



# *Voluntariar em ação*

## Guia de ações de voluntariado remoto



VOLUNTARIAR

Voluntariar em Ação

# Mesmo remotos, é possível fazer o bem!

Ainda que não seja possível dar um abraço, podemos acolher e continuarmos juntos fazendo a diferença. Em qualquer contexto, voluntários são aqueles que usam seu poder de inspirar e contribuir para transformar a sociedade!

Por isso, para que você nos ajude a espalhar o bem neste momento delicado em que estamos vivendo... O **Voluntariar em Ação** traz para você algumas formas para ajudar uns aos outros!

Este guia apresenta ações voluntárias que podem ser realizadas de forma remota e virtual. Queremos que você enxergue cada uma delas como ponto de partida para ir além!

Convide seus familiares e colegas e participe deste movimento!

**Afinal, só é bom para nós se for bom para o mundo.**

1. *Leitores de Mundo*
2. *Embaixador Ecofuturo*
3. *Família apoia família*
4. *Acolhida Voluntária*
5. *Movimentar faz bem!*
6. *Compras Solidárias*
7. *Mão na massa*
8. *Show de Talentos Virtual*
9. *E-Duca*
10. *Na ponta do lápis*

# Fortalecer nossas conexões

para permanecermos juntos!



Em momentos de adversidade podemos ampliar nossas conexões, fortalecer nossa gentileza, gerar e compartilhar valor, para fazer a diferença na vida de muitas pessoas. É com esse propósito que convidamos você a realizar as ações deste guia, visando gerar empatia, solidariedade e atuar juntos e pelo todo.

É importante compreender o quanto você pode beneficiar outras pessoas, dedicando tempo e compartilhando conhecimentos. Mesmo distantes, as ações voluntárias são capazes de aproximar as pessoas!

E veja como você pode fazer isso:

- Estabeleça contato virtual com seus familiares, amigos, vizinhança, entre outras entidades físicas ou jurídicas para mobilizar o trabalho voluntário.
- Identifique as possíveis ferramentas de comunicação para facilitar iniciativas que possam inspirar pessoas e separe o material necessário para a ação que você escolheu.

Veja com quais públicos você pode criar essa conexão:



**Colegas de trabalho**



**Pessoas da sua Religião**



**Seus contatos de WhatsApp**



**Seus contatos das Redes Sociais**



**Pessoas do seu círculo de amizades**



**Pessoas e famílias da sua vizinhança**



**Organizações Sociais**



**Instituições da Área da Saúde**



**Instituições de Ensino**

# Leitores de Mundo



## Público beneficiado:

Diversas pessoas e instituições sociais.

Um livro é um objeto inspirador, pode gerar muitas emoções, fazer você rir, acelerar coração e se encantar, além de despertar a imaginação e a criatividade.

## Você sabia que a Suzano é mantenedora do Instituto Ecofuturo?

O **Ecofuturo** contribui, há 20 anos, para transformar a sociedade por meio da conservação ambiental e promoção de leitura.

[+ Acesse aqui e saiba mais](#)



## O que você vai precisar:

- Materiais necessários para ensinar.
- Computador ou celular com acesso à internet.
- Algum aplicativo de comunicação.

## Como fazer?

- Marque dia e horário para se conectar com seu público.
- Use as chamadas de vídeo do aplicativo de sua preferência.
- Conheça bem as histórias e faça ensaios em voz alta.
- Crie rituais de leitura reservando um tempo e um lugar especiais para curtir histórias sem interrupções.
- Dê toques pessoais à história.
- Crie efeitos sonoros para captar a atenção.
- Leia a história promovendo a interação entre você e seu público, usando o ambiente a sua volta.

## Para inspirar as pessoas à leitura

- Crie uma rede de contato online.
- Baixe livros, infantis ou adultos, gratuitos e envie para pessoas dos seus contatos recomendando a leitura e estimulando a prática.
- Divulgue links de bibliotecas virtuais e estimule a visitação.
- Disponibilize-se a ajudar pessoas que tenham smartphone, tablet ou computador a instalar aplicativos de leitura de livros, como o Kindle, por exemplo. Mostre os acervos de livros gratuitos disponíveis nesses aplicativos.
- Crie o seu diário de leitor, colocando o nome do livro, autor, se recomenda ou não a leitura e o porque.
- Forme um clube do livro e incentive outras pessoas a fazerem o mesmo, com o objetivo de trocar experiências literárias.
- E veja dicas para o público infantil acessando o [Passaporte da Leitura e Escrita](#).

