

Dia Mundial da Limpeza 2024

Meio Ambiente

Informações

Duração: 20 de setembro - Um dia inteiro

Local: sede ou local aberto

Participantes: individual, por patrulha ou seção.

Área de desenvolvimento

Físico, afetivo, caráter, espiritual, intelectual e social

Materiais

Para realização de mutirão de limpeza, veja o manual de organização e outros materiais de comunicação em: [Trello - Dia Mundial da Limpeza 2024](#)

Descrição da atividade

Faça contato com lideranças, escolas, agentes de saúde, Secretaria de Meio Ambiente e Comunicação, engajadores, rádio, TV, jornais, bote a boca no trombone, quanto mais pessoas ficarem sabendo mais e mais poderão ser sensibilizadas e engajadas para participarem!

Além dos mutirões de limpeza, adotamos o conceito #EuCuidodoMeuQuadrado, com o objetivo de que cada voluntário participe mesmo de dentro da sua própria casa realizando alguma das atividades propostas - limpeza ambiental, digital, solidária e mental - além de outras atividades que poderão ser realizadas e incentivadas como ecopontos/drive thrus ambientais, atividades de educação ambiental.

Sugestão de Atividades

1. **Mutirão de limpeza** - Pode ser desenvolvido em grupo ou individualmente. Após escolher o local da ação, recolhe todo resíduo descartado inadequadamente separando em dois sacos diferentes, um para reciclável e outro para rejeito. Descarte na coleta seletiva, ecoponto, catador ou cooperativa de catadores. Material: saco de lixo e luvas. Instruções detalhadas: [Manual de como fazer um Mutirão](#).
2. **Plantio de árvores** - Antes de realizar um plantio: Entre em contato com a Secretaria de Meio Ambiente da sua cidade para verificar qual tipo de árvore e local é adequado para plantio na sua região; Certifique-se de ter condições de monitorar e cuidar da muda plantada. Material: mudas ou sementes, pás para cavar.

3. **Limpeza ambiental** - Aprenda a separar e destinar os seus resíduos corretamente e ainda poder contribuir com a reciclagem desses materiais. Comece agora a exercer a sua participação na cidadania!

1° Separe seu resíduo em pelo menos 3 frações: recicláveis, orgânicos e rejeitos. Você também pode separar e destinar óleo de cozinha e resíduos eletrônicos destinando para pontos de coleta desses materiais.

- a. Resíduos Recicláveis - São compostos, principalmente, por metais (como aço e alumínio), papel, papelão, tetrapak, diferentes tipos de plásticos e vidro. Dica: Use o lixo da lavanderia.
- b. Rejeitos - São os resíduos não recicláveis, compostos principalmente por resíduos de banheiros (fraldas, absorventes, cotonetes, etc) e outros resíduos de limpeza. Dica: Use o lixo do banheiro.
- c. Resíduos Orgânicos - Consistem em restos de alimentos e resíduos de jardim (folhas secas, podas, etc). Dica: Use o lixo da cozinha.

Atenção: Nunca preencha o saco de lixo até o limite de sua carga, para que ele não estoure na mão do colaborador que vai recolher o material. É recomendado o uso de um segundo saco para reforçar.

2° Registre a sua separação e compartilhe nas redes sociais com a hashtag #EuCuidoEuSeparo #LimpaBrasil #DiaMundialdaLimpeza e marque @limpabrasil. Poste nos stories e desafie outras pessoas a fazerem o mesmo separando seus resíduos e destinando corretamente.

3° Descarte o resíduo reciclável no dia da coleta seletiva ou destine para um catador, cooperativa de reciclagem ou ecoponto da sua região. Com uma rápida pesquisa na internet você pode encontrar se há pontos de descarte de material reciclável na sua região e os endereços.

4. **Limpeza digital** - A cada ano, a Internet e seus sistemas de suporte produzem 900 milhões de toneladas de CO₂, mais que a produção anual de toda a Alemanha. No mundo digital, assim como no meio ambiente, existe uma grande quantidade de lixo. E-mails, arquivos, aplicativos, cópias de fotos e vídeos desnecessários são lixo digital. Esse lixo digital cria poluição digital que continua a consumir energia mesmo quando a esquecemos. O lixo digital fica guardado nos backups dos servidores que nos fornecem serviços em nuvem e continuam consumindo eletricidade. Alguns estudos estimam que em uma década a rede da Internet consumirá 20% da energia total mundial. Promova uma ação conjunta de limpeza digital nos celulares, dispositivos, computadores. Encontre guias de como realizar as limpezas e mensurar seu impacto aqui: [Como limpar seu aparelho eletrônico](#)

5. **Limpeza solidária** - Reutilizar é uma das práticas dos 3 R's da sustentabilidade (Reduzir, Reutilizar e Reciclar) para minimizar o impacto ambiental causado pelo desperdício de materiais, mas que tal praticar ações de doação? Muitos produtos e materiais podem não ter mais serventia para você, mas podem ser muito bem recebidos por outras pessoas. Separe o que não tem mais serventia para você e doe para alguém que precise. Brinquedos, roupas, calçados, móveis, objetos de decoração.

6. **Limpeza mental** - Pratique atividades de saúde e bem-estar como:

- Plogging
- Alimentação consciente
- Exercício aeróbicos
- Mindfulness e meditação
- Leitura, música etc.

Dicas: Como fazer um plogging? O plogging é um movimento global recente que se originou na Suécia. Aproveitamos a corrida, caminhada e outros esportes ao ar livre para recolher os resíduos que sujam as nossas cidades e espaços naturais. A ideia desta iniciativa sustentável é muito simples: os participantes (ploggers) saem para rua com um saco de lixo com a ideia de recolher os resíduos que encontrarem durante a prática esportiva.

- a. Faça plogging em grupo - Esta atividade, como outros esportes individuais, é mais divertida se você praticar com outras pessoas.
- b. Combine com outros exercícios - Ao recolher os resíduos do chão, faça agachamentos e flexões com só uma perna. Ao se agachar, você melhora a mobilidade articular do quadril, adutores e tornozelos.
- c. Troque a sacola/saco de braço - Troque com frequência de lado para evitar contraturas por carregar o peso sempre do mesmo lado. Também utilize luvas para não sujar suas mãos.
- d. Faça corridas rápidas e curtas - Para melhorar o rendimento cardiovascular, é bom correr menos de 10 quilômetros; também acrescente intensidade à sua sessão subindo em objetos, saltando ou com mudanças de ritmo.
- e. Inclua dinâmicas de competição - Compita com equipes de outros ploggers para ver quem recolhe mais lixo em menos tempo. No final da sessão, conte os resíduos e leve-os ao ponto de reciclagem mais próximo.
- f. Tente com outros esportes - O plogging não é exclusivo do running. Você também pode praticá-lo ao caminhar, remar ou andar de bicicleta.

7. **Ecopontos** - A ação é destinada para pontos de recebimento de resíduos recicláveis em local de fácil acesso na cidade e com a logística de destinação final, podendo ser para cooperativas de catadores gerando renda e inclusão social.

8. **Educação ambiental** - Promova iniciativas de alfabetização climática, através de palestras, aulas e atividades práticas que incentivam os alunos a aprenderem sobre os cuidados com o planeta.

Bibliografia

<https://limpabrasil.org/diamundialdalimpeza>

<https://worldcleanupday.org/>

<https://letsdoitfoundation.org/>

Esta ficha foi elaborada por

Instituto Limpa Brasil – Lets do It