



## Listagem de propostas de ações no âmbito dos ODS

## ODS 1 – Erradicar a pobreza

- Ser voluntário e solidário doando alimentos e objetos e outros bens descartáveis;
- Existem vários tipos de pobreza: saúde, arrendamento ou compra de casas, ensino escolar, deslocação de transportes, pobreza psicológica, física. Estes parâmetros são essenciais para que as pessoas tenham uma vida digna e estruturada;
- Aumento dos abonos das crianças;
- Angariação de fundos;
- Banco alimentar em sítios mais acessíveis a todos;
- Anúncios na tv para ajudar as pessoas mais necessitadas, com mais frequência, ou seja, aparecer todos os dias na tv e não só em eventos festivos tais como o Natal, a Páscoa e eventos desportivos com inscrição paga. Esse dinheiro angariado vai para as instituições contra a pobreza;
- Incentivar a iniciativa privada para criar emprego;
- Incentivar a doação para as pessoas necessitadas;
- Ser solidário e voluntário em causas sociais;
- Doar alimentos, objetos, etc...;
- Associações de apoio a famílias necessitadas;
- Passe Navegante;
- Que o Passe Navegante possibilite a utilização do uso das trotinetes e bicicletas elétricas, espalhadas por Almada;

## ODS 2 – Erradicar a Fome

- Fazer campanhas de consciencialização sobre alimentação saudável e agricultura sustentável, a nível municipal;
- Recolher a comida desperdiçada pelos supermercados /hipermercados, que estejam dentro do prazo e distribuir pelos pobres;
- Maior fiscalização dos produtos vendidos, para melhor assegurar a segurança alimentar;
- Melhor distribuição da comida pelo mundo;
- Distribuição de refeições aos mais carenciados (por exemplo: comida disponibilizada por grandes empresas, isso pode ser usado a favor pelas empresas como estratégia de marketing);
- Reforçar a importância de uma alimentação saudável e suas vantagens;
- Criar hortas urbanas para promover uma alimentação mais saudável;
- Criar hortas nas escolas, para os alunos poderem aprender a cultivar os seus próprios alimentos, de forma a promover o gosto pela agricultura e pela alimentação mais saudável;
- Formação de jovens e formadores em conjunto com alguns professores na escola, pudessem ir às escolas trabalhar com os jovens colegas em diversos temas;
- Existir o cabaz mensal;
- Existirem hortas comunitárias;
- Promover a participação na agricultura sustentável, nomeadamente através da plantação de hortas;
- Sensibilizar a população para o desperdício alimentar;
- Promover a compra de alimentos avulso para evitar o desperdício;
- Promover uma alimentação variada nas escolas;
- Para uma melhor nutrição e para uma maior segurança alimentar criar/plantar a sua própria horta;
- Organização de mais bancos alimentares para ajudar os mais pobres, para acabar com a fome;
- Acabar com a comida de plástico para melhor nutrição;

## ODS 3 – Saúde de Qualidade

- Acompanhamento médico a todos os cidadãos do país;
- Palestras sobre a saúde mental;

- Promover o convívio entre o ambiente familiar para um bem-estar familiar;
- Maior afluência de psicólogos online;
- Tabu entre a toma de medicação para problemas de saúde e bem-estar;
- Aconselhar toda a gente a medir a tensão;
- Colocar mais máquinas de exercício físico público;
- Colocar sabão nas casas de banho;
- Aumentar o salário mínimo;
- Redução de emissões de gases poluentes;
- Fazer campanhas de Sensibilização sobre resíduos poluentes;
- Criar sistema de saneamento decente em sítios pobres;
- Haver mais remédios grátis;
- Haver mais carrinhas itinerantes;
- Haver consultas a um preço acessível;
- Sensibilizar os alunos através de apresentações sobre a saúde mental;
- Disponibilização de um psicólogo ou mais para resolver certos problemas, alguém que os alunos possam falar de forma descontraída;
- Assegurar que os alunos necessitados (do ASE) tenham o que comer;
- Disponibilização de pensos higiénicos e tampões gratuitos;
- Competições desportivas entre as turmas da mesma classe;
- Promover a higiene oral;
- Dar apoio alimentar a quem precisa (lanches, pequenos-almoços, etc...);
- Inter turmas, forma de motivação e estar em forma;
- Promover higiene oral chek-dentista;
- Promover chek-visual;
- Melhorar o atendimento nos centros de saúde: criação de senhas digitais;
- Criação do projeto: Uma vida saudável: aulas de manhã (exercícios físicos aos sábados) para que se desenvolva uma vida saudável;
- Desinfestação dos contentores de lixo, para que não gere propagação de doenças;
- Promover palestras ou campanhas nas escolas sobre a sexualidade, a educação sexual e doenças sexualmente transmissíveis;
- Oferta de preservativos e contraceptivos, melhorar a parceria entre escolas, camara municipal e centros de saúde;
- Ter aulas sobre educação sexual nas escolas e universidades;