 Inspire-se: [Programa Conta Pra Mim](#) e [Conversar Faz Bem](#).

Alguns sites com livros gratuitos: [Espaço Ecofuturo by Pólen](#) (biblioteca exclusiva para os colaboradores da Suzano realizarem o empréstimo de livros físicos e E-books), [Amazon](#), [Livraria Cultura](#), [Machado de Assis](#), [Gutenberg](#), [Biblioteca Mundial Digital](#) e [Biblioteca Brasileira](#).

## Embaixador Ecofuturo



### **Público beneficiado:**

Diversas pessoas e instituições sociais.

Agora que você já conhece o Ecofuturo, você pode ser um Embaixador das atividades e inspirar cada vez mais pessoas nesse movimento!

### **O que você vai precisar:**

- Mandar um e-mail para [voluntariar@suzano.com.br](mailto:voluntariar@suzano.com.br) escrito "Quero ser um Embaixador Ecofuturo".

### **Qual seu papel como Embaixador**

- Incentivar as pessoas à prática da leitura.
- Divulgar os materiais do Instituto em suas redes sociais.
- Compartilhar livros online com a sua rede de contatos.
- Organizar grupos de leitura e/ou clubes do livro.
- Trazer ideias de ações para a prática da leitura.
- Reportar ao Voluntariar e ao Instituto Ecofuturo ações e práticas de leitura que você está desenvolvendo, para que possam ser divulgadas e inspirar outras pessoas a também se engajarem no tema.

# 3

## Família apoia família



### Público beneficiado:

Famílias que vivam na mesma vizinhança.

Monte uma rede de apoio mútuo entre famílias. Estimule que cada família “adote” outra família para conferir periodicamente o seu bem-estar, oferecer apoio para fazer compras (especialmente pessoas idosas solitárias) e favorecer a economia circular.

### O que você vai precisar:

- Telefone, e-mail ou aplicativos de comunicação.
- Atenção à higienização correta dos produtos produzidos, comprados e/ou emprestados.

### Como fazer?

- Crie a rede definindo quem cuida de quem.
- Ligue periodicamente para saber como a outra família está, para saber se precisam de algo e para bater papo.
- Se ofereça para fazer compras especialmente às pessoas do grupo de risco.
- Envie dicas de filmes, séries, documentários e músicas para entreter.
- Empreste ferramentas e equipamentos.
- Realize outras ações deste guia entre as famílias participantes da rede.

 Inspire-se [aqui](#).

# Acolhida Voluntária



## Público beneficiado:

Diversas pessoas e instituições sociais.


Crie uma rede de pessoas que vão se conectar semanalmente, levando acolhimento, amor, solidariedade, orientação, empatia e bom humor.

## O que você vai precisar:

- Telefone ou aplicativos de comunicação, como WhatsApp, Microsoft Teams e/ou Instagram.

## Como fazer?

- Encontre pessoas que estejam se sentindo solitárias, que precisem de ajuda para se conectar com entes queridos.
- Conecte-se com elas e estabeleça uma rotina de ligações e acolhimento.
- Ao longo das ligações, verifique como a pessoa está se sentindo, fale de assuntos positivos, interesses em comum e entretenimento.
- Se a pessoa tiver computador ou smartphone, ensine-a a usar aplicativos de comunicação para se conectar com pessoas queridas. Indique sites para ela assistir vídeos, jogar jogos eletrônicos e fazer cursos online.
- Pesquise e forneça uma lista de serviços de entrega *delivery* na região ou empresas que aceitem fazer entregas na sua vizinhança.

 [Doação](#): faça algo para os outros.

## Movimentar faz bem!



### Público beneficiado:

Diversas pessoas e instituições sociais.

Seja uma pessoa que incentive a qualidade de vida e promova atividades físicas, técnicas de meditação, concentração, entre outras práticas para a saúde do corpo e da mente.

