

MINISTÉRIO DA CULTURA APRESENTA



2023

Cartilha do Voluntariado

Como colocar ideias
e ações em prática?

PATROCÍNIO:



APOIO:



REALIZAÇÃO:



Menu navegável

1. O que você vai encontrar aqui?

2. Antes de começar...

3. Ideias práticas

4. Mais dicas



Estamos muito felizes que você chegou até aqui, pois é sinal que se interessa em tirar as ideias do papel e colocar suas ações em prática. Nas próximas páginas, reunimos uma série de atividades que você pode promover com sua família, amigos e até mesmo no ambiente profissional.

O material faz parte do **Dia das Boas Ações**, maior movimento social e de voluntariado do planeta. A iniciativa já conecta milhares de pessoas e organizações em mais de 100 países e, agora, pode contar também com a sua ação.

Faça parte e descubra que a transformação é coletiva e todo dia é dia de bons encontros, boas conexões e boas ações.

#DiaDasBoasAções #TransformaçãoColetiva

**Olá, pessoa
voluntária!**

Para saber mais e participar do Dia das Boas Ações, clique aqui >>

Antes de começar...

- Lembre que o objetivo da ação voluntária é mais importante que a atividade em si. Ter foco na demanda e na necessidade ajuda a ser flexível em relação à atividade a ser realizada.
- Ações voluntárias criativas não precisam ser as mais diferentes. Ser criativo é encontrar soluções alternativas para resolver ou minimizar uma demanda. Então bora focar na solução!
- Na próxima página, trazemos o passo a passo para colocar suas ações e soluções em prática. Vamos lá?



Inscreva sua ação e convoque mais apoio

1

No próximo capítulo, reunimos diversas ações que podem ser colocadas em prática na sua comunidade. Escolha a ação que é mais viável e útil ao seu entorno.

2

[Clique aqui e faça o cadastro como uma ONG em nossa plataforma.](#)

Você **não precisa ter CNPJ ou ser uma organização formal**, basta ter a ação que quer colocar em prática. Depois de criar o cadastro, inscreva sua ação e determine quantas vagas para voluntários têm disponível.

3

Após preencher as vagas voluntárias, reúna as pessoas que irão colaborar com você para determinar os papéis e as responsabilidades de cada um. Com tudo planejado, é hora de botar a mão na massa!

Defina a ação que quer realizar na comunidade



Crie seu cadastro como ONG e cadastre a ação como uma vaga



Reúna os voluntários e coloque a ação em prática

Ideias práticas

Conheça cada uma das ações nas próximas páginas ou, se preferir, clique na sua favorita na lista ao lado para ser direcionado.

[Doação de sangue](#)

[Mutirão de limpeza](#)

[Jardim Urbano](#)

[Mutirão Abrigo de Animais](#)

[Diversão com a melhor idade](#)

[Conexão entre gerações](#)

[Mutirão de marmitas](#)

[Ajude uma pessoa vestibulanda](#)

[Inclusão produtiva](#)

[Incentivo à leitura](#)

[Recreação](#)

[Mutirão de organização](#)

[Apoio à comunidade](#)

[Combate à pobreza menstrual](#)

Ideias práticas

Doação de sangue

Organize uma campanha de doação de sangue junto com a unidade de saúde do seu território e convide sua comunidade a fazer parte desta ação especial. Você também pode conversar com os hemocentros da região para organizar pontos de coleta em locais próximos.

Passo a passo

1. Encontre um local adequado para a atividade, como uma praça pública ou um centro comunitário ou no próprio hemocentro.
2. Entre em contato com a unidade de saúde ou o Hemocentro local.
3. Mapeei as necessidades: quais são as condições do espaço para a atividade? Como conseguir equipamentos básicos como mesas, cadeiras, álcool gel, lixeiras? Lembre-se de garantir água e sinalização adequada também.
4. Recrute voluntários para ajudar no dia do evento (organização de fila, apresentação do projeto, etc.) Você pode fazer isso [clikando aqui e inscrevendo sua ação na plataforma.](#)
5. Divulgue o evento para a comunidade.
6. Registre a ação com fotos e depoimentos.



Mutirão de limpeza

Muitos parques, praças, ruas e praias podem ser melhor aproveitados com uma boa limpeza. Os resultados beneficiam crianças, jovens, idosos e toda a comunidade do entorno.

Passo a passo

1. Localize um espaço que possa se beneficiar da limpeza.
2. Reúna os materiais necessários como sacos de lixo, luvas para os voluntários, vassouras e pás. Lembre-se de ter um local apropriado para descarte dos resíduos.
3. Recrute voluntários para apoiar a causa [clicando aqui e inscrevendo sua ação na plataforma.](#)
4. Divulgue o mutirão para amigos, familiares e vizinhos do bairro.
5. Registre a ação com fotos e depoimentos.



