

25 dias de Desafios Animar para o Desenvolvimento Sustentável



Organização:



Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

25 dias de Desafios Animar para o Desenvolvimento Sustentável

A Animar enquanto entidade representativa do movimento do Desenvolvimento Local associa-se aos 17 objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e decidiu criar um desafio de 25 dias pelo Desenvolvimento Sustentável.

Ao longo destes 25 dias (de 1 a 25 de dez de 2022) vamos partilhar os objetivos do Desenvolvimento Sustentável, bem como algumas ideias e dicas que cada um ou cada uma de nós poderá fazer, em casa ou no trabalho, contribuindo deste modo para um mundo melhor.

Faça a mudança para um futuro mais sustentável para todas e todos. Ajude a reduzir as desigualdades e a mitigar as alterações climáticas, com estes simples desafios diários. Juntos podemos transformar o mundo!

[Saiba mais informação aqui](#)

25 dias de Desafios Animar para o Desenvolvimento Sustentável





1 DEZ 2022
ODS 1 Erradicar a pobreza

Desafio diário:

**Hoje faça uma doação para uma
instituição ou alguém da sua comunidade
(bens alimentares, roupa, sapatos, acessórios, moveis, eletrodomésticos,
etc.).**

Onde doar?

- Campanhas de supermercado
- Entidades da Rede Animar
- Instituições de solidariedade social

**ODS 1 Erradicar a pobreza:
Erradicar a pobreza em todas as suas
formas, em todos os lugares.**

25 dias de Desafios Animar para o Desenvolvimento Sustentável





2 DEZ 2022
ODS 2 Erradicar a fome

Desafio diário:

Hoje todas refeições que preparar tem que ter desperdício zero, seja criativo/a.

Reduza o desperdício alimentar ao máximo e lembre-se que pode continuar com ao longo do ano.

Como fazer?

- **Faça uma lista de compras semanal e compre apenas aquilo que precisa**
- **Reorganize o seu frigorífico**
- **Prolongue a vida das frutas e legumes**
- **Evite ter a despensa cheia**
- **Com as sobras, seja criativo/a**
- **Conserve produtos em cubos de gelo, como por exemplo caldos, molhos, etc.**
- **Se tiver um quintal ou jardim, experimente fazer compostagem**

ODS 2 Erradicar a fome:
Erradicar a fome, alcançar a segurança alimentar, melhorar a nutrição e promover a agricultura sustentável

25 dias de Desafios Animar para o Desenvolvimento Sustentável





3 DEZ 2022
ODS 3 Saúde de qualidade

Desafio diário:
Hoje pratique atividade física.

Como fazer?

Faça uma caminhada de meia-hora e aproveite para estar com as pessoas que mais gosta ou rodeada de natureza. Lembre-se que pode utilizar esta prática todos os dias.

ODS 3 saúde de qualidade:
Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.

25 dias de Desafios Animar para o Desenvolvimento Sustentável





4 DEZ 2022
ODS 3 Saúde de qualidade

Desafio diário:

Hoje reduza ao máximo o tempo nos dispositivos digitais e aproveite para partilhar momentos em família/amigos.

Como fazer?

- Defina horários para estar em frente aos ecrãs
- Não leve consigo para todo o lado os dispositivos digitais
- Opte por um despertador de relógio
- Apague aplicações que não necessite
- Desligue as notificações

ODS 3 saúde de qualidade:

Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.

25 dias de Desafios Animar para o Desenvolvimento Sustentável





5 DEZ 2022
ODS 3 Saúde de qualidade

Desafio diário:

Hoje areje a casa e saiba os benefícios que tem para a sua saúde.

Como fazer?

- Use um ventilador/desumidificador
- Abra portas e janelas dos restantes espaços

ODS 3 saúde de qualidade:

Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.

25 dias de Desafios Animar para o Desenvolvimento Sustentável





6 DEZ 2022
ODS 4 Educação de qualidade

Desafio diário:
Hoje aprenda a fazer algo novo ou partilhe o seu conhecimento com alguém.

Como fazer?

