
Manutenção, reforma e pintura	Confeitaria	Piscicultura	Cerâmica

O espírito de solidariedade e democracia, segundo o qual todos são iguais nos direitos e deveres, vem trazendo uma nova chance para algumas pessoas.

Em muitas comunidades em que o índice de desemprego é bastante alto, as pessoas estão se organizando em cooperativas para que juntas possam gerar trabalho e renda.

Mas o que é uma cooperativa? É uma associação de pessoas com interesses comuns que se unem para se fortalecer social e economicamente, e é administrada e controlada de forma democrática.

Um bom exemplo é a Cooperativa das Costureiras do Jardim Horizonte Azul (Coopec), em São Paulo. Mulheres desempregadas de um dos bairros mais carentes de São Paulo resolveram se unir para lutar contra o desemprego. Formaram então um grupo de costureiras. Foram atrás de recursos e conseguiram comprar equipamentos e alugar um espaço para iniciar os trabalhos.

Hoje, a cooperativa conta com 22 mulheres. Todas são sócias do negócio e juntas decidem no que vão investir.



**PARA SABER MAIS:**

[www.cooperativa.com.br](http://www.cooperativa.com.br)

[www.coopamare.org.br](http://www.coopamare.org.br)

[www.objetivosdomilenio.org.br/fome](http://www.objetivosdomilenio.org.br/fome)

[www.objetivosdomilenio.org.br/mulher](http://www.objetivosdomilenio.org.br/mulher)

O projeto de Inclusão Digital do Colégio Santa Cruz, de São Paulo, foi construído solidariamente, com a participação de diversos segmentos da comunidade: alguns funcionários que desejavam entrar em contato com computadores; a equipe da Ação Comunitária, que se empenhava em ampliar as frentes de trabalho voluntário no Ensino Médio; e os alunos, que sentiam falta de uma ação social voltada aos funcionários do colégio, com os quais convivem cotidianamente. Dessa reunião de interesses e esforços surgiu, no início de 2003, o primeiro curso básico de computação, semestral, que conta com nove alunos monitores e atende dezesseis funcionários. Na festa de confraternização, os jovens aprendizes, convertidos em mestres nos 60 minutos das aulas, reconheciam a importância dos encontros preparatórios, nos quais foram sensibilizados para questões afetivas e pedagógicas do ensino e orientados na produção do material didático de apoio; e dos 30 minutos após as aulas, dedicados ao registro das atividades e da evolução dos alunos, realizado em um blog (espécie de diário digital). O que elogiavam, contudo, era a troca de afeto. Nessa mesma festa os funcionários receberam os certificados por eles mesmos confeccionados: já sabiam editar textos, criar apresentações, enviar e receber mensagens. O que elogiavam, contudo, era o respeito no tratamento. Respeito, afeto, trabalho coletivo e solidário. Resultado? O número de interessados no projeto dobrou neste segundo semestre.



A Escola Estadual Padre Cabral localiza-se na periferia de Maceió, Alagoas. Nessa comunidade, as pessoas vivem da pesca na lagoa Mundaú e do trabalho numa indústria têxtil, que, pelo avanço tecnológico, acaba tendo cada vez menos funcionários. Por ser esta a situação da comunidade na qual a escola está inserida, o espírito solidário é indispensável. A escola realiza ainda um ciclo de palestras educativas com ex-alunos voluntários. Os alunos também participam de cursos que proporcionam renda sustentável, como pintura em tecido, apicultura e cultura hidropônica. As parcerias são realizadas com outras escolas do bairro, a Secretaria de Saúde, ONGs, o sindicato têxtil e o batalhão escolar. “O espírito solidário e o trabalho voluntário são o sucesso da escola.”



**AGORA QUE VOCÊ JÁ CONHECE AS NOSSAS  
DICAS, FAÇA A SUA PARTE E PARTICIPE DA  
CONSTRUÇÃO DE UM MUNDO MELHOR.**



**PARA SABER MAIS**

[www.facaparte.org.br](http://www.facaparte.org.br)

[www.objetivosdomilenio.org.br](http://www.objetivosdomilenio.org.br)



**Faça Parte - Instituto Brasil Voluntário**

Av. Paulista, 1294 - 19º andar  
01310-915 São Paulo SP  
facaparte@facaparte.org.br  
[www.facaparte.org.br](http://www.facaparte.org.br)

# 8 DICAS DE VOLUNTARIADO