#### ODS 4 – Educação de Qualidade

- Em vários países as crianças não têm direito à educação e como é um direito para todos, devem usufruir da mesma;
- As crianças do Paquistão deviam ter direito à educação, porque têm o direito de aprender;
- Disponibilizar e-books para reduzir a quantidade de papel gasto;
- Não realizar obras durante os horários de ensino;
- Ter em conta as condições da sala de aula;
- Promover maior ajuda psicológica gratuita nas escolas;
- Diminuir a carga horária para uma melhor saúde psicológica e gerenciamento de tempo;
- Apresentar estratégias de estudo;
- Organizar mais eventos para associações dos estudantes;

- Dar mais acessibilidade aos alunos que não têm condições para estudar;
- Formação de jovens, em conjunto com a câmara (formados por ela e por professores da escola) pudessem ir às escolas trabalhar com os jovens na reflexão de diversos temas;
- Atribuição de bolsas de mérito não só aos alunos que têm o ASE, mas também aos que não têm, para valorizar o seu trabalho e esforço;
- Arranjar doadores de equipamento para as escolas terem condições para poderem ensinar;
- Uma vez que temos o direito de frequentar as casas de banho que nos sentimos mais confortáveis, existir casas de banho mistas;
- Existir mais horários de almoço para aqueles que moram longe;
- Investimento em aulas com experiências e fazer mais visitas de estudo;
- Organizar eventos Inter-Escolas, que envolvam divertimento e aprendizagem;
- Formação de jovens com o tema: " Falar sobre os seus problemas";
- Organizar clubes ou concursos na escola, com jurados, com o objetivo de estimular os alunos;
- Existir aulas mais didáticas, para criar estímulos ao ensino;
- Existir atividades extra-curriculares;
- Doar equipamentos usados a escolas;
- Organizar campanhas de livros e material escolar;
- Organizar concursos de escrita;
- Melhorar a higienização dos wc's;
- Manutenção dos computadores e projetores escolares;
- Distribuir Tablets aos alunos, com os programas necessários à aprendizagem dos jovens;
- Criação de um gabinete de apoio escolar aos alunos do ensino secundário, para esclarecimento de dúvidas, nos exames;

#### ODS 5 – Igualdade de género

- Proporcionar os mesmos direitos aos homens e mulheres, em contexto de trabalho e de salário (por ex. em alguns países as raparigas não têm direito à escola, ex. Paquistão, Síria, etc...;
- Não discriminar as mulheres muçulmanas, pois são tratadas como se fossem obrigadas a protegerem-se de atos masculinos, que as impedem de ser livres;
- Discriminação das mulheres por serem mais gordas ou mais magras;
- Discriminar as mulheres por terem um salário inferior ao dos homens;
- Educar desde cedo, para que todos tenham os mesmos direitos;
- Não praticar qualquer tipo de discriminação às mulheres apenas por causa do sexo;
- Criar debates para promover a igualdade de género;

#### ODS 6 - Água Potável e Saneamento

- Reutilizar a água sempre que possível, evitando deste modo a grande quantidade de água não reutilizada, ajudando assim o Planeta Terra;
- Devemos preservar cuidadosamente para que não haja por exemplo derrames de água dos esgotos nos oceanos, contaminando assim a vida marinha;
- Existir mais locais de tratamento de águas: Etar's, havendo assim menos casos de intoxicação e de doenças que podem ser espalhadas por água não tratada, acontece mais nas zonas rurais;
- Consumir de forma equilibrada a água, uma vez que a Terra não é nenhum depósito infinito de água;
- Redução do consumo de roupas novas;
- Distribuição de uma dada quantidade de água potável gratuita, por pessoa;
- Sensibilizar as pessoas que a água pode acabar e arranjar soluções para solucionar o problema;
- Criar políticas de poupança de recursos hidráulicos como reutilizar a água gasta nos banhos, nas descargas dos autoclismos;
- Ferver água para a tornar potável;