Jardim Urbano

Existe algum espaço na sua comunidade ou no terreno do seu projeto social que possa receber uma horta comunitária? Convoque voluntários para ajudar a criar este espaço e produzir alimentos à comunidade.

Passo a passo

1. Com alguém experiente na área, defina o local do jardim e o que pode ser plantado nas condições do espaço (considerando luz, sol, chuva, etc).
2. Adquira materiais como terra, sementes, mudas, pá, vasos, etc.
3. Recrute voluntários para apoiar a causa [clikando aqui e inscrevendo sua ação na plataforma.](#)
4. Divulgue a ação para amigos, familiares e vizinhos do bairro.
5. Registre a ação com fotos e depoimentos.



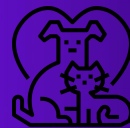
Mutirão Abrigo de Animais

Converse com um abrigo de animais próximo a você para organizarem atividades como limpeza do espaço, brincadeiras e treinamento dos bichinhos, sessões de fotos para incentivar a adoção, feiras de adoção e recebimento de mantimentos como rações e roupinhas.

Passo a passo

1. Contate o abrigo e defina as atividades.
2. Reúna os materiais necessários (inclusive via doação).
3. Recrute voluntários para apoiar a causa [clikando aqui e inscrevendo sua ação na plataforma.](#)
4. Divulgue o mutirão para os amigos, a família e vizinhos do bairro.
5. Registre a ação com fotos e depoimentos.

Dica extra: outra ideia é produzir biscoitos para cachorros com o reaproveitamento de alimentos. O caule da beterraba, por exemplo, costuma ser desperdiçado e pode se tornar um biscoito rico em proteína.



Diversão com a melhor idade

Que tal alegrar o dia dos idosos? Procure instituições que atendam esse público, reúna voluntários e proporcione um dia diferente com atividades lúdicas, dança e, por que não, um bingo?

Passo a passo

1. Pergunte aos idosos o que eles gostam de fazer e selecione atividades agradáveis.
2. Recrute voluntários para apoiar a causa [clikando aqui e inscrevendo sua ação na plataforma.](#)
3. Divulgue a ação para os amigos, a família e vizinhos do bairro.
4. Registre a ação com fotos e depoimentos.



Conexão entre gerações

Com a ajuda de jovens voluntárias e voluntários, é possível colocar de pé um encontro entre as gerações.

Os idosos podem ter oficinas ligadas à tecnologia, enquanto os mais jovens podem ouvir suas histórias sobre as tecnologias e dinâmicas sociais em épocas passadas.

Passo a passo

1. Recrute voluntários [clikando aqui e inscrevendo sua ação na plataforma.](#)
2. Divulgue a ação entre seus amigos e comunidade. Chamar estudantes da escola local ou de algum projeto social próximo também pode ser interessante para terem uma experiência voluntária.
3. Pense no local para a ação e quais atividades no computador, no celular ou em outro dispositivo serão realizadas.
4. Distribua de um a dois voluntários para acompanhar cada idoso(a).
5. Registre a ação com fotos e depoimentos.



Mutirão de marmitas

A fome é um dos principais problemas sociais do Brasil e depende de todos nós ajudar a erradicá-la novamente.

Organizar um mutirão de marmitas é um jeito prático de atuar diretamente na questão.

Passo a passo

1. Defina o público que você apoiará: população em situação de rua, comunidades em extrema pobreza, centros de acolhimento, etc.
2. Levante os materiais necessários como panelas, louças e ingredientes.
3. Defina o formato da atividade. Um caminho é realizar o mutirão em uma cozinha industrial, outro é levar os kits até os locais que precisam de apoio.
4. Pense em estratégias para adquirir os itens e o espaço, como parcerias com o comércio local e cozinhas industriais.
5. Recrute voluntários para apoiar [clikando aqui e inscrevendo sua ação na plataforma.](#)
6. Registre a ação com fotos e depoimentos.



Ajude uma pessoa vestibulanda

Que tal um papo sobre carreira, profissão e mercado de trabalho? Reúna gente do mercado e universitários para bater um papo e tirar dúvidas dos estudantes na etapa de vestibular.

Passo a passo

1. Defina a comunidade de estudantes a ser apoiada.
2. Liste as profissões pelas quais os jovens mais demonstram interesse.
3. Recrute voluntários para apoiar a causa [clikando aqui e inscrevendo sua ação na plataforma.](#)
4. Registre a ação com fotos e depoimentos.



Inclusão produtiva

Que tal ajudar quem precisa ingressar no mundo do trabalho? Com apoio voluntário, é possível realizar atividades como confecção de currículos e simulação de entrevistas. A iniciativa pode ser em parceria com organizações que atuam com jovens e/ou adultos próximos da sua comunidade.

