1 ERRADICAÇÃO DA POBREZA



Acabar com a pobreza em todas as suas formas, em todos os lugares

DOBRAR

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

O QUE SIGNIFICA?

Garantir que todas as pessoas tenham acesso às condições básicas para viver com dignidade.

COMO PODEMOS FAZER?

Combater desigualdades sociais; Garantir acesso à alimentação, saúde e moradia; Apoiar políticas de proteção social; Promover oportunidades de trabalho digno.

PENSE E RESPONDA:

O que significa viver com dignidade? Existem situações de pobreza próximas de nós? Como podemos contribuir para reduzir desigualdades? Como a solidariedade transforma realidades?

COMO ESTE ODS PODE VIRAR MÚSICA?

Que sons representam a dignidade e a partilha? Qual ritmo traduz o movimento da solidariedade? Que instrumentos ou objetos cotidianos geram essa pulsação? Como o conceito de Bem Viver se transforma em letra ou melodia?

2 FOME ZERO E AGRICULTURA SUSTENTÁVEL



Acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e promover a agricultura sustentável

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

O QUE SIGNIFICA?

Garantir alimentação saudável para todos sem destruir a natureza.

COMO PODEMOS FAZER?

Evitar desperdício de alimentos; Valorizar a agricultura familiar; Incentivar hortas comunitárias; Consumir alimentos produzidos localmente.

PENSE E RESPONDA:

De onde vem nossa comida? O que acontece quando desperdiçamos alimentos? Como a agrofloresta pode cuidar da natureza? Como uma horta escolar pode ajudar a comunidade?

COMO ESTE ODS PODE VIRAR MÚSICA?

Que sons representam o crescimento das plantas e a colheita? Qual ritmo combina com o cultivo da terra? Que sementes e chocalhos podem criar a percussão? Como os princípios da Permacultura (cuidar da terra; cuidar das pessoas e partilhar justamente) pode virar som?



Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades

DOBRAR

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

O QUE SIGNIFICA?
Cuidar da saúde física, mental, emocional e social das pessoas.

COMO PODEMOS FAZER?
Alimentação saudável; Práticas corporais e atividades físicas; Descanso adequado; Promoção da saúde mental.

PENSE E RESPONDA:
O que é bem-estar para você? Quais hábitos fortalecem a qualidade de vida? Como podemos cuidar uns dos outros?

COMO ESTE ODS PODE VIRAR MÚSICA?
Que sons acalmam ou energizam o corpo e a mente? Qual ritmo imita o pulsar do coração? Que instrumentos/objetos sonoros trazem harmonia e paz? Como o Bem Viver se expressa neste arranjo?



Garantir educação inclusiva, equitativa e de qualidade para todos

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

4 O QUE SIGNIFICA?
Promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida.

COMO PODEMOS FAZER?
Valorizar a escola; Incentivar a leitura; Respeitar diferentes formas de aprender (inclusive o componente curricular Arte/Música); Garantir acesso à educação.

PENSE E RESPONDA:
O que aprendemos fora da sala de aula? Como a educação transforma vidas? O que significa aprender com a comunidade? Como podemos construir uma escola mais inclusiva?

COMO ESTE ODS PODE VIRAR MÚSICA?
Que sons representam a curiosidade e a descoberta? Qual ritmo estimula a contação de histórias e o aprendizado coletivo? Que objetos escolares (livros, lápis) podem virar objetos sonoros? Como o saber popular e o Bem Viver se conectam na canção?

5 IGUALDADE DE GÊNERO



Alcançar a igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres e meninas

DOBRAR

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

O QUE SIGNIFICA?
Garantir os mesmos direitos, oportunidades e respeito para todas as pessoas.

COMO PODEMOS FAZER?
Combater preconceitos; Respeitar diferenças; Valorizar lideranças femininas; Promover participação igualitária.

PENSE E RESPONDA:
O que é igualdade? Como surgem os preconceitos? Por que a diversidade fortalece a sociedade? Como promover respeito nas relações?

COMO ESTE ODS PODE VIRAR MÚSICA?
Que vozes e timbres precisam ecoar em coro para celebrar a igualdade? Qual ritmo pode representar o empoderamento? Como criar um diálogo musical equilibrado entre os instrumentos? Como o Bem Viver inspira relações sem hierarquias?