- Fazer campanhas de Sensibilização quanto ao desperdício de água;
- Haver menos poluições;
- Haver mais serviços públicos disponíveis para os mais desfavorecidos, terem acesso à água;
- Sensibilizar para o descarte correto de objetos no wc;
- Melhorar o condicionamento das águas na escola;
- Melhorar o saneamento das casas de banho escolares;
- Tentar reutilizar a água no máximo que se conseguir;
- Promover a criação de ferramentas para evitar o consumo excessivo de água;
- Consciencializar sobre as consequências da água;
- Criar ideias renováveis ao uso mínimo de água na agricultura;
- Criar meios para fertilizar a água de forma segura;
- Realizar visitas as Etar's através da escola;
- Garantir o saneamento básico a todas as pessoas;
- Fazer debates sobre o consumo consciente da água;

### ODS 7 - Energias Renováveis e Acessíveis

- Reduzir o consumo de energia;
- Realização de campanhas que abordem este tema, sobretudo à população mais jovem;
- Trocar as lâmpadas incandescentes por fluorescentes ou Leds;
- Utilizar painéis solares nas escolas;
- Colocar as janelas abertas para arejar o espaço e reduzir o tempo de permanência das luzes ligadas;
- Fabricação de aparelhos que necessitam de menos voltagem para funcionar;
- Fabricar mais aparelhos que utilizem luz solar;
- Não manter as luzes acesas quando não necessário;
- Colocar menos luzes de Natal;
- Começar a utilizar transportes públicos elétricos;
- Disponibilizar somente transportes que utilizem energias renováveis;

### ODS 8 - Trabalho digno e crescimento económico

- Aumentar o negócio virtual;
- Aceitação de um maior número de docentes qualificados, reduzindo assim a taxa dos impostos (Iva, IMI, taxas alfandegárias, etc...);
- Maior incentivo à ajuda internacional, nomeadamente europeia;
- Aumento do ordenado mínimo;
- Incentivo à ajuda do Estado à população nacional, em termos económicos e sociais;
- Não existir tanta corrupção política partidária;
- Escolher adequadamente os jogadores da equipas nacionais e outras;
- Realizar temas de Empreendedorismo Sustentável;
- Começar a vida de empreendedor cedo, criando empresas ou até mini negócios;
- Organização de fundos e inquéritos de maneira a disponibilizar um maior número de oportunidades a novos empreendedores;
- Promover as ideias de pessoas sobre empresas de empreendedorismo;
- Promover o transporte para as pessoas idosas e com problemas de saúde ou deficiências;
- Maior produção de painéis solares assim como outras iniciativas de empresas que tenham como lema a Reciclagem, para diminuir o uso de recursos naturais do planeta;
- Aumento do uso de carros elétricos para diminuir o consumo de combustíveis fósseis;
- Dar mais apoio às empresas menores;

- Promover o curso de economia entre os jovens adultos;
- Promover a criação de novas empresas;

### ODS 9 – Indústria, Inovação e Infraestruturas

- Realização de palestras para estimular o uso de aplicativos para aumento da produtividade;
- Remover o amianto das escolas;
- Construção de mais ciclovias para promover uma forma de deslocação sustentável;
- Instalação de filtros nas chaminés das fábricas;
- Instalação de painéis solares;
- Construir um ginásio na escola;
- 

### ODS 10 – Reduzir as desigualdades

- Igualar o salário mínimo entre mulheres e homens, as mulheres recebem 30% menos;  
Dar mais oportunidades de trabalho às mulheres;
- Diminuir a extensão dos países subdesenvolvidos;
- Ajudar a população no preenchimento de documentos;
- Fazer mais campanhas de recolhas de alimentos;
- Legalizar a parte burocrática dos imigrantes;
- Existir mais instituições de apoio ao imigrante;
- Participar como voluntário em projetos sociais;
- Ajustar as diferenças entre os salários e as ajudas sociais;
- Criação de instituições que façam frente as desigualdades;
- Maior facilidade para os imigrantes votarem, pois eles também contribuem para o país;
- Ensinar língua gestual nas escolas para incluir os grupos de surdos e mudos;
- Incentivo fiscal a empresários e a pequenas lojas para terem motivação a vir para Almada;
- Promover os direitos dos imigrantes e de outras minorias;
- Criar condições para que possamos fazer voluntariado;
- Criar ajudas em relação ao bullying nas escolas;

### ODS 11 – Cidades e Comunidades Sustentáveis

- Baixar os preços do passe navegante;
- Dar manutenção às estradas que estão em mau estado, ou que estão em risco de provocar acidentes;
- Criar melhores condições nas escolas, fazer a manutenção das mesmas todos os anos;
- Manutenção de bairros e criação de parques infantis;
- Garantir uma maior segurança em bairros sociais;
- Criar um maior acesso a contentores para reciclagem de roupa;
- Usar menos os transportes públicos, assim como os carros poluentes;
- Promover o uso da bicicleta;
- Colocar painéis solares nas escolas;
- Colocar mais caixotes do lixo nas ruas;
- Melhorar as condições das casas nos bairros mais antigos;
- Aumentar a recolha do lixo;
- Aumentar a acessibilidade dos seguros de saúde;

## ODS 12 – Produção e Consumos sustentáveis

- Colocar mais ecopontos de recolha de roupa;
- Substituir o plástico por materiais recicláveis;
- Criação de coimas para os restaurantes ou supermercados para o desperdício alimentar ou qualquer produto que tenha prazo de validade;
- Sensibilização para os mais carenciados;
- Doações nas escolas para alunos ou funcionários carenciados;
- Aumentar a produção/fabricação de pacotes de papelão e madeiras;
- Reduzir bastante a produção/fabricação de embalagens de plástico;
- Reaproveitar roupas para outras funcionalidades, como por exemplo: pano de chão, pano de limpeza, customizar as roupas com modelos diferentes;
- Fazer sempre a reciclagem de forma correta, seja reaproveitando alguns materiais recicláveis ou deitando-os nos contentores certos;
- Sessões de sensibilização dos jovens sobre doações de roupas nos caixotes da Associação Humana;
- Promover oficinas de reaproveitamento para reutilização de materiais usados;
- Incentivar a doação de alimentos e roupas na escola, de forma a beneficiar os alunos carenciados, por exemplo: a turma que mais fizer doações na época do natal, recebe o,5 nas avaliações;
- Incentivar o uso de embalagens reutilizáveis;
- Beneficiar produtores locais de modo a fomentar a economia local;
- Produção de roupa com materiais recicláveis;
- Mais sensibilização para a separação correta dos lixos;
- Criar Workshops para ensinar a reciclar (como transformar roupas velhas a novas);

## ODS 13 – Ação Climática

- Transportes públicos elétricos;
- Disponibilizar somente transportes que utilize energias renováveis;
- Substituir todas as lâmpadas dos espaços públicos, incluindo as ruas, por LED`s;
- Proteger e cuidar das áreas verdes;
- Promover campanhas de sensibilização nas escolas, sobre a ação climática;
- Plantar árvores em áreas rurais;
- Produção de gases e criar fontes de águas públicas;
- Campanhas sobre resíduos poluentes;
- Promover mais plantações;
- Promoção de carros elétricos;
- Plantar mais arvores nas áreas urbanas e rurais;
- Promover a recolha seletiva;
- Promover a utilização de motas ou bicicletas;
- Proibição da abolição de áreas verdes ou o melhoramento da sua proteção;
- Criação de um dia municipal que seria feito todos os meses (ex: dia 10 de cada mês), para limpeza de várias áreas do concelho;
- Incentivar ao menor uso de plástico por parte da população;
- Aumentar o número de áreas verdes e acrescentar mais árvores perto de zonas com muito tráfico;
- Campanhas de sensibilização acerca da reciclagem e importância dos espaços verdes;
- Plantação de árvores em zonas “desertas”;
- Aumentar a oferta dos transportes públicos com o objetivo de diminuir a poluição ambiental;

- Ações de limpeza coletiva de praias, parques, jardins, lagos;
- Alertas para o desperdício e consumo exagerado;

#### ODS 14 – Proteger a vida marinha

- Limpeza dos mares e das praias;
- Proteger espécies ameaçadas;
- Evitar a pesca desportiva;
- Incentivar a proteção do ambiente;
- Reduzir o alto consumo de certas espécies marítimas;
- Diminuir as alterações climáticas, já que estas alterações também afetam a vida marinha;
- Fazer a reciclagem, não deitar lixo nas praias, oceanos, rios;
- Tentar usar detergentes biológicos;
- Descartar restos de comida para o lixo e para os canos;
- Promover o uso de produtos de higiene (champô, gel de banho,...) com menos substâncias químicas;
- Reduzir o uso/produção de produtos de plástico;
- Deitar o lixo doméstico e industrial para os devidos locais, em vez de despejar pela sanita, canos, mares, rios;
- Controlar as quantidades de peixe que é pescado;
- Visitar a ETAR de Almada para saber como são tratadas as águas;
- Visitar os SMAS de Almada;
- Participar no projeto “O Mar Começa Aqui”
- Realizar campanhas para mostrar prós e contras sobre a proteção da vida marinha, com soluções e as devidas consequências;
- Maior fiscalização nas praias (multas);

#### ODS 15 – Proteger a Vida Terrestre

- Proteger animais em vias de extinção;
- E-books para redução do consumo de papel;
- Plantar duas árvores novas, por cada árvore que abatemos;
- Alertar a população sobre a utilização de equipamentos mais poluentes e substituir a utilização dos mesmos por equipamentos menos poluentes;
- Criar programas que promovem a reciclagem, beneficiando o reciclador;
- Promover mais ajuda da limpeza das ruas;
- Criação de mais áreas protegidas para preservar o ambiente;
- Melhorar os transportes públicos, para diminuir a quantidade de carros;
- Aplicação de multas para má conduta em termos poluentes;
- Promoção de carros elétricos;
- Utilização de materiais biodegradáveis para embalagens;
- Organização de visitas de estudo para colocar em prática os cuidados terrestres;
- Proteger a fauna e a flora;
- Promover a utilização de transportes públicos;
- Promoção de campanhas de sensibilização;
- Criar medidas de prevenção de fogos e contra a desertificação;
- Plantar árvores e espécies locais para manter e proteger a biodiversidade local;
- Conselhos/encontros anuais para apontar melhorias a serem feitas;

#### ODS 16 – Paz, Justiça e Instituições Eficazes

- Sensibilizar as famílias de modo a evitar violência e dar acesso a justiça a todos os membros familiares;



- Possibilitar a todos uma forma de sair de um vínculo familiar abusivo;
- Organizar colaborações entre instituições que possam prestar um apoio imediato de várias formas (via telefone, pessoalmente...) e disponibilizar informações facilmente;
- Realizar palestras sobre os direitos humanos com o objetivo de sensibilizar e informar que ainda há imensos países, onde cidadãos não os tem (principalmente as mulheres);
- Palestras para crianças, sobre racismo, igualdade de género;
- Direito a liberdade de expressão;
- Realizar palestras sobre o racismo, homofobia e outros temas considerados tabus;
- Sensibilizar sobre o bullying nas escolas;
- Existência de mais mediadores de paz;
- Realizar palestras sobre drogas para adolescentes
- Construir mais instituições para ajudar os dependentes de álcool e drogas;
- Realizar campanhas contra o tráfico de órgãos;
- Mais policia nos bairros;
- Mais câmaras de segurança nas esquinas e becos;
- Realização de palestras nas escolas sobre o abuso sexual, violência doméstica, tráfico humano e drogas;
- Incentivar os jovens a estudar;
- Ajustar as diferenças entre os salários e as ajudas sociais;
- Criação de instituições que façam frente as desigualdades;
- Incentivo fiscal a empresários e a pequenas lojas para terem motivação a vir para Almada;
- Apoiar aqueles que mais necessitam, com comida, água e o resto das necessidades básicas;
- Ter instituições competentes e sempre com o objetivo de ajudar e inovar;
- Renovar as leis sempre que seja necessário, com o fim de melhorar a justiça;
- Incentivar a denuncia (colocar um lugar seguro nas escolas para denuncias, como por exemplo: caixa de denuncias anónimas);
- Colocar sinais na escola onde os alunos possam aprender sinais para quando estão em perigo;

### ODS 17 – Parcerias e Meios de Implementação

- Elaborar e criar projetos sociais em localidades mais pobres de modo a educar, alimentar e integrar socialmente a população mais excluída;
- Realizar parcerias com diversas entidades sociais, como por exemplo, associações e organizações sociais, com o objetivo de formar uma parceria internacional ou até global para a sustentabilidade;
- Ter mais apoio escolar;
- Criar mais apoios sociais;
- Realizar a entrega de produtos alimentares a outras famílias mais necessitadas e nas escolas;
- Realizar donativos em género, as famílias, através das juntas de freguesia em mais quantidades;