



**CIDADANIA &
SUSTENTABILIDADE**
VOCÊ FAZ PARTE DISSO

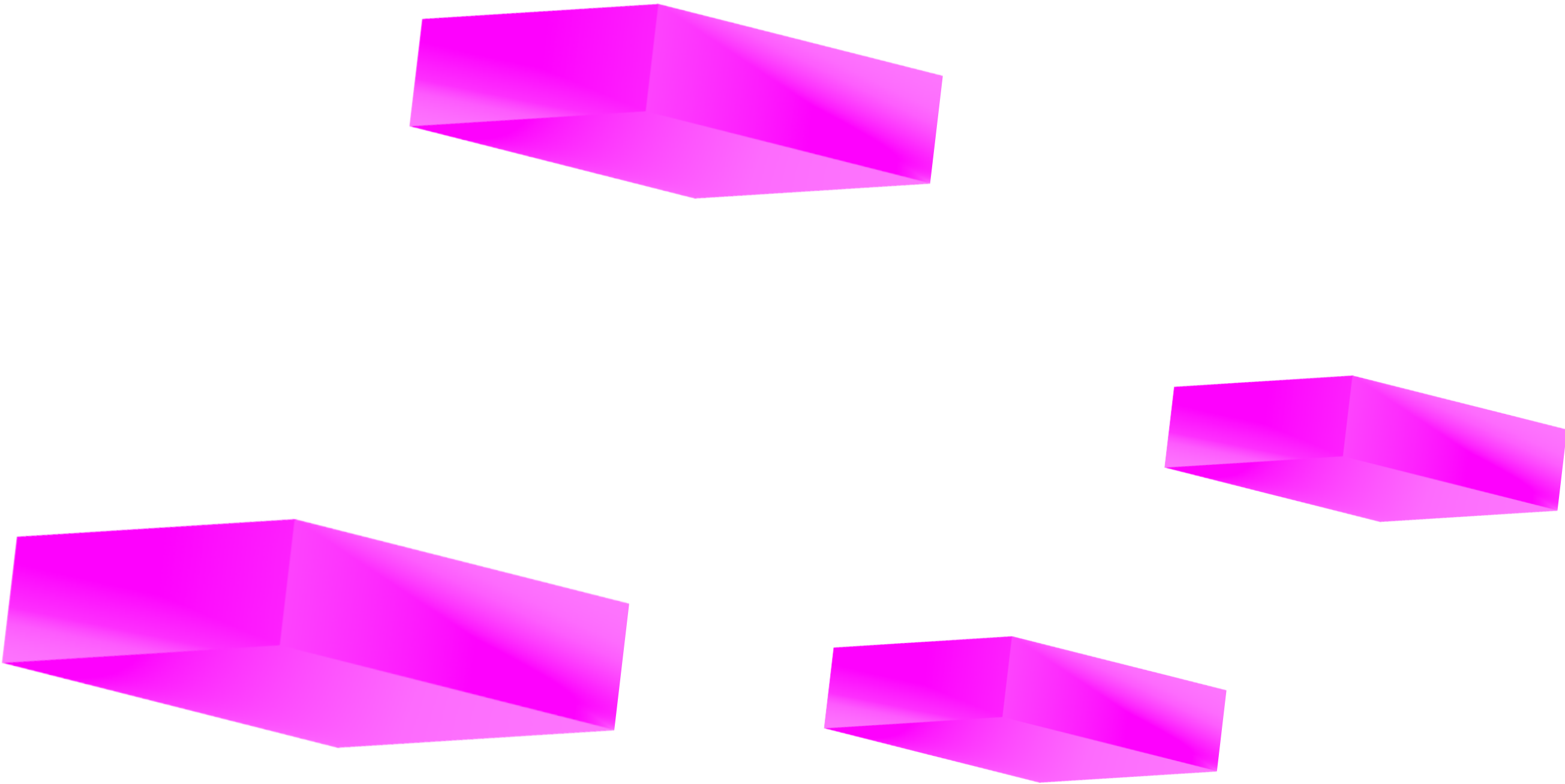


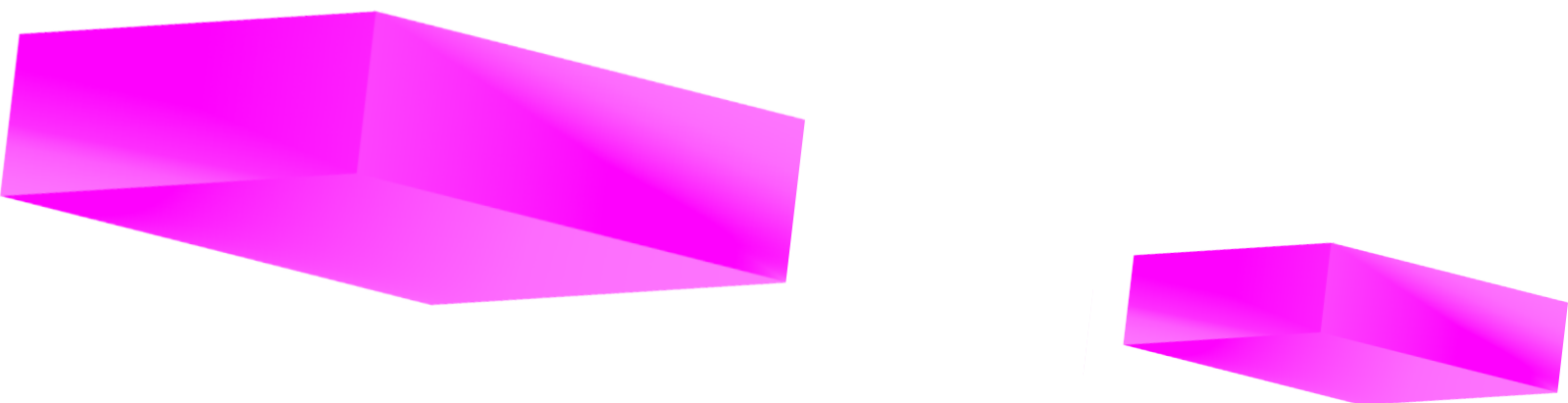
UMA JORNADA DE AUTOCONHECIMENTO

Escalada 2025

SUMÁRIO

1. <u>INTRODUÇÃO</u>	04
2. <u>AÇÃO PRÁTICA: EU E O MUNDO</u>	05
3. <u>FERRAMENTA: MUDE 1 COISA</u>	06
4. <u>#1MUDANÇACONTA</u>	07
5. <u>PRÓXIMO PASSO</u>	08





INTRODUÇÃO

O que você
tem a ver
com isso?



Se um alienígena visitasse a Terra hoje, o que ele pensaria do nosso estilo de vida?

Talvez visse rios cheios de lixo. Ou crianças caminhando quilômetros por um pouco de água limpa.

Talvez encontrasse uma pessoa como você — que está se perguntando:

“O que eu tenho a ver com tudo isso?”

Essa pergunta já é um ótimo começo.

AÇÃO PRÁTICA: EU E O MUNDO

INSTRUÇÕES

Pegue um papel e **desenhe três círculos concêntricos** (tipo um alvo):



No centro, escreva:
“**Eu**”

No segundo círculo:
“**Meu entorno**”

No terceiro:
“**O mundo**”

Agora reflita:

Quais escolhas suas impactam você (alimentação, sono, consumo)?

Quais escolhas impactam seu entorno (bairro, escola, casa)?

Quais impactam o mundo (uso de plástico, energia, água, roupas, tecnologia)?

Marque pelo menos 1 atitude em cada nível que você gostaria de repensar.

FERRAMENTA: MUDE 1 COISA

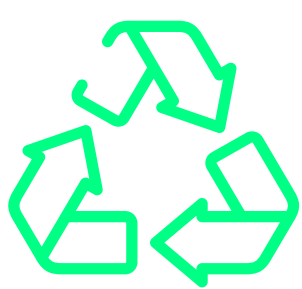
INSTRUÇÕES

Você **não precisa virar ecologista radical** nem mudar tudo de uma vez.

Comece com 1 coisa.

Exemplos:

- Trocar o copo descartável por um reutilizável
- Começar a separar seu lixo
- Fechar a torneira enquanto escova os dentes
- Apagar luzes ao sair de um cômodo
- Levar uma sacola de pano na mochila