- **Tente uma receita nova**
- **Experimente uma dança ou atividade física nova**
- **Adote uma nova atividade de lazer**
- **Aprenda a tocar um instrumento musical**
- **Elabore um trabalho manual**
- **Aprenda um novo idioma**

ODS 4 Educação de qualidade:
Garantir o acesso à educação inclusiva, de qualidade e equitativa, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos.

25 dias de Desafios Animar para o Desenvolvimento Sustentável





7 DEZ 2022
ODS 4 educação de qualidade

Desafio diário:
Hoje comece um livro novo e comprometa-se a ler 10 páginas por dia.

Que benefícios?

- **Desenvolve o pensamento crítico**
- **Aumenta a criatividade**
- **Enriquece o vocabulário**
- **Melhora a escrita**
- **Fortalece a memória**
- **Melhora a capacidade de concentração**

ODS 4 Educação de qualidade:
Garantir o acesso à educação inclusiva, de qualidade e equitativa, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos.

25 dias de Desafios Animar para o Desenvolvimento Sustentável





8 DEZ 2022
ODS 5 Igualdade de género

Desafio diário:

Hoje veja um filme relacionado com o tema da igualdade de género e partilhe a sua aprendizagem com alguém.

O que pode ver?

- Moxie (2021)
- Elementos secretos (2016)
- Uma Luta Desigual (2020)
- Queen of Katwe(2016)
- Frida (2004)
- Raya e o último dragão (2021)
- Moana (2016)

ODS 5 Igualdade de género:
Alcançar a igualdade de género e empoderar todas as mulheres e raparigas.

25 dias de Desafios Animar para o Desenvolvimento Sustentável





8 DEZ 2022
ODS 5 Igualdade de género

Desafio diário:
Hoje adote uma linguagem inclusiva na sua comunicação
(emails, telefonemas, conversas, mensagens).

Como utilizar?

- Pais e mães, filhas e/ou filhos, professoras e professores (em vez de pais, filhos, professores)
- Trabalhadores e trabalhadoras estrangeiras ou trabalhadoras e trabalhadores estrangeiros (em vez de trabalhadores estrangeiros)
- A gerência / A direção / a autoria / a cidadania / a presidência (em vez de o gerente / o diretor / o autor / o cidadão / o presidente)
- A ação humana (em vez de pelo homem)

ODS 5 Igualdade de género:
Alcançar a igualdade de género e empoderar todas as
mulheres e raparigas.

25 dias de Desafios Animar para o Desenvolvimento Sustentável





10 DEZ 2022

ODS 6 Água potável e saneamento

Desafio diário:

Hoje reaproveite a água do duche ou da chuva para lavar a loiça, lavar o chão, regar plantas, despejar na sanita.

Como fazer?

- Aproveite a água do banho, para um balde ou algar, enquanto espera que aqueça
- Reutilize a água da preparação de refeições
- Dê uma nova vida ao gelo, quando faz o descongelamento do seu congelador
- Armazene a água da chuva para um balde

ODS 6 Água potável e saneamento:

Garantir a disponibilidade e a gestão sustentável da água potável e do saneamento para todos.

25 dias de Desafios Animar para o Desenvolvimento Sustentável





11 DEZ 2022

ODS 7 Energias renováveis e acessíveis

Desafio diário:

Hoje desligue as luzes e faça um jantar às luzes das velas.

Porquê?

**Poderá viver uma experiência diferente e
jantar à luz das velas.**

**ODS 7 Energias renováveis e acessíveis:
Garantir o acesso a fontes de energia fiáveis,
sustentáveis e modernas para todos.**

25 dias de Desafios Animar para o Desenvolvimento Sustentável





12 DEZ 2022

ODS 8 Trabalho digno e crescimento económico

Desafio diário:

Hoje desafie-se a desempenhar uma função diferente da habitual, em casa ou no trabalho.

Porquê?

- **Aumenta a empatia, ajudando-nos a colocar no lugar do outro**
- **Melhora a comunicação e as relações interpessoais**

ODS 8 Trabalho digno e crescimento económico:

Promover o crescimento económico inclusivo e sustentável, o emprego pleno e produtivo e o trabalho digno para todos.

