



**IDARON**  
Agência de Defesa Sanitária  
Agrosilvopastoril de Rondônia



Governo do Estado de  
**RONDÔNIA**



**Dezembro, mês da  
solidariedade**



**IDARON**

Agência de Defesa Sanitária  
Agrosilvopastoril de Rondônia

## **Agência de Defesa Sanitária Agrosilvopastoril de Rondônia**

Endereço: Av. Farquar, 2986 Palácio Rio Madeira -  
Edifício Rio Cautário 5º andar  
- Pedrinhas Horário de atendimento: de Segunda-  
Feira à Sexta-Feira das 07h30 às 13h30

**MARCOS JOSÉ ROCHA DOS SANTOS**

GOVERNADOR DO ESTADO DE RONDÔNIA

**SÉRGIO GONÇALVES**

VICE-GOVERNADOR DO ESTADO DE RONDÔNIA

**JULIO CESAR ROCHA PERES**

PRESIDENTE DA AGÊNCIA IDARON

**CARTILHA: DEZEMBRO, MÊS DA SOLIDARIEDADE  
DESTINADA AOS SERVIDORES DA AGÊNCIA IDARON**

# SUMÁRIO

**NATAL, TEMPO DE SOLIDARIEDADE** **Pág. 03**

**PARTICIPAÇÃO EM  
CAMPANHAS SOLIDÁRIAS** **Pág. 04**

**SEJA UM EXEMPLO DE GENTILEZA** **Pág. 05**

**PLANNER DE BOAS PRÁTICAS** **Pág. 06**

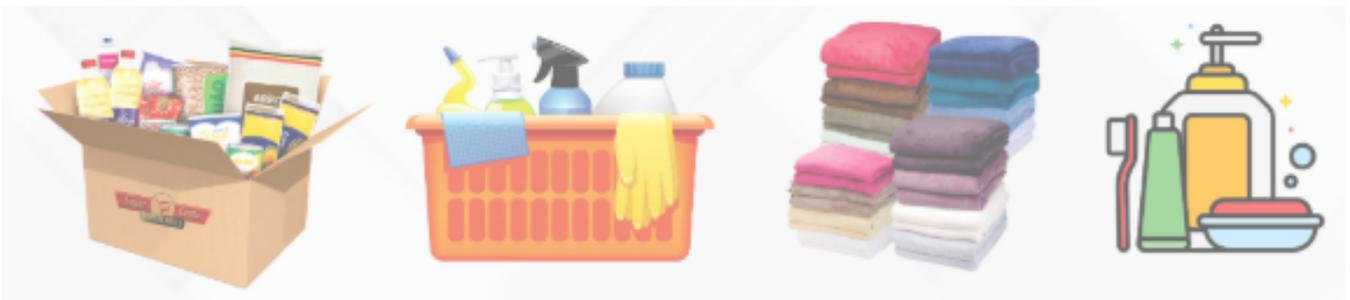
**LINKS PARA DOAÇÕES** **Pág. 07**

**“QUEM AJUDA OS OUTROS, AJUDA A SI MESMO A CRESCER.”**

**- BETINHO**

O Natal é muito mais do que presentes e celebrações. É um momento de refletir sobre valores como caridade, compaixão e solidariedade, essenciais para construirmos um mundo melhor. Essa época nos convida a olhar além de nossas necessidades e a estender a mão para quem mais precisa, fazendo do amor ao próximo o verdadeiro espírito natalino.

A solidariedade começa com pequenos gestos. Podemos ajudar pessoas em situação de vulnerabilidade, visitar asilos, apoiar famílias carentes doando alimentos e roupas, além de praticar a gentileza, principalmente com os menos favorecidos. Cada ato de solidariedade pode ser transformador, não só para quem recebe, mas também para quem doa. Ao vivermos esses valores, inspiramos aqueles ao nosso redor a fazerem o mesmo, criando um ciclo de positividade e união.



# PARTICIPAÇÃO EM CAMPANHAS SOLIDÁRIAS

Para tornar o Natal mais especial para outras pessoas, podemos participar de iniciativas como o Papai Noel dos Correios e o Natal sem Fome:

## Papai Noel dos Correios:

Essa campanha dá a oportunidade de realizarmos o sonho de milhares de crianças em situação de vulnerabilidade. Ao adotar uma carta enviada ao Papai Noel, você pode proporcionar alegria e esperança a uma criança que, muitas vezes, tem poucas expectativas de receber algo especial no Natal. Basta visitar uma agência dos Correios participante, escolher uma carta e atender ao pedido da criança. Um gesto simples que pode marcar a vida de alguém para sempre.

