



# → 170

## Ações Diárias



SE

Envolve a tua turma em passeios para ajudar as áreas mais necessitadas da tua cidade.

1



Quando fores a uma festa de aniversário, pergunta se podes doar o valor do presente a alguma instituição de beneficência.

2

Apoia o comércio sustentável ao comprar produtos provenientes do comércio justo, pois remuneram melhor os trabalhadores e/ou produtores.

3

Organiza uma formação gratuita para ensinar uma competência valorizada pelo mercado de trabalho (informática, elaboração de currículo, preparação para entrevistas de emprego, etc).

4

**1 ERRADICAR A POBREZA**



Dá preferência à aquisição de produtos de empresas que revertam parte do seu lucro para instituições de beneficência.

5

Apadrinha uma criança para a ajudar no acesso a alimentação, educação e saúde.

6

Limpa a tua despesa e doa produtos não perecíveis a bancos alimentares.

7

Promove debates para discutir temas sobre pobreza. Cria um blog, fórum ou artigo para um jornal local.

8



Faz voluntariado em organizações que ajudem pessoas sem-abrigo. O teu tempo pode ser mais valioso que dinheiro.

9

Sempre que possível, ajuda pessoas sem-abrigo. Oferece fruta, garrafas de água, dinheiro ou até um sorriso.

10



TE

Fala sobre o tema. Quanto mais ideias promovermos, mais pessoas se juntam a ação.

1

Doa alimentos não perecíveis a instituições de beneficência.

2

Doa alimentos a escolas em países em desenvolvimento. Quando existem refeições nas escolas, a frequência escolar aumenta fazendo com que as meninas se casem mais tarde e formem famílias mais pequenas.

4

Apoia programas de ajuda alimentar. A oferta destes programas é 20 vezes maior do que a dos bancos alimentares e cozinhas comunitárias.

3

## 2 ERRADICAR A FOME



Muitas pessoas sem acesso a alimentos hesitam em pedir ajuda por causa da vergonha e do tabu. Promove conversas e ajuda a combater a desinformação através da educação sobre estes problemas.

8

Muitos fornecedores de produtos de emergência precisam de ajuda especializada como, por exemplo, nas áreas da contabilidade, redes sociais e escrita. Voluntaria os teus talentos uma vez por semana.

6

Se os teus funcionários recebem o salário mínimo, apoia-os com outras necessidades como a educação dos filhos ou o acesso a bens essenciais.

5

Mantém uma mochila ou caixa com fruta ou comida enlatada no teu carro, para distribuir às pessoas sem-abrigo.

7

Lê um livro sobre o tema. Ao entender melhor as causas da fome, estarás mais habilitado a fazer a diferença.

9

Apoia os pequenos produtores comprando os seus produtos nas feiras locais.

10

IMPORTAS

Não fumes.

1

Sê mais ativo.  
Aproveita para  
andar durante a  
hora do almoço  
ou vai de bicicleta  
para o trabalho.

2

As doenças  
cardíacas  
continuam a ser  
a principal causa  
de morte. Educa-  
te sobre a sua  
prevenção, causas  
e sintomas – assim  
como outras  
doenças não-  
transmissíveis.

5

Opta por uma dieta  
saudável e bebe  
muita água.

3

Ajuda a aumentar a  
consciencialização  
e apoia a promoçõ  
da saúde mental  
(ansiedade,  
depressão, abuso de  
substâncias, Alzheimer,  
entre outros).

4

Nunca pares  
de aprender.  
Estar ativo e  
fazer atividades  
educativas ajudam  
as pessoas mais  
velhas a ultrapassar  
problemas de  
saúde mental.  
Aprende um  
novo idioma, lê e  
participa num clube  
literário.

7

O VIH/SIDA ainda  
é uma realidade.  
Protege-te e testa-  
te com frequência.

6

**3 SAÚDE  
DE QUALIDADE**



Amamentar é  
natural e é a  
melhor fonte  
nutricional para os  
bebés. Além de os  
proteger, possui  
benefícios a longo  
prazo.

8

Dorme bem.

9

Passa tempo de  
qualidade sozinho,  
com a família  
e com os teus  
amigos.

10

COM



## 4 EDUCAÇÃO DE QUALIDADE



Ajuda a ensinar a tua língua materna aos imigrantes da tua cidade.

1

Doa alimentos a escolas, isso ajuda a promover a frequência escolar.