6 ÁGUA POTÁVEL E SANEAMENTO



Garantir a disponibilidade e a gestão sustentável da água potável e do saneamento para todos

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

O QUE SIGNIFICA?
Cuidar da água como bem comum essencial à vida.

COMO PODEMOS FAZER?
Economizar água; Evitar poluição; Preservar nascentes e rios; Melhorar o saneamento.

PENSE E RESPONDA:
De onde vem a água que usamos? O que ameaça os rios? Como economizamos água na escola? Qual a importância do saneamento?

COMO ESTE ODS PODE VIRAR MÚSICA?
Que sons fluem como rios ou gotejam como chuva? Qual ritmo imita o ciclo da água na natureza? Que objetos sonoros criam essa atmosfera? Como a Permacultura (manejo da água) se manifesta em melodia?

7 ENERGIA ACESSÍVEL E LIMPA



Garantir o acesso a fontes de energia confiáveis, sustentáveis e modernas para todos

DOBRAR

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

O QUE SIGNIFICA?
Produzir energia com menos impactos ambientais.

COMO PODEMOS FAZER?
Economizar energia; Utilizar fontes renováveis; Reduzir desperdícios; Investir em tecnologias sustentáveis.

PENSE E RESPONDA:
De onde vem a energia que usamos? Como podemos economizar energia? O que são energias renováveis? Como a energia influencia nossa vida?

COMO ESTE ODS PODE VIRAR MÚSICA?
Que sons representam o vento (eólica) ou o calor do sol (solar)? Qual ritmo constante expressa a força das energias limpas? Como usar o atrito e o corpo para criar sons energéticos? Como a autossuficiência energética se alinha ao Bem Viver na letra?

8 TRABALHO DECENTE E CRESCIMENTO ECONÔMICO



Promover trabalho digno e desenvolvimento econômico sustentável

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

O QUE SIGNIFICA?
Garantir condições justas e seguras para trabalhar.

COMO PODEMOS FAZER?
Valorizar profissões; Combater trabalho infantil; Promover inclusão; Incentivar economia solidária.

PENSE E RESPONDA:
O que é trabalho digno? Como o trabalho contribui para a sociedade? Quais profissões cuidam da vida? O que é economia solidária?

COMO ESTE ODS PODE VIRAR MÚSICA?
Que sons remetem aos ofícios tradicionais e manuais? Qual ritmo comunitário (como os cantos de trabalho/mutirão) combina com essa ideia? Como as ferramentas do cotidiano ganham voz musical? Como a economia solidária gera harmonia?

9 INDÚSTRIA, INOVAÇÃO E INFRAESTRUTURA



Construir infraestruturas resilientes, promover a industrialização inclusiva e sustentável e fomentar a inovação

DOBRAR

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

O QUE SIGNIFICA?
Criar soluções para melhorar a vida das pessoas.

COMO PODEMOS FAZER?
Incentivar criatividade; Investir em ciência; Desenvolver tecnologias sustentáveis; Melhorar serviços públicos.

PENSE E RESPONDA:
O que é inovação? Como a tecnologia pode ajudar o planeta? Que problemas da escola poderiam ser resolvidos com criatividade? Como imaginar cidades melhores?

COMO ESTE ODS PODE VIRAR MÚSICA?
Que texturas sonoras podem representar a invenção e a engenhosidade? Qual ritmo pode traduzir a ideia de inovação? Como criar instrumentos a partir da natureza (eco-design)?

10 REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES



Reduzir as desigualdades no interior dos países e entre países

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

O QUE SIGNIFICA?
Garantir oportunidades mais justas para todos.

COMO PODEMOS FAZER?
Combater discriminações; Promover inclusão; Valorizar a diversidade; Defender direitos humanos.

PENSE E RESPONDA:
O que gera desigualdade? Como promover inclusão? O que significa justiça social? Como acolher as diferenças?

COMO ESTE ODS PODE VIRAR MÚSICA?
Como misturar diferentes ideias musicais em uma estrutura onde todos tenham espaço para existir harmonicamente? Qual andamento musical poderia acolher a todos de forma equitativa? Como a polifonia (várias vozes diferentes juntas) poderia expressar o Bem Viver?