### O que você vai precisar:

- Orientações e dicas de profissionais especializados.
- Conjunto de atividades que promovam saúde física e mental.
- Computador ou celular com acesso à internet.
- Aplicativos de comunicação, como WhatsApp, Microsoft Teams e/ou Instagram.

### Como fazer?

- Convide seus familiares, amigos, jovens, crianças e outros públicos de seu interesse para uma atividade divertida e saudável.
- Escolha alguns tipos de atividades e monte uma agenda diária ou semanal e compartilhe com seu grupo. Vamos juntos, cuidar uns dos outros!
- Use as chamadas de vídeo do aplicativo de sua preferência.
- Pense em atividades que sejam apropriadas para casas e apartamentos e lembre-se sempre de passar as orientações de segurança.
- Utilize objetos que são amplamente disponíveis como bolinhas, garrafas de plástico e cabos de vassoura.

 Inspire-se: [Exercício em casa](#).



# 6

## Compras Solidárias



### Público beneficiado:

Pessoas em situação de vulnerabilidade social, Organizações Sociais, vizinhanças, idosos, entre outros.

Assuma uma atitude solidária e crie um movimento colaborativo, identificando, em sua rede de relacionamento, as necessidades básicas das pessoas próximas, como produtos de supermercado, farmácias etc. A ideia é fazer compras solidárias e ajudar aqueles que mais precisam, evitando aglomerações nos estabelecimentos.

### O que você vai precisar:

- Criar um grupo de contato online.
- Disponibilizar seu contato e se colocar à disposição, sobretudo daqueles que estão no grupo de risco.
- Identificar instituições de seu interesse para que você possa contribuir e engajar mais pessoas para uma compra colaborativa.
- Identificar estabelecimento que realizam entrega *delivery*.

### Como fazer?

- Organize o grupo de voluntários que tenham interesse em participar das compras solidárias e faça uma escala de revezamento para atender as demandas necessárias.
- Estabeleça contato com o grupo a ser atendido e avalie quais as necessidades neste momento de pandemia.
- Após identificar as necessidades e organizar a rede solidária, faça um planejamento de entrega *delivery*, considerando todos os protocolos de segurança e saúde.



Inspire-se, pois [gentileza gera gentileza](#).



### Público beneficiado:

Familiares, amigos, vizinhanças, autônomos, pequenos empreendedores, entre outros.


Ensine receitas práticas, de baixo custo e que possibilitem uma alimentação saudável para passar por este período com a saúde em dia. Aproveite e incentive a geração de renda de autônomos e pequenos empreendedores.

### O que você vai precisar:

- Pesquisar conteúdos relacionados à nutrição.
- Separar os ingredientes e utensílios de cozinha.
- Computador ou celular com acesso à internet.
- Aplicativos de comunicação, como WhatsApp, Microsoft Teams e/ou Instagram.

### Como fazer?

- Marque dia e horário para se conectar com seu público.
- Use as chamadas de vídeo do aplicativo de sua preferência.
- Ensine como planejar as compras e aproveitar melhor os recursos que tem em casa.
- Organize uma rotina que evite várias idas ao supermercado, evitando aglomerações e preservando a saúde de todos.
- Se o foco é ensinar receitas para economizar, escolha algumas receitas que sejam saudáveis e de baixo custo. Se o foco é oferecer uma alternativa de renda, escolha receitas que agradem ao gosto popular.
- Dê dicas sobre como aproveitar os alimentos de forma integral e use ingredientes da estação.
- Promova aulas de culinária práticas e divertidas mostrando cada detalhe da preparação.
- Convide as crianças para aprender a cozinhar e a ter hábitos saudáveis.
- Mostre como calcular o custo de cada receita.

 Aprenda a calcular o custo de uma receita [aqui](#).  
[Inspire-se e apoie o negócio local.](#)

# Show de Talentos Virtual



## Público beneficiado:

Diversas pessoas e instituições sociais.

Buscando divertir, conectar e entreter diversos públicos, promova um show de talentos virtual, fortalecendo a interação social. A ideia é que todos possam compartilhar suas habilidades e vocações.