2

Ensina os teus filhos sobre o poder da educação, uma vez que muitos não entendem o alcance dos seus benefícios.

3

Vê filmes e programas educativos com as tuas crianças.

4

Leva a educação para fora da escola e de modo divertido. Viaja. Leva as crianças em excursões de um dia a planetários ou a museus.

5

Apoia instituições que asseguram o acesso a educação nos lugares mais pobres do mundo.

6

Doa livros a bibliotecas ou a escolas públicas.

7

Partilha histórias positivas e de sucesso, mesmo as que não são publicadas nos jornais.

8

Em muitos países, as meninas são tiradas da escola mais cedo para se casarem.

Promove conversas que permitam discussões abertas e soluções.

10

Partilha as tuas competências e talentos com aqueles que precisam.

9

0

Aumenta a representação de género em áreas de liderança no ambiente de trabalho.

1

Comunica aos média (empresas de publicidade, produtoras de filmes, estações de televisão, entre outros) sobre os impactos negativos de retratar as mulheres como sendo inferiores, menos inteligentes e incompetentes em comparação aos homens.

4

Pratica e demonstra às crianças processos de tomada de decisão igualitários em casa.

2

Encoraja as escolas a fornecerem bolsas de estudo a meninas.

3

Promove a formação profissional de mulheres que ajude a desenvolver as suas carreiras e autoconfiança.

5

Caso sejas mulher, procura conhecer os teus direitos e defende-os.

6

Inclui temas como a igualdade de género no currículo escolar. Os jovens devem ser apoiados na escolha de empregos que melhorem o seu futuro - independentemente do seu género.

8

Promove valores de equilíbrio entre a vida e o trabalho, além da flexibilidade, como parte da cultura da tua empresa.

7

**5 IGUALDADE DE GÉNERO**



A igualdade de género começa dentro de tua casa.

9

Apadrinha uma criança que precise de apoio.

10

FUTURO,

Lê um livro sobre água para melhorar a tua compreensão sobre o seu impacto na sociedade, na economia e no nosso planeta.

1



Poupa, poupa, poupa. Se sobrar gelo da tua bebida, não deites fora. Aproveita para regar as plantas.

2

Apoia organizações que forneçam água em áreas com escassez deste recurso.

3

## 6 ÁGUA POTÁVEL E SANEAMENTO



Faz doações a projetos que captem fundos para cavar poços artesanais, instalar canos e bombas, façam manutenção e formação nas comunidades, etc.

4

Repara as fugas de água em tua casa. Uma torneira que pinga pode desperdiçar mais de 11 mil litros por ano.

5

Organiza dias de angariação de fundos na tua escola em datas comemorativas como o Dia Mundial da Água e o Dia Mundial do Saneamento. Doa o valor arrecadado a um projeto à tua escolha.

6

Nunca descartes produtos químicos tóxicos como tintas ou medicamentos pela sanita. Para além de poluir lagos e rios, também causa problemas de saúde para os humanos e a vida marinha.

7

Lava o teu carro em estabelecimentos que reutilizem água.

8

Fecha a torneira quando estiveres a lavar os dentes e a ensaboar-te no banho.

9

Contrata um serviço de canalização sustentável, para reduzir o teu uso de água, de energia e de produtos químicos.

10



FAZ

Tapa a panela que estiveres a usar para reduzir 75% do uso de energia exigida para ferver água.

1

Desliga todos os equipamentos eletrónicos, como TVs e computadores, quando fores viajar.

2

Apaga as luzes nas divisões que não estão a ser utilizadas. Quando desligas a luz, mesmo que por poucos segundos, poupas mais energia do que aquela necessária para acender – independentemente do tipo de lâmpada.

3

Projetos residenciais eficientes também combinam construções com eficiência energética, eletrodomésticos e iluminação, como aquecimento solar de água e eletricidade solar.

4

Usa bocais de lâmpada de energia eficiente e coloca os teus eletrodomésticos em configurações de baixa energia.

5

Diminui o termostato e coloca tapetes para manter a casa aquecida.

6

## 7 ENERGIAS RENOVÁVEIS E ACESSÍVEIS



Apoia projetos de energia solar para escolas, casas e escritórios.

7

Ferve apenas a quantidade de água que necessitas.

8

Vais instalar um ar-condicionado? Instala um que funcione a energia solar.

9

Pede conselhos e dicas de eficiência energética em prédios históricos.