## Natal sem Fome:

Essa iniciativa visa combater a fome e levar dignidade a famílias que enfrentam dificuldades. Ao doar alimentos não perecíveis ou contribuir financeiramente, você ajuda a colocar comida na mesa de quem precisa, permitindo que eles também celebrem o Natal com alegria e esperança. A fome é uma realidade que podemos mudar, e ações como essa fazem toda a diferença.



## SEJA UM EXEMPLO DE GENTILEZA

**Ser solidário e compassivo é contagiante. Quando você se envolve em ações sociais, compartilha essas experiências e convida outras pessoas a participarem, você se torna um exemplo de inspiração. Mostre que, cada contribuição, por menor que pareça, pode gerar um impacto significativo. Seja a mudança que você quer ver no mundo!**

**,O Natal não precisa ser um momento único de solidariedade, mas sim, um ponto de partida para cultivar esses valores o ano todo.**

**Afinal, o verdadeiro espírito natalino está em compartilhar, amar e cuidar uns dos outros.**



# PLANNER DE BOAS PRÁTICAS

Em um mundo onde a correria e os desafios diários muitas vezes nos afastam de gestos simples de gentileza.

Imagine reservar um momento em cada dia do mês para uma ação específica, voltada para a gentileza.

Pode ser algo simples, como elogiar um colega de trabalho, ou algo mais elaborado, como organizar doações para uma instituição local.

O importante é que essas ações se tornem parte do seu hábito, criando um ciclo contínuo de empatia e solidariedade.

Para ajudar você na propagação de práticas sociais mais solidárias e gentis, compartilhamos um planner o qual você pode seguir para obter sucesso em sua jornada.

Faça o Bem em Dezembro 2024

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
1 Espalhe gentileza e compartilhe o calendário de dezembro com outros	2 Contate alguém que não possa estar com você para saber como ele está	3 Ofereça ajuda a alguém que está enfrentando dificuldades neste momento	4 Apoie uma instituição, causa ou campanha que você realmente se importa	5 Dê um presente a alguém que esteja sem abrigo ou se sentindo sozinho	6 Deixe uma mensagem positiva para que outra pessoa a encontre	7 Faça comentários gentis para o maior número de pessoas possível hoje
8 Faça algo útil para um amigo ou membro da família	9 Observe quando você é duro consigo mesmo ou com os outros e seja gentil	10 Ouça aos outros de todo o coração evitando julgamentos	11 Compre um item extra e doe a um banco de alimentos local	12 Seja generoso. Alimente alguém com comida, amor ou gentileza hoje	13 Veja para quantas pessoas você consegue sorrir hoje	14 Compartilhe memórias felizes ou um pensamento inspirador com alguém querido
15 Entre em contato com um vizinho e alegre o seu dia	16 Procure algo positivo para dizer a todos com quem falar hoje	17 Seja grato. Faça uma lista de coisas amáveis que outros fizeram por você	18 Peça ajuda e deixe outra pessoa descobrir a alegria de apoiar	19 Contate alguém que possa estar sozinho ou sentindo-se isolado	20 Ajude aos outros doando algo que você não precisa	21 Aprecie a gentileza e agradeça às pessoas que fazem coisas por você
22 Parabenize alguém por uma conquista que passou despercebida	23 Escolha dar ou receber o presente do perdão	24 Traga alegria para os outros. Compartilhe algo que te fez sorrir	25 Trate todos com gentileza hoje, incluindo você mesmo	26 Saia de casa. Recolha o lixo ou faça algo gentil pela natureza	27 Ligue para um familiar que esteja longe para conversar	28 Seja gentil com o planeta. Coma menos carne e consuma menos energia
29 Desligue os dispositivos digitais e ouça atentamente as pessoas	30 Diga a alguém o quanto você o aprecia e o porquê	31 Planeje novas ações de gentileza para fazer em 2025				



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together

## Links para doação

Para quem deseja obter mais informações para fazer doações segue os links dos quais você pode ajudar alguma criança ou família, qualquer valor será de grande, faça a diferença nesse natal.

### Natal sem fome

<https://www.natalsemfome.org.br/>

**Natal sem fome em parceria com o porto velho shopping, ajude as pessoas que estão mais próximas de você.**

<https://www.pvshopping.com.br/novidade/natal-sem-fome>

**Papai Noel dos correios, ajude uma criança a realizar um sonho**

<https://blognoel.correios.com.br/blognoel/index.php>

**Fazer doações é semear esperança; quem dá com o coração transforma vidas e colhe um mundo mais justo.**