Passo a passo

1. Escolha o local da atividade e liste os materiais necessários como computadores, impressora, papel sulfite.
2. Defina o que será fornecido e o que o voluntário precisará ter (ex: computador próprio).
3. Recrute voluntários para apoiar a causa [clikando aqui e inscrevendo sua ação na plataforma.](#)
4. Registre a ação com fotos e depoimentos.



Incentivo à leitura

Organizar a biblioteca local, promover rodas de leitura e contações de histórias em uma praça e estimular doações de livros são algumas opções para incentivar a leitura.

Passo a passo

1. Defina as atividades que serão feitas e liste os materiais necessários.
2. Recrute voluntários para apoiar a causa [clikando aqui](#) e [inscrevendo sua ação na plataforma](#).
3. Divulgue o evento para amigos, familiares e vizinhos do bairro.
4. Registre a ação com fotos e depoimentos.

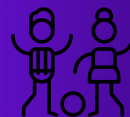


Recreação

Que tal um dia lúdico e com atividades educativas para as crianças da sua comunidade? Deixe a imaginação solta para pensar momentos de estímulo e interação.

Passo a passo

1. Pense quais brincadeiras e atividades podem ser realizadas.
2. Ao definir as atividades, liste quais habilidades os voluntários envolvidos precisam ter.
3. Recrute voluntários para apoiar a causa [clikando aqui](#) e [inscrevendo sua ação na plataforma](#).
4. Divulgue o evento para amigos, familiares e vizinhos do bairro.
5. Registre a ação com fotos e depoimentos.



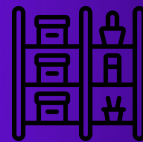
Mutirão de organização

Algum espaço social precisa de apoio na organização?

Documentos precisam ser digitalizados e objetos consertados? Então vamos de mutirão!

Passo a passo

1. Liste quais atividades serão realizadas e quais materiais são necessários.
2. Liste quais habilidades os voluntários envolvidos precisam ter.
3. Recrute voluntários para apoiar a causa [clcando aqui e inscrevendo sua ação na plataforma.](#)
4. Divulgue o mutirão para amigos, familiares e vizinhos do bairro.
5. Registre a ação com fotos e depoimentos.

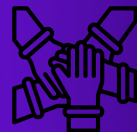


Apoio à comunidade

Existe alguma comunidade de alta vulnerabilidade socioeconômica que poderia contar com a sua ajuda? Converse com a liderança comunitária do local para pensar as necessidades e possíveis apoios.

Passo a passo

1. Levante as demandas da comunidade vulnerável com a qual gostaria de atuar.
2. Liste quais habilidades os voluntários envolvidos precisam ter.
3. Recrute voluntários para apoiar a causa [clikando aqui e inscrevendo sua ação na plataforma.](#)
4. Divulgue a ação para amigos, familiares e vizinhos do bairro.
5. Registre a ação com fotos e depoimentos.



Combate à pobreza menstrual

Milhares de pessoas que menstruam no Brasil podem se beneficiar de doações, campanhas sobre higiene e informações relacionadas à educação sexual.

Passo a passo

1. Mapeie uma organização que atue com este público.
2. Organize um mutirão de arrecadação de absorventes e itens de higiene.
3. Se possível, encontre um profissional de saúde para um bate-papo com as pessoas que menstruam e estão em situação de pobreza menstrual.
4. Recrute voluntários para apoiar a causa [clikando aqui e inscrevendo sua ação na plataforma.](#)
5. Divulgue o evento para amigos, familiares e vizinhos do bairro.
6. Registre a ação com fotos e depoimentos.



Mais dicas

Para organizar as atividades

- Para definir a atividade, pense no que pode trazer mais resultados.
- Planeje os detalhes pensando no espaço, nos materiais e nas habilidades necessárias para realizar a ação.
- Defina o número de voluntários considerando que ninguém deve ficar nem sobrecarregado e nem ocioso.



Mais dicas

Sobre voluntários

- Lembre-se de chamar voluntários fotógrafos para registrar as atividades.
- No dia da atividade, peça um depoimento aos voluntários e às pessoas beneficiadas. Isso poderá ser usado em ações futuras.
- Voluntário doador também conta. Lembre-se de sempre contabilizá-los e agradecê-los na hora de fazer o balanço das ações.



Mais dicas

Sobre parcerias

- Mapeei as empresas, comércios e instituições de ensino que podem ser parceiras da sua atividade. Exemplo: um mercado da região pode oferecer uma caixa para você arrecadar doações de alimentos?
- Sempre cheque se a parceria gostaria de ter alguma contrapartida. Uma boa possibilidade é dar visibilidade à marca do apoiador.





2023

Gostou das ideias?

Então bora transformá-las
em ações!

PATROCÍNIO:



APOIO:



REALIZAÇÃO:

