



WWF

2019

BR



GUIA DO PARTICIPANTE

HORA DO PLANETA

60+

HORA DO
PLANETA



EXPEDIENTE

Hora do Planeta | WWF-Brasil

DIRETOR-EXECUTIVO:

Mauricio Voivodic

DIRETORA DE COMUNICAÇÃO E ENGAJAMENTO:

Gabriela Yamaguchi

PROGRAMA MUDANÇAS CLIMÁTICAS E ENERGIA:

André Nahur, coordenador

LÍDER DE CAMPANHA:

Bruna Mello de Cenço

TEXTO:

Bruna M. Cenço, com base em conteúdo do WWF internacional

EDIÇÃO DE ARTE:

Bruna Veríssimo

SUMÁRIO

- 04** **SOBRE A HORA DO PLANETA**
- 06** **COMO COMEÇAR: É FÁCIL E TODO MUNDO PODE**
O QUE MAIS É POSSÍVEL FAZER?
- 08** CIDADES DA HORA
- 10** EMPRESAS DA HORA
 - ESPECIAL PARA RESTAURANTES, BARES OU CAFÉS
 - ESPECIAL PARA HOTÉIS
- 16** ESCOLAS E INSTITUIÇÕES DA HORA
- 18** COISAS PARA FAZER DURANTE A HORA DO PLANETA
- 26** **FAQ DA HORA**

SOBRE A HORA DO PLANETA

A Hora do Planeta é o maior movimento de proteção ambiental do nosso planeta.

Ela nasceu em 2007 em Sydney, na Austrália, e logo ganhou o mundo. Todos os anos, centenas de milhões de pessoas se unem ao movimento, que tem como objetivo conscientizar indivíduos, empresas e poder público a respeito dos problemas das mudanças climáticas e de como todos nós podemos fazer algo para reverter esse quadro.

O básico sobre a Hora do Planeta você deve conhecer ou pelo menos já ouviu falar.

É aquele momento em que, uma vez por ano, se apagam as luzes por uma hora, das 20h30 às 21h30.

Mas, você pode ir além, promovendo ações para que mais pessoas se envolvam neste movimento em prol do meio ambiente, gerando conscientização de ações contínuas e mudanças de comportamento.

Para te ajudar a começar, aqui estão algumas ideias, seja para cidades, empresas em geral, restaurantes, bares e cafés, hotéis, escolas e grupos de indivíduos:



VOCÊ PODE IR ALÉM
incentive que mais pessoas se envolvam neste movimento em prol do meio ambiente

COMO COMEÇAR: É FÁCIL E TODO MUNDO PODE



CURTA

Curta as páginas do WWF-Brasil e da Hora do Planeta nas redes sociais ([Facebook](#), [Twitter](#) e [Instagram](#))



COMPARTILHE

Compartilhe as publicações, incentivando outros a terem atitudes mais conscientes com o planeta



USE

Use a hashtag #ConectadoNoPlaneta



CONECTE-SE

Trace metas de mudanças de hábitos. O que você pode fazer para ficar mais conectado com o planeta?



APAGUE AS LUZES

No dia da Hora do Planeta, das 20h30 às 21h30, apague as luzes em sinal de apoio a este movimento global



FAÇA PLANOS

Inscreva seus planos para a Hora do Planeta em horadoplaneta.org.br e faça parte do nosso mapeamento de ações. Assim, você oficializa sua participação e ainda entra no mapa de eventos, inspirando outros a participarem. (isso vale mesmo pra quem for ficar em casa)



CONTE SEU PLANO PRA GENTE
entre no nosso mapa de eventos e
oficialize sua participação!

O QUE MAIS É POSSÍVEL FAZER CIDADES DA HORA



APAGUE UM MONUMENTO

Defina um ou mais monumentos icônicos da cidade para serem apagados durante a Hora do Planeta (dúvidas sobre quais monumentos apagar? Veja nosso FAQ).



PROMOVA UM EVENTO

Promova um evento em algum lugar importante da cidade. Pode ser caminhadas, bicicletadas, shows de música - com energia ou acústico - recital de poesia e muito mais!



INSCREVA-SE

Inscriva suas ações no www.horadoplaneta.org.br e oficialize sua participação.



Para todos os dias do ano:

- Incorpore as mudanças climáticas e as questões de meio ambiente no seu planejamento
- Se não tiver, crie um plano sobre adaptação às mudanças climáticas, incluindo redução das emissões de gases de efeito estufa e adaptação. [Saiba mais aqui.](#)
- Invista em energia alternativa renovável (como solar, eólica ou biomassa)
- Participe do [Desafio das Cidades](#)
- Assuma compromissos de combate à mudança do clima, por exemplo, por meio de iniciativas como o Pacto Global de Prefeitos pelo Clima e Energia (<https://www.globalcovenantofmayors.org/>)



O QUE MAIS É POSSÍVEL FAZER EMPRESAS DA HORA



PROMOVA AÇÕES

Promova ações no dia da Hora do Planeta. Se não for possível pelas questões de horário de funcionamento, faça como dezenas de empresas e desenvolva atividades na semana que antecede o evento.



APAGUE AS LUZES

No dia da Hora do Planeta, apague as luzes de fachadas e ambientes da empresa que não comprometam a segurança do local.



CONVIDE

Convide os funcionários e os clientes a participar dos eventos da Hora do Planeta listados no nosso site. Eles podem até mesmo organizar seu próprio evento. Veja mais em [GENTE DA HORA](#)



COMPARTILHE

Compartilhe a campanha da Hora do Planeta em sua intranet, e-mail, mídias sociais, website e boletim, convidando os seguidores a participarem da ação climática.



ENCORAJE OS FUNCIONÁRIOS

[Coloque cartazes](#) para os funcionários sobre como podemos repensar nossos hábitos no dia-a-dia. Encoraje-os a desligarem a iluminação não essencial durante o dia inteiro na empresa e a levarem para casa a conscientização sobre as mudanças climáticas.



Para todos os dias do ano:

- Incorpore as mudanças climáticas e as questões de meio ambiente no dia a dia da empresa
- Incentive a economia de papel e o uso sustentável de água e energia
- Pesquise sobre o uso de energia renovável alternativa, como solar, eólica ou biomassa
- Crie um sistema de caronas solidárias ou incentive o uso de transporte público
- Prefira locais com iluminação e ventilação naturais

ESPECIAL PARA RESTAURANTES, BARES OU CAFÉS



Divulgue a data da Hora do Planeta no seu calendário anual.



Crie um evento especial para essa data. Pode ser um jantar à luz de velas, degustação de vinhos, show acústico.



Coloque nossos cartazes e materiais visuais no seu estabelecimento e no seu site ([baixe os materiais aqui](#))



Faça a exibição de filmes, animações e documentários sobre meio ambiente e mudanças climáticas.



Planeje um menu especial para a Hora do Planeta com ingredientes locais e apoie fornecedores locais de alimentos e bebidas.



Crie um drink ou prato inspirado na Hora do Planeta - seja criativo!



Inscriva seu evento no site da Hora do Planeta, dizendo o que pretende fazer. Assim, você oficializa sua participação e ainda entra no mapa de eventos, inspirando outros a participarem.



Faça seu chef de cozinha sair para atender seus clientes e fazer uma breve apresentação sobre a importância de apoiar a comida local e a necessidade de como é necessário proteger nossa agricultura contra os efeitos do aquecimento global.



ESPECIAL PARA HOTÉIS

-  Use a Hora do Planeta para envolver diferentes equipes no seu hotel
-  Incentive hóspedes a reutilizar toalhas e lençóis
-  Organize um evento da Hora do Planeta para convidados e funcionários
-  Crie um "Menu Hora do Planeta" com produtos locais orgânicos e sustentáveis preparados com métodos de economia de energia
-  Ofereça aos hóspedes a oportunidade de jantar à luz de velas
-  Crie cocktails temáticos especiais da Hora do Planeta em seus bares e lounges
-  Planeje uma noite de música "jazz in the dark" desconectada ao vivo



O QUE MAIS É POSSÍVEL FAZER ESCOLAS E INSTITUIÇÕES DA HORA



PESQUISE, PREPARE E DIVULGUE

Pesquise, prepare e divulgue material elucidativo sobre as mudanças climáticas (causas e efeitos) durante as aulas ou em momentos específicos de diálogo nos dias da semana que antecedem a Hora do Planeta.



EXIBA VÍDEOS

Exiba vídeos em sala de aula, na hora do almoço, ou durante reuniões da escola, que destacam o que é, e quais são os impactos do aquecimento global



DIALOGUE

Promova diálogos entre estudantes, professores, e membros da equipe sobre mudanças climáticas e de como podemos repensar hábitos no dia-a-dia.



PROMOVA AÇÕES

Promova ações na sexta-feira ou no sábado de manhã, como uma prévia à Hora do Planeta



ENCORAJE OS ALUNOS

Encoraje os alunos a desligarem a iluminação não essencial durante o dia inteiro na escola e a levarem para casa a conscientização sobre as mudanças climáticas.



ESTIMULE

Estimule coordenadores, professores e alunos a tirarem fotos, fazerem vídeos e a relatarem as ações que realizaram no sábado da Hora do Planeta com suas famílias e amigos via grupo de whatsapp, ou em momento de diálogo na semana seguinte ao sábado da Hora do Planeta



INCENTIVE

Incentive todos na sua escola/ universidade a se inscreverem na Hora do Planeta.