25 dias de Desafios Animar para o Desenvolvimento Sustentável





13 DEZ 2022

ODS 9 Indústria, inovação e infraestruturas

Desafio diário:

Hoje troque as lâmpadas usadas por lâmpadas LED ou de baixo consumo.

Quais são as vantagens das lâmpadas LED?

- É mais eficiente
- É mais duradoura
- É mais sustentável
- É mais segura
- É mais versátil

ODS 9 Indústria, inovação e infraestruturas:

Construir infraestruturas resilientes, promover a industrialização inclusiva e sustentável e fomentar a inovação.

25 dias de Desafios Animar para o Desenvolvimento Sustentável





14 DEZ 2022

ODS 9 Indústria, inovação e infraestruturas

Desafio diário:

Hoje faça uma horta em casa.

Quais são as vantagens?

- Mais económico
- Uma cozinha mais temperada e uma casa mais alegre
- Fazer da jardinagem um novo hobby
- Consumo de produtos frescos, naturais e livres de produtos químicos

ODS 9 Indústria, inovação e infraestruturas:

Construir infraestruturas resilientes, promover a industrialização inclusiva e sustentável e fomentar a inovação.

25 dias de Desafios Animar para o Desenvolvimento Sustentável





15 DEZ 2022

ODS 10 Reduzir as desigualdades no interior dos países e entre países

Desafio diário:

Hoje propõe a alguém que visite um local do interior do país e partilhe a sua experiência sobre esse local.

Onde ir?

<https://www.aldeiasdeportugal.pt/>

<https://aldeiahistoricasdeportugal.com/planear-viagem>

<https://www.aldeiasdemontanha.pt/pt/>

<https://www.aldeiasdoxisto.pt/pt/>

**ODS 10 Reduzir as desigualdades no interior dos países e entre países:
Reduzir as desigualdades no interior dos países e entre países.**

25 dias de Desafios Animar para o Desenvolvimento Sustentável





16 DEZ 2022

ODS 11 Cidades e comunidades sustentáveis

Desafio diário:

Hoje adote uma solução de mobilidade mais sustentáveis.

Como fazer?

- Andar a pé
- Bicicleta ou Bicicleta elétrica
- Skate
- Patins
- Trotinete
- Transportes públicos (Autocarro/comboio/metro)
- Carsharing

ODS 11 Cidades e comunidades sustentáveis:

Tornar as cidades e as comunidades mais inclusivas, seguras, resilientes e sustentáveis.

25 dias de Desafios Animar para o Desenvolvimento Sustentável





17 DEZ 2022

ODS 12 Padrões de consumo e de produção sustentáveis

Desafio diário:

Hoje (e sempre) adote a política dos 5 R's - Reduzir, Repensar, Recusar, Reutilizar, Reciclar.

Como fazer?

- Reduza a quantidade do nosso lixo
- Repense a forma como consumimos
- Recusa produtos que não seguem leis sustentáveis
 - Reutilize materiais e objetos
 - Recicle corretamente o lixo.

**ODS 12 Padrões de consumo e de produção sustentáveis:
Garantir padrões de consumo e de produção sustentáveis.**

25 dias de Desafios Animar para o Desenvolvimento Sustentável





18 DEZ 2022

ODS 12 Padrões de consumo e de produção sustentáveis

Desafio diário:

Hoje faça compras a produtores/as locais ou no comércio local.

Porquê?

- Protege o ambiente
- Estimula a biodiversidade
- É mais saudável
- Contribui para a economia local
- Apoia a comunidade local
- Preserva a tradição e a sustentabilidade do comércio local

**ODS 12 Padrões de consumo e de produção sustentáveis:
Garantir padrões de consumo e de produção sustentáveis.**

25 dias de Desafios Animar para o Desenvolvimento Sustentável





19 DEZ 2022
ODS 13 Ação climática

Desafio diário:

Hoje veja esta animação e reflita sobre as consequências das alterações climáticas.

Como fazer?