10

A



Promove dias como “leve o seu filho para o trabalho” para que a juventude conheça um ambiente profissional saudável. 1



Apoia campanhas internacionais para acabar com a escravidão moderna, trabalhos análogos à escravidão, tráfico humano e casamentos forçados. 3

Sê um “business-angel” para capacitar os jovens a tornarem-se empreendedores. 2

Oferece estabilidade. Empodera os jovens profissionais para que possam crescer profissionalmente. 4

Fornecer alimentos a trabalhadores mal remunerados. 5

## 8 TRABALHO DIGNO E CRESCIMENTO ECONÓMICO



Fornecer incentivos no trabalho. As pessoas reagem bem aos sistemas de recompensa. 6

Garante custos baixos em seguros de saúde de qualidade aos teus funcionários. 7

Garante condições seguras de trabalho. 8

Encoraja mais oportunidades de trabalho para os jovens. 9

Apoia financeiramente programas de formação e desenvolvimento para a melhoria de competências. 10

MUDANÇA.

Doa fundos para projetos que forneçam infraestruturas que respondam a necessidades básicas. 1

Dá a conhecer. Organiza grupos de visitas a regiões necessitadas. Assim haverá uma melhor compreensão da realidade e motivarás pessoas a agir. 4

Investe em desenvolvimento de pesquisa de tecnologia doméstica e inovação em países em desenvolvimento. 7

Emprega mais cientistas e trabalhadores no setor industrial. 8

Organiza um evento para as pessoas doarem telefones que funcionam, mas que não usam. Por outro lado, aproveita para educar as pessoas sobre a falta de infraestruturas nos serviços de comunicação – um serviço que ainda não chegou a quase 1,5 mil milhões de pessoas em todo o mundo. 2

Promove infraestruturas sustentáveis, recursos eficientes e tecnologias verdes. 5

Torna as cidades saudáveis. Cria telhados verdes, pois melhoram a qualidade do ar, o isolamento – em 25% – além de absorverem som, promoverem integração social e muito mais. 9

## 9 INDÚSTRIA, INOVAÇÃO E INFRAESTRUTURAS



Hospitais, escolas e clínicas podem organizar eventos de angariação de fundos para desenvolver projetos de infraestruturas de saúde. 3

Mantém-te atualizado sobre as novas tecnologias e as inovações mais recentes. 6

Não deites fora, doa. Atualizar aparelhos eletrónicos talvez seja inevitável, mas frequentemente os aparelhos ainda podem estar em boas condições. Doa-os ou deixa-os num ponto de reciclagem adequada. 10

AJUDA A

Encoraja as crianças a fazerem amizade com crianças de outras culturas.

1

Uma vez por mês, toma um café com uma pessoa de outra etnia, cultura, idade ou crença.

2

Leva os teus filhos a parques e outras áreas comuns, procura oportunidades para conversar com pessoas diferentes. Aprende mais sobre elas para as entender melhor.

4

Aprende a respeitar todos os tipos de pessoas.

3

Viaja pelo mundo para aprender mais sobre culturas diferentes.

5

**10** REDUZIR AS DESIGUALDADES



Apadrinha uma criança para que possa frequentar a escola.

6

Lê histórias que descrevam outras culturas a crianças.

7

Defende o aumento do salário mínimo de pessoas com baixos rendimentos.

8

Constrói escolas, casas e escritórios adaptados para pessoas mais velhas e pessoas com necessidades especiais.

9

Ajuda a acabar com estereótipos. Escreve e publica textos que sensibilizem as pessoas a mudar de mentalidade.

10

ACABAR  
COM A  
POBREZA

Promove um sistema de “boleias solidárias” online, no escritório ou em áreas que não tenham acesso a transportes públicos confiáveis. 1

Defende e apoia o desenvolvimento de desportos e de espaços recreativos, pois podem ajudar a construir comunidades mais fortes, mais saudáveis, mais felizes e mais seguras. 3

Promove a consciencialização sobre a pegada de carbono da tua cidade e como a melhorar. 2

## 11 CIDADES E COMUNIDADES SUSTENTÁVEIS



Alcança áreas menos privilegiadas. Integra pessoas de classes e etnias diferentes em processos de tomada de decisão, que abrangem as suas condições de vida, poluição, entre outros. 6

Usa transportes públicos, bicicletas urbanas e outros meios de transporte verdes. 4

Pesquisa e promove a necessidade de uma maior clareza de informação dentro da tua comunidade. 5

Junta-te a pequenos grupos da comunidade para pensar sobre meios de garantir espaços públicos seguros e acessíveis, especialmente, para mulheres, crianças, pessoas idosas e pessoas com necessidades especiais. 9

Oferece tarifas de transporte público reduzidas em cidades que enfrentem desafios com congestionamentos. 7

Informa-te sobre o património cultural e natural da tua área. 8

Enquanto empresa, oferece tarifas baixas no aluguer de bicicletas urbanas. 10

REDUZIR  
DESIGUALDADES



Não guardes  
roupas ou outros  
itens que não uses,  
faz doações.