DIVULGUE

Divulgue o site da Hora do Planeta e as redes sociais do WWF-Brasil para que acompanhem o que está acontecendo em outras escolas, nas cidades, nas empresas e no mundo.



PLANEJE

Planeje um evento comunitário no dia da Hora do Planeta, professores e alunos, com temas relacionados à conscientização sobre mudanças climáticas. Se não for possível fazer o evento no sábado à noite, pode ser um almoço, uma reunião, uma excursão ou um evento comunitário - no sábado ou na sexta-feira.

COISAS PARA FAZER DURANTE A HP

PASSE UM TEMPO COM AMIGOS E FAMÍLIA



Faça uma festa de rua à luz de velas e conheça seus vizinhos



Faça uma fogueira com amigos e familiares sob as estrelas



Promova um jantar à luz de velas com seus amigos



Faça seus drinks favoritos ou organize uma noite de degustação de vinhos



Organize um evento beneficente e faça uma doação para a Hora do Planeta



Planeje um clube de livros e discuta sua última boa leitura



Visite alguém que você não vê há tempos



Faça um quiz ou jogo de mímica entre amigos



Faça uma noite de voz e violão com seus amigos!



Brinque de confissões à luz de velas! Desligue as luzes e confesse seus segredos escondidos





RELAXE

-  Observe as estrelas
-  Desligue-se por hora e tire uma soneca revitalizante
-  Experimente algumas posições de Yoga
-  Assista a um documentário com as luzes da sala apagadas
-  Ouça suas músicas favoritas à meia luz
-  Se enrole com um bom livro sob o cobertor.
-  Leia a sua história favorita para os pequenos
-  Traga os álbuns de fotos para fora do armário e reviva esses grandes momentos

SE DIVIRTA

-  Gosta de Star Wars? Então faça da sua lanterna um sabre de luz e use sua força
-  Pinte o rosto com seu animal favorito
-  Jogue esconde-esconde no escuro
-  Jogue a verdade ou desafio
-  Que bicho é esse? Faça alguns sons de animais e faça outra pessoa adivinhar
-  Dance muito! Dance como se ninguém estivesse olhando
-  Volte ao básico com jogos de tabuleiro antigos
-  Enjoado de jogos de tabuleiro? Então que tal um baralho?
-  Crie um forte de almofadas para seus filhos (ou você)
-  Vista-se com a sua roupa mais brilhante. O melhor figurino ganha
-  Acampe no jardim ou na sala
-  Faça um fantoche de meias
-  Faça a brincadeira das sombras
-  Descubra detalhes de sua própria casa ao fazer uma expedição com o uso de lanternas
-  Toque um instrumento no escuro e faça um som com os amigos!
-  Tire muitas selfies

MANTENHA-SE EM FORMA

-  Vá para uma caminhada na natureza e surpreenda-se com a vida noturna
-  Participe de um pedal noturno (mas com segurança)
-  Vá para uma caminhada ao luar
-  Organize uma caminhada aterrorizante em algum local que dizem ser mal-assombrado
-  Caminhe para ver os monumentos que estarão desligados
-  Faça uma corrida noturna!
-  Aproveite a oportunidade para exercitar-se em casa

LIBERE A INSPIRAÇÃO

-  Conte histórias assustadoras com as luzes apagadas
-  Escreva um poema inspirado na natureza
-  Faça uma resolução da Hora do Planeta! Viva de forma mais sustentável
-  Faça um desejo para uma estrela! Qual seria o seu desejo para nosso planeta brilhante?
-  Faça nosso desafio de calculadora da pegada ecológica e veja quantos planetas você precisa para manter seu estilo de vida atual!
-  Escreva um e-mail a um amigo ou familiar que você não vê há algum tempo
-  Planeje suas próximas férias

INVISTA NA CRIATIVIDADE

-  Faça as suas próprias lanternas de vela (usando frascos de geleia velhos)
-  Faça arte no escuro - veja com que obra-prima você criou
-  Traga as estrelas para dentro de casa colocando materiais brilhantes no teto
-  Reutilize os materiais recicláveis que tem em casa. Vale lanterna de garrafa, brinco de latinha... a internet tem mil exemplos
-  Tire fotos da vida noturna
-  Desconecte todos os aparelhos que você não está usando e faça um adesivo divertido para se lembrar de desconectar todos os dias
-  Descubra suas raízes e faça sua árvore genealógica

MANTENHA-SE OCUPADO

-  Acompanhe um projeto que você tem adiado eternamente
-  Classifique suas roupas e separe as que você nunca usa para doar
-  Limpe sua casa - o outono está quase aí
-  Faça uma homenagem! Pense em quem você conhece que tem uma forte relação com o planeta e indique para fazer parte de nossas histórias inspiradoras. O formulário está no site horadoplaneta.org.br



FAQ DA HORA

1. O que é a Hora do Planeta?

A Hora do Planeta, organizada pelo WWF, é um movimento global que une pessoas para agir sobre mudanças climáticas e proteger o planeta. A Hora do Planeta começou com um evento com velas e um chamado para apagar as luzes na cidade de Sydney, Austrália, em 2007. Desde então, cresceu e envolve milhões de apoiadores em mais de 180 países e territórios, inspirando indivíduos e organizações em todo o mundo para agirem em relação às mudanças climáticas. Mesmo com o crescimento do movimento, o apagar as luzes por uma hora continua a ser o símbolo de um compromisso mais amplo com o planeta.