- Partilhe este vídeo e comente o que sentiu e pensou sobre o que viu
- Procure entender melhor o que são os refugiados do clima

ODS 13 Ação climática:
Adotar medidas urgentes para combater as alterações climáticas e os seus impactos.

25 dias de Desafios Animar para o Desenvolvimento Sustentável





20 DEZ 2022
ODS 13 Ação climática

Desafio diário:
Hoje apanhe o lixo que encontrar no seu percurso diário.

Como fazer?

- Saco à sua escolha, como um ecobag ou saco do lixo;
- Luvas;
- Compromisso e vontade de ajudar o meio ambiente;
- Não se esqueça de separar o lixo que encontrar (reciclagem).

ODS 13 Ação climática:
Adotar medidas urgentes para combater as alterações climáticas e os seus impactos.

25 dias de Desafios Animar para o Desenvolvimento Sustentável





21 DEZ 2022
ODS 14 Proteger a vida marinha

Desafio diário:
Hoje nas suas compras reduza o uso do plástico.

Como fazer?

- Dê uma nova utilidade às suas embalagens de plástico vazias
- Ande sempre com um saco de pano reutilizável para usar nas suas compras
- Reduza a compra de produtos com embalagem de plástico
- Recuse a utilização de palhinhas
- Utilize uma garrafa reutilizável
- Use sabonete em vez de gel de banho

ODS 14 Proteger a vida marinha:
Conservar e usar de forma sustentável os oceanos, mares e os recursos marinhos para o desenvolvimento sustentável.

25 dias de Desafios Animar para o Desenvolvimento Sustentável





22 DEZ 2022

ODS 15 Proteger a vida terrestre

Desafio diário:

Hoje procure um gatil ou canil perto de si e faça-se voluntário/a e /ou faça um donativo.

Como fazer?

- **Faça um donativo (dê dinheiro, compre ração, compre algo que possa reverter o dinheiro para causa, etc)**
- **Seja voluntário por um dia**

ODS 15 Proteger a vida terrestre:

Proteger, restaurar e promover o uso sustentável dos ecossistemas terrestres, gerir de forma sustentável as florestas, combater a desertificação, travar e reverter a degradação dos solos e travar a perda de biodiversidade.

25 dias de Desafios Animar para o Desenvolvimento Sustentável





23 DEZ 2022

ODS 16 Paz, justiça e instituições eficazes

Desafio diário:

Hoje pendure um pano/tecido branco à sua janela como forma simbólica de celebrar a paz.

Como fazer?

Partilhe uma fotografia da sua janela com o pano branco nas nossas redes sociais fazendo um tag @associacaoanimar e usando o #calendarioODSAnimar

**ODS 16 Paz, justiça e instituições eficazes:
Promover sociedades pacíficas e inclusivas para o desenvolvimento sustentável, proporcionar o acesso à justiça para todos e construir instituições eficazes, responsáveis e inclusivas a todos os níveis.**

25 dias de Desafios Animar para o Desenvolvimento Sustentável





24 DEZ 2022

ODS 16 Paz, justiça e instituições eficazes

Desafio diário:

Hoje pratique o elogio às pessoas com quem passar o dia.

Como fazer?

- Reúna com as pessoas que estão à sua volta e dê um elogio a cada uma
- Proponha que todas as pessoas façam um elogio

**ODS 16 Paz, justiça e instituições eficazes:
Promover sociedades pacíficas e inclusivas para o desenvolvimento sustentável, proporcionar o acesso à justiça para todos e construir instituições eficazes, responsáveis e inclusivas a todos os níveis.**

25 dias de Desafios Animar para o Desenvolvimento Sustentável





25 DEZ 2022

ODS 17 Implementação do Desenvolvimento Sustentável

Desafio diário:

Hoje partilhe com a sua família e os seus amigos os 25 desafios Animar para o Desenvolvimento Sustentável e proponha mais desafios e ações para o próximo ano de 2023. Lembre-se que todos os desafios que fez pode continuá-los ao longo do próximo ano.

**ODS 17 Implementação do
Desenvolvimento Sustentável:
Reforçar os meios de implementação
e revitalizar a parceria global para o
desenvolvimento sustentável.**