## O que você vai precisar:

- Identificar os talentos e habilidades que você pode compartilhar e inspirar esse movimento descontração.
- Separe os materiais e equipamentos necessários para mostrar o seu talento.
- Computador ou celular com acesso à internet.
- Aplicativos de comunicação, como WhatsApp, Microsoft Teams e/ou Instagram.

## Como fazer?

- Identifique um grupo de interesse e/ou instituições interessadas em oferecer esse tipo de entretenimento para o público atendido.
- Divulgue à sua rede o dia e horário para todos se conectarem.
- Use as chamadas de vídeo ou a rede social da sua preferência.
- Pense em músicas, poesias, mágicas, piadas, contação de histórias e tudo o mais que promova alegria e descontração.
- Reconheça a participação de cada pessoa. Você pode criar um grupo de talentos para compartilhar eventos em conjuntos.
- Se quiser complementar, crie um corpo de jurados para dar notas e avaliar de forma descontraída as apresentações.

 [Show de talento - Universo Organiza.](#)



### **Público beneficiado:**

Diversas pessoas e organizações sociais.

Compartilhe os seus conhecimentos, contribuindo com o desenvolvimento das pessoas e das Organizações Sociais, por meio da educação online.

### **O que você vai precisar:**

- Identificar instituições e pessoas de seu interesse com as quais você pode contribuir com aulas online.
- Materiais de ensino.
- Computador ou celular com acesso à internet.
- Aplicativos de comunicação, como WhatsApp, Microsoft Teams e/ou Instagram.

### **Como fazer?**

- Estabeleça contato com grupo a ser atendido.
- Marque o dia e horário para todos se conectarem.
- Use as chamadas de vídeo ou a rede social da sua preferência.
- As possibilidades de compartilhar conhecimento são infinitas. Confira:
  - Promova aulas de reforço escolar para crianças e adolescentes.
  - Ensine idiomas online.
  - Realize mentorias sobre carreira com jovens.
  - Dê aulas de artesanato.
  - Ensine seus talentos (musicais, malabares, entre outros).
  - Preste uma consultoria individualizada para gestores de Organizações Sociais.
  - Dê palestras de assuntos de sua expertise.
- Aproveite e compartilhe também cursos e formações virtuais gratuitas, como: [Futura](#) e [Startse](#)

 Navegue por [apresentações](#) inspiradoras.

**Público beneficiado:**

Organizações sociais, autônomos, pequenos empreendedores e demais pessoas interessadas no tema.

Sabemos dos desafios de manter uma educação financeira no dia a dia, por isso, estabeleça contato virtual com autônomos, pequenos empreendedores e Organizações Sociais, para contribuir com a gestão do orçamento de cada entidade e buscar soluções mais adequadas em tempos delicados.

**O que você vai precisar:**

- Ter familiaridade com o tema de finanças e planejamento.
- Identificar o público de seu interesse.
- Materiais para ensinar.
- Computador ou celular com acesso à internet.
- Aplicativos de comunicação, como WhatsApp, Microsoft Teams e/ou Instagram.

**Como fazer?**

- Estabeleça contato com o grupo a ser atendido.
- Marque o dia e horário para todos se conectarem.
- Use as chamadas de vídeo ou a rede social da sua preferência.
- Ensine os segredos de um bom planejamento e controle financeiro usando o orçamento:
  - Mostre como um indivíduo pode planejar e controlar seu orçamento pessoal.
  - Estimule famílias a planejar e a controlar o orçamento familiar em conjunto.
  - Faça uma mentoria financeira com organizações sociais, autônomos, pequenos empreendedores.
  - Em todos os casos, explore dicas para reduzir despesas e aumentar receitas, de forma a ter um orçamento mais equilibrado.
  - Ensine metodologias de captação de recursos para organizações sociais e outros públicos.

 Veja o [EAD de Gestão Financeira pelo Sebrae SP](#).

*Seja o protagonista da mudança  
que você quer ver no mundo!*

Compartilhe com a gente as suas  
iniciativas voluntárias. Envie-as  
para **voluntariar@suzano.com.br**.

*Inspire outras pessoas!*

Divulgando nas suas redes sociais  
e utilizando a hashtag

**#suzanovoluntariaremacao**

e marcando o perfil oficial  
da Suzano no Instagram:



@suzano\_oficial