11 CIDADES E COMUNIDADES SUSTENTÁVEIS



Tornar as cidades e comunidades mais inclusivas, seguras, resilientes e sustentáveis

DOBRAR

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

O QUE SIGNIFICA?
Construir lugares melhores para viver.

COMO PODEMOS FAZER?
Ampliar áreas verdes; Melhorar mobilidade; Valorizar espaços públicos; Preservar patrimônio cultural.

PENSE E RESPONDA:
Como seria uma cidade ideal? Quais espaços da comunidade são importantes? Como podemos melhorar nosso bairro? O que torna um lugar acolhedor?

COMO ESTE ODS PODE VIRAR MÚSICA?
Como os sons urbanos e da natureza se misturam em uma cidade sustentável? Qual ritmo representa a mobilidade limpa (bicicletas, passos)? Que instrumentos criam a sensação de um espaço seguro e acolhedor?

12 CONSUMO E PRODUÇÃO RESPONSÁVEIS



Garantir padrões de consumo e de produção sustentáveis

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

O QUE SIGNIFICA?
Consumir com consciência e evitar desperdícios.

COMO PODEMOS FAZER?
Reutilizar materiais; Reduzir consumo excessivo; Separar resíduos; Valorizar produtos locais.

PENSE E RESPONDA:
Precisamos de tudo o que compramos? O que acontece com o lixo? Como consumir com responsabilidade? O que significa viver com simplicidade?

COMO ESTE ODS PODE VIRAR MÚSICA?
Como fazer música usando apenas o que seria descartado ou elementos da natureza? Qual ritmo poderia ilustrar a ideia de “lixo zero” e reciclagem?

13 AÇÃO CONTRA A MUDANÇA GLOBAL DO CLIMA



Adotar medidas urgentes para combater as alterações climáticas e os seus impactos

DOBRAR

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

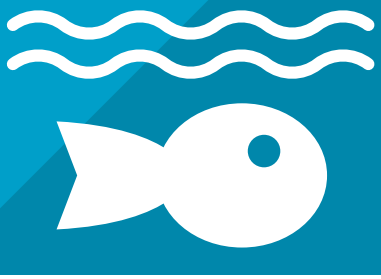
O QUE SIGNIFICA?
Cuidar do planeta para as futuras gerações.

COMO PODEMOS FAZER?
Plantar árvores; Reduzir emissões; Economizar recursos; Proteger ecossistemas.

PENSE E RESPONDA:
O que é mudança climática? Como percebemos seus efeitos? Como nossas ações impactam o clima? O que podemos fazer hoje?

COMO ESTE ODS PODE VIRAR MÚSICA?
Que intensidade (forte/piano) alerta sobre as urgências da Terra? Qual ritmo poderia traduzir as estações do ano e o equilíbrio da atmosfera? Como usar sons corporais para representar os elementos da natureza? Como a resiliência ecológica se traduz em canto coletivo?

14 VIDA NA ÁGUA



Conservar e usar de forma sustentável os oceanos, mares e os recursos marinhos para o desenvolvimento sustentável

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

O QUE SIGNIFICA?
Proteger os ambientes aquáticos e a vida que depende deles.

COMO PODEMOS FAZER?
Evitar poluição; Reduzir plásticos; Preservar rios e nascentes; Valorizar a biodiversidade.

PENSE E RESPONDA:
Como os rios chegam ao mar? O que ameaça a vida aquática? Como o lixo afeta os oceanos? Por que a água conecta todos os seres vivos?

COMO ESTE ODS PODE VIRAR MÚSICA?
Que timbres subaquáticos, misteriosos ou cristalinos poderiam representar os oceanos e rios? Qual ritmo mimetiza o balanço das ondas? Que efeitos sonoros reproduzem o movimento dos peixes e baleias? Como o respeito sagrado à água (comum nos povos originários/ Bem Viver) ecoa na melodia?



Proteger ecossistemas terrestres e a biodiversidade.

DOBRAR

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

O QUE SIGNIFICA?
Cuidar das florestas, solos, plantas e animais.

COMO PODEMOS FAZER?
Preservar áreas naturais; Recuperar ambientes degradados; Plantar espécies nativas; Proteger a fauna.

PENSE E RESPONDA:
O que é biodiversidade? Como os seres vivos estão conectados? O que podemos aprender com as florestas? Como cuidar dos espaços verdes da escola?

COMO ESTE ODS PODE VIRAR MÚSICA?
Que polirritmia (ritmos sobrepostos) consegue expressar a imensa teia da biodiversidade? Como imitar o som de folhas, vento e animais? Quais instrumentos se conectam à terra? Como a ética da permacultura pode se tornar uma criação musical?



Promover sociedades pacíficas, justas e inclusivas

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

O QUE SIGNIFICA?
Garantir respeito, diálogo e direitos para todos.

COMO PODEMOS FAZER?
Resolver conflitos com diálogo; Respeitar diferenças; Fortalecer participação cidadã; Defender direitos humanos.

PENSE E RESPONDA:
O que é cultura de paz? Como resolver conflitos sem violência? O que significa justiça? Como participar das decisões coletivas?

COMO ESTE ODS PODE VIRAR MÚSICA?
Quais harmonias podem transmitir sentimentos de paz e justiça? Que melodia evoca a resolução pacífica de uma tensão? Como a harmonia coletiva pode traduzir os acordos comunitários do Bem Viver?

17 PARCERIAS E MEIOS DE IMPLEMENTAÇÃO



Reforçar os meios de implementação e revitalizar a parceria global para o desenvolvimento sustentável

DOBRAR

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

O QUE SIGNIFICA?

Trabalhar coletivamente para transformar realidades.

COMO PODEMOS FAZER?

Compartilhar conhecimentos; Construir redes de cooperação; Desenvolver projetos coletivos; Valorizar ações comunitárias.

PENSE E RESPONDA:

Por que precisamos uns dos outros? O que podemos construir juntos? Como a cooperação fortalece comunidades? Qual o papel da escola nas parcerias?

COMO ESTE ODS PODE VIRAR MÚSICA?

Como a sobreposição e o encaixe de diferentes timbres podem gerar uma grande orquestra comunitária? Qual estrutura musical (como o "canto de resposta" ou "cânone") exige a cooperação exata entre os músicos?

18 IGUALDADE ÉTNICO-RACIAL



Eliminar o racismo e a discriminação étnico-racial contra povos indígenas e afrodescendentes, especialmente grupos populacionais afetados por múltiplas formas de discriminação.

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

O QUE SIGNIFICA?

Reconhecer a riqueza da nossa diversidade, desconstruir preconceitos e garantir que todas as pessoas, independentemente de sua origem ou cor, tenham seus direitos respeitados e suas histórias valorizadas.

COMO PODEMOS FAZER?

Escutar e aprender; Denunciar e combater; Celebrar a diversidade; Apoiar e cooperar.

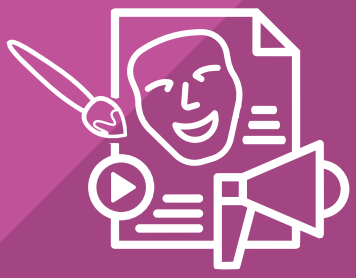
PENSE E RESPONDA:

Como podemos tornar nossa escola e comunidade espaços verdadeiramente acolhedores para todas as raças e etnias? De que maneira a exclusão de um grupo enfraquece a sociedade como um todo? Você conhece a história dos povos indígenas e das comunidades quilombolas da sua região? Como podemos dar mais visibilidade a elas? Qual o papel de cada um de nós na luta contra a discriminação?

COMO ESTE ODS PODE VIRAR MÚSICA?

Como os tambores, cantos e ritmos de matrizes africanas e indígenas contam a história de resistência desses povos? Como o improviso e as rodas de canto coletivas (como o samba de roda ou os cantos rituais) mostram que a força da música está na participação de todos?

19 ARTE, CULTURA E COMUNICAÇÃO



Fortalecer identidades, promover a coesão social e democratizar o acesso à arte e à informação, utilizando a comunicação como ferramenta de inclusão e de combate à desinformação

DOBRAR

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

O QUE SIGNIFICA?

Dar voz a todas as pessoas para expressarem suas identidades e realidades. É usar a arte para incluir e a comunicação para espalhar a verdade, fortalecer a democracia e conectar a comunidade.

COMO PODEMOS FAZER?

Valorizar o local e apoiar artistas; Criar canais; Combater a mentira; Abrir espaços.