2. Quem pode participar?

A Hora do Planeta é uma campanha aberta, destinada a todos que querem ajudar a tornar nosso planeta - e nosso futuro - melhor.

3. Qual é a relação da Hora do Planeta com o WWF?

A Hora do Planeta é uma iniciativa do WWF. Em 2007, o WWF iniciou o evento como uma forma de envolver uma ampla parte da sociedade nas questões ambientais que desafiam cidadãos em todo o mundo. O WWF abraçou a ideia de uma campanha aberta que permitiria que comunidades e organizações se tornassem parte de um movimento global para proteger nosso planeta.

4. Quais foram as reduções de energia ou de carbono resultantes da Hora do Planeta em anos anteriores?

A Hora do Planeta não é um exercício de redução de energia ou carbono - é uma ação simbólica. Portanto, não nos envolvemos na medição de níveis de energia ou redução de carbono. A Hora do Planeta é uma iniciativa para encorajar indivíduos, empresas e governos de todo

o mundo a assumirem a responsabilidade pela sua pegada ecológica e a se envolverem em diálogo e investimento de recursos que forneçam soluções reais para nossos desafios ambientais. A participação na Hora do Planeta simboliza um compromisso além, fazendo de toda hora a hora do planeta.

5. Minha cidade ficará completamente apagada durante o evento?

A Hora do Planeta não é um blackout. É uma ação voluntária em que seus participantes mostram seu compromisso com um ato de mudança que beneficia o planeta. Em muitas empresas, nos arranha-céus da cidade, ou em muitos edifícios do governo, as luzes são desligadas no final do dia útil da sexta-feira antes da Hora do Planeta. Então, a Hora do Planeta é mais uma diminuição de luzes do que um blackout. Geralmente, não há diferença dramática imediata, mas, sim, uma gradual diminuição de luzes começando no dia anterior. Muitos dos principais monumentos e sinalizações de néon são desligados por uma hora e são extremamente visíveis. Você pode ver mudanças dramáticas em grandes locais de negócios, marcos e edifícios icônicos ao redor do mundo e em sua cidade.

6. Que luzes podem ser desligadas com segurança?

Essa é uma decisão que deve ser feita individualmente, mas geralmente as luzes dos quartos (seja sua casa ou empresa), iluminação exterior que não afete a segurança, luzes decorativas, sinais de néon para publicidade, televisores, lâmpadas de mesa, e por aí vai. Existem algumas luzes que podemos dizer com certeza que NÃO DEVEM ser desligadas, incluindo luzes de segurança em espaços públicos, luzes para orientação da aviação, semáforos, luzes de segurança - isso para citar apenas alguns. Pedimos às pessoas que usem o senso comum. Antes de desligar luzes de espaços públicos, a Hora do Planeta recomenda verificar com autoridades locais ou centros comunitários. Em sua própria casa, use o senso comum. Mantenha pequenas luzes noturnas para segurança básica, especialmente em corredores e escadas. Antes da Hora do Planeta começar, certifique-se de que fontes de luz alternativas estejam funcionando, como tochas ou lanternas. Dessa forma, você tem uma fonte de luz próxima e pode respeitar o espírito da Hora do Planeta, mantendo sua família segura.

7. Como posso fazer mais para a Hora do Planeta do que simplesmente desligar as luzes?

Você pode planejar um evento da Hora do Planeta (para isso, pode recorrer a este guia da Hora do Planeta) ou fazer uma doação ao WWF para nos ajudar a promover a mudança uma realidade.

8. A Hora do Planeta recebe o apoio de outras ONGs?

Muitas! O sucesso da Hora do Planeta não seria possível sem o apoio de outras organizações. Um exemplo é a Associação dos Escoteiros, parceira internacional da Hora do Planeta, com ações no Brasil, inclusive. As organizações parceiras têm sido fundamentais na divulgação da mensagem Hora do Planeta. Inclusive, em alguns países onde não há presença do WWF, são outras organizações que se responsabilizam pela Hora do Planeta.

Ainda tem dúvidas?

Então escreva pra gente em horadoplaneta@wwf.org.br



#ConectadoNoPlaneta



60+
HORA DO
PLANETA