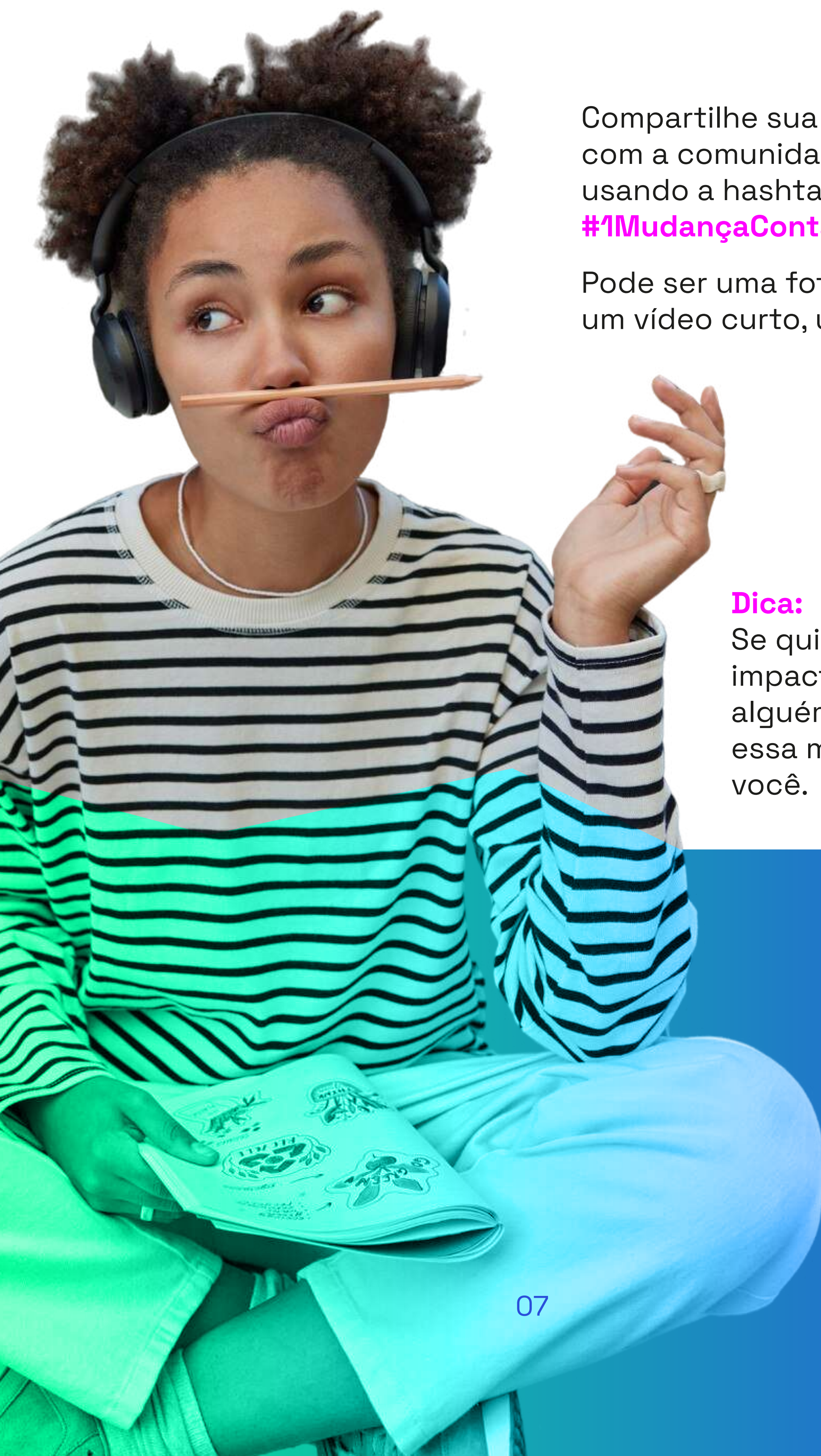


Escolha uma coisa que parece fácil.

Coloque em prática por 1 semana. Depois escolha outra.

É um ciclo: **muda um gesto, muda o mundo ao redor.**

#1MUDANÇACONTA



Compartilhe sua mudança com a comunidade Escalada usando a hashtag **#1MudançaConta.**

Pode ser uma foto, um texto, um vídeo curto, um desenho.

Dica:

Se quiser ampliar o impacto, convide alguém para tentar essa mudança com você.



Você não precisa "salvar o planeta".

Ele já é forte.

Mas você pode viver melhor nele.

Sustentabilidade não é um tema distante.

É sobre as escolhas que fazemos todos os dias — e o poder que elas têm.



PRÓXIMO PASSO

No próximo conteúdo, vamos sair do individual e pensar coletivamente: como transformar o lugar onde vivemos em um espaço mais justo e equilibrado?



ALINHAMENTO CURRICULAR

BNCC: Competência Geral 10 – Responsabilidade e cidadania

EntreComp: Mobilizar recursos com consciência social e ambiental

falecomagente@escaladagame.com.br

Escalada 2025