PENSE E RESPONDA:

Como as manifestações artísticas do nosso território ajudam a contar quem nós somos? De que forma uma comunicação comunitária e honesta pode transformar a nossa realidade e fortalecer a democracia? Se a nossa escola ou comunidade fosse um meio de comunicação (como uma rádio ou jornal), quais histórias e vozes nós daríamos prioridade para mostrar? Como a falta de acesso à cultura e à informação de qualidade afeta a nossa união e o nosso dia a dia?

COMO ESTE ODS PODE VIRAR MÚSICA?

Se cada voz e cada instrumento na nossa comunidade representa uma história ou opinião diferente, como podemos harmonizá-los para que todos sejam ouvidos, sem que nenhum abafe o outro?

20 PROTEÇÃO AOS POVOS ORIGINÁRIOS



Garantir os direitos, a autonomia, a demarcação e a preservação dos territórios dos povos indígenas, reconhecendo seus saberes ancestrais e seu papel fundamental na conservação da natureza

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

O QUE SIGNIFICA?

Respeitar quem guarda a floresta e a terra. É garantir que povos indígenas, quilombolas, ribeirinhos e demais comunidades tradicionais tenham a posse de seus territórios sagrados e a liberdade de viver de acordo com sua cultura, espiritualidade e costumes.

COMO PODEMOS FAZER?

Proteger os territórios; Aprender com a ancestralidade; Garantir a autonomia; Fortalecer a memória.

PENSE E RESPONDA:

De que forma o modo de vida das comunidades tradicionais ajuda a proteger o planeta contra a crise climática? O que significa dizer que os povos originários são “guardiões do meio ambiente”? Quais comunidades tradicionais existem no seu estado ou região e como podemos apoiar a luta delas por direitos? Como podemos construir uma sociedade que não apenas tolere, mas aprenda ativamente com os saberes ancestrais?

COMO ESTE ODS PODE VIRAR MÚSICA?

De que maneira os cantos sagrados, maracás e instrumentos artesanais conectam a música ao respeito pela terra, pelas florestas e pelos rios? Qual a importância do silêncio e da escuta dos sons da natureza na criação de uma harmonia coletiva entre os seres humanos e o ecossistema?

1



OBSERVE E INTERAJA

A beleza está nos olhos de quem vê

DOBRAR

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

Resumo: Ao passarmos tempo engajados com a natureza, podemos desenhar soluções que se adaptem à nossa situação particular.

O QUE SIGNIFICA?

Aprender a ler a paisagem e os comportamentos naturais antes de agir ou modificar um espaço.

COMO PODEMOS FAZER?

Passar tempo observando os ciclos do sol e da água; Escutar a comunidade; Aprender com o comportamento dos animais e plantas locais.

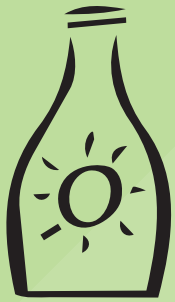
PENSE E RESPONDA:

O que você percebe no seu entorno quando silencia por alguns minutos? Como a falta de observação pode gerar erros em um projeto? O que a natureza da sua região está tentando lhe dizer hoje? Como os saberes tradicionais usam a observação?

COMO ESTE PRINCÍPIO PODE VIRAR MÚSICA?

Quais são os sons naturais observados no ambiente (paisagem sonora)? Como o silêncio funciona como espaço de observação na música? Que ritmo imita o vento? Como traduzir a escuta em arranjo musical?

2



CAPTE E ARMAZENE

Produza feno enquanto faz sol

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

Resumo: Desenvolver sistemas que coletem recursos nos momentos de abundância para utilizá-los em momentos de escassez.

O QUE SIGNIFICA?

Reter energia, água, nutrientes e sementes quando disponíveis, evitando o desperdício de fluxos vitais.

COMO PODEMOS FAZER?

Armazenar água da chuva; Criar solos ricos que retêm umidade; Coletar e guardar sementes crioulas; Usar energia solar ou eólica.

PENSE E RESPONDA:

Quais recursos abundantes na nossa escola ou casa hoje estamos deixando escapar? Como armazenar conhecimento e cultura? O que significa ter reservas para o futuro?

COMO ESTE PRINCÍPIO PODE VIRAR MÚSICA?

Como representar musicalmente o acúmulo de energia (um crescendo progressivo)? Que sons dão a ideia de retenção e liberação controlada? Que instrumentos acumulam ar ou pressão antes de soar (como foles ou flautas)? Como expressar a “abundância armazenada” através de um refrão marcante?

3



OBTENHA RENDIMENTO

Saco vazio
não para em pé

DOBRAR

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

Resumo: Garantir que as recompensas do trabalho realizado sustentem as necessidades imediatas de quem o executa.

O QUE SIGNIFICA?

Nenhum sistema sobrevive se demandar mais esforço para ser mantido do que o retorno que ele oferece.

COMO PODEMOS FAZER?

Plantar alimentos de cultivo rápido junto aos de ciclo longo; Valorizar pequenas conquistas diárias; Criar projetos que deem entusiasmo imediato à equipe.

PENSE E RESPONDA:

O trabalho que fazemos nos alimenta fisicamente e emocionalmente? É possível focar no futuro esquecendo as necessidades do presente? O que é um "rendimento real" além do dinheiro? Como medir o sucesso de uma horta ou atividade?

COMO ESTE PRINCÍPIO PODE VIRAR MÚSICA?

Que som ou acorde representa a satisfação de uma colheita ou recompensa? Qual ritmo celebra o sucesso e a fartura? Como a música pode energizar as pessoas para que o esforço se transforme em alegria imediata?

4



PRATIQUE A AUTORREGULAÇÃO E ACEITE RETORNOS

As atitudes dos pais
recaem sobre os filhos
até a sétima geração

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

Resumo: Desencorajar atividades inadequadas para garantir que os sistemas continuem funcionando perfeitamente; aprender com as críticas.

O QUE SIGNIFICA?

Compreender o impacto de nossas ações no ambiente e ajustar nossa conduta quando recebemos um sinal negativo.

COMO PODEMOS FAZER?

Reduzir nosso consumo ao perceber escassez; Mudar rotas quando algo dá errado; Aceitar feedbacks construtivos do grupo; Autocrítica.

PENSE E RESPONDA:

Como a natureza nos avisa que erramos a mão em algo? O que acontece quando ignoramos as consequências dos nossos atos? Como criar espaços de diálogo transparentes na comunidade? O que o equilíbrio nos ensina?

COMO ESTE PRINCÍPIO PODE VIRAR MÚSICA?

Como funciona o diálogo de "pergunta e resposta" ou "chamado e eco" na música? Que sons podem demonstrar moderação e parada? Como usar o metrônomo ou a pulsação corporal para autorregular o tempo do grupo?

5



USE E VALORIZE OS SERVIÇOS E RECURSOS RENOVÁVEIS

Deixe a natureza seguir seu próprio curso

DOBRAR

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

Resumo: Fazer o melhor uso possível da abundância biológica da natureza para reduzir nosso comportamento consumista e dependência.

O QUE SIGNIFICA?

Priorizar processos biológicos e forças naturais em vez de depender de recursos finitos, poluentes ou artificiais.

COMO PODEMOS FAZER?

Usar adubação verde e compostagem; Deixar o sol iluminar os ambientes; Caminhar ou pedalar sempre que possível; Utilizar tração ou manejo animal responsável.

PENSE E RESPONDA:

O que a natureza faz de graça por nós que tentamos substituir por máquinas? Como valorizar os serviços dos polinizadores (como as abelhas)? De que maneira podemos reduzir o uso de plásticos e combustíveis fósseis? O que significa ser sustentável?

COMO ESTE PRINCÍPIO PODE VIRAR MÚSICA?

Como fazer música sem pilhas, eletricidade ou amplificadores (totalmente acústica)? Que sons evocam o vento, os animais ou a água? Como usar a voz e a percussão corporal como o recurso renovável mais acessível que temos?

6



NÃO PRODUZA DESPERDICIOS

Melhor prevenir que remediar Quem poupa sempre tem

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

Resumo: Ao valorizar e fazer uso de todos os recursos disponíveis, nada é desperdiçado ou jogado fora.

O QUE SIGNIFICA?

Em um ecossistema natural, o resíduo de um organismo é sempre o alimento de outro. O lixo é um erro de design humano.

COMO PODEMOS FAZER?