1

Compra frutas que  
estejam maduras  
ou tenham formatos  
peculiares,  
aproveita para  
fazer sumos  
naturais.

3

12 PRODUÇÃO  
E CONSUMO  
SUSTENTÁVEIS



Organiza passeios  
escolares até à  
praia, lago ou  
parque para  
recolher lixo e  
consciencializar  
sobre a poluição  
da água.

2

Faz parcerias com  
hotéis e restaurantes  
para a recolha  
de alimentos que  
serão doados a  
instituições de  
beneficência.

4

Recicla!

5

Come em  
restaurantes locais.  
Apoia associações  
de comércio  
livre que apoiem  
e promovam  
negócios  
comprometidos  
com o comércio  
justo.

8

Toma banhos  
curtos, pois o uso  
excessivo de água  
contribui para a  
crise hídrica global.

6

Compra produtos  
sustentáveis,  
nomeadamente,  
eletrónicos,  
brinquedos,  
champôs, marisco e  
produtos orgânicos.

7

Lava roupa com  
água fria, pois a  
água quente exige  
mais energia.

9

Bebe água da  
torneira, caso seja  
seguro.

10

E A  
MITIGAR AS  
ALTERAÇÕES  
CLIMÁTICAS

Faz compostagem.

1

Conduz menos.  
Anda, pedala, usa  
transporte público  
ou apanha boleia.

2

Leva sacos  
reutilizáveis para as  
lojas.

3

Deixa o teu  
cabelo e as tuas  
roupas secarem  
naturalmente.

4

Evita conduzir em  
hora de ponta.

5

Estima o teu carro.  
Um carro bem  
conservado emite  
menos gases  
tóxicos.

6

Planta árvores  
todos os anos  
na tua escola  
ou trabalho. As  
árvores emitem  
oxigénio e  
consomem dióxido  
de carbono.

7

Desliga a televisão,  
computadores e  
outros aparelhos  
eletrónicos que  
não estiverem a ser  
usados.

8

Promove a  
consciencialização  
sobre formas  
de combate  
às alterações  
climáticas.

9

Compra apenas o  
que é necessário.  
Cerca de 20% a  
50% dos alimentos  
que compramos  
acaba em aterros  
sanitários.

10

**13** AÇÃO  
CLIMÁTICA



JUNTOS

Voluntaria-te regularmente em grupos comunitários para limpar o lixo da praia.

1

Não compres jóias e outros itens feitos de corais, carapaças de tartaruga ou outra forma de vida marinha.

2

Consome alimentos locais sustentáveis.

3

Apoia organizações que protejam os oceanos.

4

Usa menos produtos de plástico, pois geralmente acabam nos oceanos causando a morte de animais marinhos.

5

**14** PROTEGER A VIDA MARINHA



Respeita as leis que evitam a pesca excessiva.

6

Aprende sobre as atividades do oceano vendo documentários e filmes educativos.

7

Evita comprar peixes de água salgada para o teu aquário doméstico.

8

Utiliza o teu lava-louças e máquina de lavar apenas quando estiverem cheios.

9

Pratica atividades recreativas sustentáveis como a canoagem, pesca desportiva, mergulho e caiaque.

10

PODEMOS

Evita usar pesticidas que acabem em rios e lagos, já que são nocivos para a vida selvagem.

1

Consome alimentos sazonais, uma vez que sabem melhor, são mais baratos e ecológicos.

2

## 15 PROTEGER A VIDA TERRESTRE



Ajuda a financiar projetos para a reabilitação de solos.

3

Nunca compres produtos que provenham de espécies ameaçadas ou em risco de extinção.

4

Ao comprar, faz as melhores escolhas para com o meio ambiente e dá preferência a produtos que sejam amigos do ambiente.

6

Recicla papel e evita usá-lo sempre que possível.

5

Come menos carne. A produção e distribuição de carne têm um impacto enorme nas emissões de gás de efeito estufa.