Praticar os 5 Rs (Recusar, Reduzir, Reutilizar, Reciclar, Rotear); Compostar resíduos orgânicos; Consertar objetos quebrados; Evitar sacolas descartáveis.

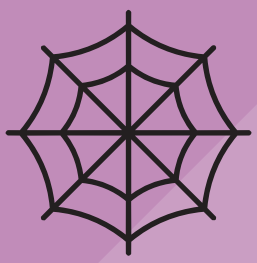
PENSE E RESPONDA:

Para onde vai o lixo quando dizemos que o "jogamos fora"? Como transformar cascas de alimentos em terra fértil? De que maneira podemos dar uma nova vida a objetos que iriam para a lixeira? O que o ciclo da minhoca nos ensina?

COMO ESTE PRINCÍPIO PODE VIRAR MÚSICA?

Como criar instrumentos musicais utilizando sucatas, latas e embalagens limpas (lutheria com recicláveis)?

7



PLANEJE PARTINDO DE PADRÕES PARA OS DETALHES

Não tome o todo pelas partes

DOBRAR

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

Resumo: Dar um passo atrás para observar padrões na natureza e na sociedade, usando-os como a espinha dorsal de nossos designs.

O QUE SIGNIFICA?

Compreender o todo (o macro) antes de focar nas partes pequenas (o micro). Desenhar de forma sistêmica.

COMO PODEMOS FAZER?

Estudar os padrões de ramificação, espirais e ondas na natureza; Entender a dinâmica geral do bairro antes de intervir em uma rua; Estruturar ideias gerais antes de agir.

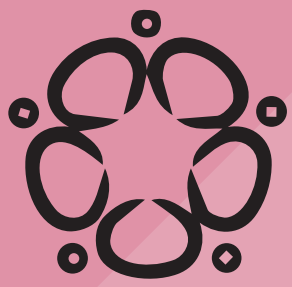
PENSE E RESPONDA:

Que formatos e geometrias se repetem nas conchas, nos rios e nas árvores? Como uma teia de aranha equilibra fragilidade e extrema resistência? Por que é perigoso focar em um detalhe sem olhar o contexto inteiro?

COMO ESTE PRINCÍPIO PODE VIRAR MÚSICA?

Que sons lembram o desenho geométrico de uma teia?

8



INTEGRE AO INVÉS DE SEGREGAR

A união faz a força

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

Resumo: Ao colocar as coisas certas nos lugares certos, elas desenvolvem relações de cooperação e trabalham juntas.

O QUE SIGNIFICA?

Focar nas conexões entre os elementos, pois a união e a cooperação geram sistemas muito mais fortes que o isolamento.

COMO PODEMOS FAZER?

Plantar em consórcio (espécies companheiras); Realizar trabalhos coletivos e mutirões; Incluir pessoas de diferentes idades e saberes nas decisões.

PENSE E RESPONDA:

Como as plantas se ajudam mutuamente debaixo da terra? Por que o trabalho em equipe traz soluções melhores que o individualismo? Como podemos evitar a exclusão de pessoas no nosso dia a dia? O que significa a palavra “comunidade”?

COMO ESTE PRINCÍPIO PODE VIRAR MÚSICA?

Como a polifonia ou o canto coral em grupo demonstra o poder da integração? Que sons isolados parecem estranhos, mas ganham sentido pleno quando tocados juntos em harmonia? Como fazer com que diferentes instrumentos brinquem de apoiar uns aos outros na melodia?

9



USE SOLUÇÕES PEQUENAS E LENTAS

Quanto maior o tamanho, mais dura a queda.
Devagar e sempre se vai longe.

DOBRAR

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

Resumo: Sistemas pequenos e lentos são mais fáceis de manter do que os grandes, fazem melhor uso dos recursos locais e produzem resultados duradouros.

O QUE SIGNIFICA?

Evitar o imediatismo. Mudanças graduais geram menos impactos negativos e nos permitem corrigir falhas no caminho de forma segura.

COMO PODEMOS FAZER?

Começar uma horta por um único canteiro pequeno; Adotar novos hábitos sustentáveis um por vez; Fazer reformas ou projetos por etapas planejadas.