7

Participa na agricultura urbana local.

9

Compra produtos reciclados.

10

Faz a tua própria compostagem. A compostagem de alimentos ajuda a biodiversidade, enriquece o solo e reduz a necessidade de fertilizantes químicos.

8

TRANSFORMAR



Exprime a tua  
opinião e vota nas  
eleições do teu  
país.

1

Participa nos  
processos de  
tomada de  
decisão.

2

**16** PAZ, JUSTIÇA  
E INSTITUIÇÕES  
EFICAZES



Ajuda a combater  
a violência contra  
as mulheres.  
Denuncia.

3

Valoriza as  
diferenças  
demográficas, de  
pensamento e de  
crenças para uma  
sociedade mais  
inclusiva.

4

Estabelece um  
ambiente de paz  
em casa.

5

Envolve-te nas  
decisões de teu  
país e participa  
em manifestações  
pacíficas.

6

Lê, escreve ou  
grava um vídeo  
a manifestares-te  
pela paz.

7

Organiza ou  
participa em  
eventos da  
comunidade local,  
para conhecer  
outros membros  
da comunidade  
em ambientes  
seguros, como, por  
exemplo, eventos  
desportivos,  
churrascos,  
festivais, etc.

10

Reserva tempo  
todas as semanas  
para refletir, em  
silêncio, como te  
desejas relacionar  
com os outros.

8

Realiza trabalho  
voluntário em  
organizações locais  
de combate à  
violência.

9

O  
MUNDO.

Procura sinergias e constrói parcerias multissetoriais mais fortes. Partilha conhecimento, conhecimentos especializados, tecnologia e recursos financeiros.

2

Incentiva os alunos a envolverem-se em trabalhos voluntários que promovam trabalho em grupo.

1

Ensina as crianças sobre parcerias, através do desporto.

3

Incentiva a responsabilidade social corporativa, através de projetos relacionados com desenvolvimento sustentável em países em desenvolvimento.

5

Ajuda organizações que trabalhem com causas do teu interesse.

4

Colabora com organizações, em diferentes países, que partilhem os mesmos objetivos.

6

## 17 PARCERIAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DOS OBJETIVOS



Ilustra o poder das parcerias, através de documentários que abordem histórias de sucesso.

7

Sê claro, específico e criativo sobre os teus objetivos sociais.

8

Tecnocratas: faz parcerias com projetos que precisem das tuas competências tecnológicas em países em vias de desenvolvimento.

9

Pratica o trabalho de grupo em casa. Distribuí atividades entre todos os membros da família.

10





## Sobre os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

O nosso planeta é um lugar lindo. Facilmente nos esquecemos do quanto tem para oferecer, porque, frequentemente, somos lembrados dos desafios que enfrentamos, das desigualdades, da pobreza e das alterações climáticas. Se nada for feito para impedir, prevenir ou reverter estes desafios, a situação ficará pior. É por isso que a ONU existe.

Lutamos para criar um futuro melhor para todos, onde cada pessoa possa prosperar e alcançar o seu potencial. Queremos preservar o bem que existe nas pessoas, nos lugares, no planeta e acabar com as incertezas que dissipam a esperança. Por esse motivo, os líderes mundiais uniram-se, em 2015, para estabelecer a Agenda 2030: o conjunto de 17 Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável.

Isto diz respeito a todos nós, porque ser parte da solução é uma responsabilidade de todos. As nossas ações de hoje afetam o futuro. Todos merecem uma vida justa e igualitária. Através dos ODS, objetivos universais e indivisíveis, podemos chegar mais longe, sem deixar ninguém para trás. É, também, importante perceber que os ODS estão interligados. Não podemos, por exemplo, separar a pobreza da fome ou, até mesmo, a educação do empoderamento feminino. Se pudermos compreender isso, estaremos mais perto de atingir os 17 ODS. É hora de devolver ao planeta o que ele nos tem dado. É simples e não custa nada.

Conhece algumas ações e atitude simples que podes tomar rumo a um planeta mais próspero.



Produzido através do Projeto Perception Change

*Traduzido para o português de Portugal por UNRIC*

Os Objetivos de  
Desenvolvimento Sustentável  
são uma lista de tarefas para  
a humanidade alcançar um  
planeta sustentável, um guião  
claro para um futuro melhor.



**UNOG**  
UNITED NATIONS OFFICE  
AT GENEVA



**Genève  
internationale**  
Peace, Rights and Well-Being