PENSE E RESPONDA:

Por que a pressa muitas vezes destrói iniciativas promissoras? O que o caminhar vagaroso do caracol nos ensina sobre resiliência? Como valorizar o tempo de maturação das coisas (processos naturais)? Pequenas ações locais podem mudar o mundo?

COMO ESTE PRINCÍPIO PODE VIRAR MÚSICA?

Que tal criar uma música de andamento lento, pausado e/ou minimalista? Como construir uma composição nota por nota, acrescentando detalhes bem devagar?

10



USE E VALORIZE A DIVERSIDADE

Não ponha todos os seus ovos em uma única cesta

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

Resumo: A diversidade reduz a vulnerabilidade a uma variedade de ameaças e tira vantagem da natureza única do ambiente onde reside.

O QUE SIGNIFICA?

Sistemas com muita variedade biológica ou cultural são mais estáveis e adaptáveis. A monocultura (de plantas ou de ideias) é frágil.

COMO PODEMOS FAZER?

Evitar plantar apenas uma coisa; Ouvir diferentes pontos de vista; Estimular o intercâmbio de sementes e saberes multiculturais.

PENSE E RESPONDA:

O que acontece com uma floresta com apenas um tipo de árvore se surgir uma “praga”? Como a variedade de identidades e nacionalidades enriquece nossa escola ou comunidade? Por que devemos respeitar as diferentes manifestações da vida?

COMO ESTE PRINCÍPIO PODE VIRAR MÚSICA?

Como misturar instrumentos de origens totalmente distintas (ex.: maracá indígena, flauta, violão, violino e tambor) em uma mesma criação?

11



USE AS BORDAS E VALORIZE ELEMENTOS MARGINAIS

Não pense que você está no caminho certo só porque todo mundo segue por ele

DOBRAR

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

Resumo: O local de encontro entre duas realidades distintas costuma ser a zona mais dinâmica, produtiva e cheia de vida de um sistema.

O QUE SIGNIFICA?

Valorizar as transições, os limites e as margens, pois é nas bordas (como o encontro da floresta com o campo) que ocorrem as maiores trocas.

COMO PODEMOS FAZER?

Criar canteiros em formatos sinuosos para aumentar a área de borda; Dar voz e valorizar pessoas ou ideias que costumam ficar à margem das discussões principais.

PENSE E RESPONDA:

Por que as praias e as margens dos rios possuem tanta biodiversidade? O que podemos aprender ao conversar com alguém que pensa completamente diferente de nós? Como aproveitar os cantos esquecidos de um terreno ou sala?

COMO ESTE PRINCÍPIO PODE VIRAR MÚSICA?

O que acontece musicalmente nos momentos de transição (as pontes que ligam uma parte à outra da canção)?

12



SEJA CRIATIVO E RESPONDA ÀS MUDANÇAS

Ter visão não é ver as coisas como elas são hoje, mas como elas serão

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

Resumo: Podemos exercer uma influência positiva sobre as mudanças inevitáveis se observarmos com cuidado e intervirmos no momento certo.

O QUE SIGNIFICA?

A mudança é a única certeza. Não devemos lutar contra ela, mas usar a criatividade para nos adaptar e evoluir com os imprevistos.

COMO PODEMOS FAZER?

Enxergar um problema ou desastre como oportunidade de aprendizado; Ser flexível nos planejamentos; Praticar a criatividade cotidiana.

PENSE E RESPONDA:

Como a lagarta lida com a mudança drástica ao virar borboleta? O que ajuda uma comunidade a se reerguer após uma grande dificuldade? Como a criatividade nos tira do lugar de reclamação para o de ação?

COMO ESTE PRINCÍPIO PODE VIRAR MÚSICA?

Como criar variações criativas sobre uma mesma melodia ao longo da música (metamorfose musical)? Como o Bem Viver inspira a criação coletiva diante do inesperado?

PRINCIPIO 1



CUIDADO COM A TERRA

Reconstruir o capital ecológico e conservar os sistemas vivos para que o planeta continue saudável e abundante

DOBRAR

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

O QUE SIGNIFICA?

Compreender que a Terra é um organismo vivo e que a nossa própria sobrevivência depende da saúde dos solos, das florestas, das águas e de toda a biodiversidade.

COMO PODEMOS FAZER?

Multiplicar a cobertura vegetal e regenerar solos degradados; Proteger nascentes e biomas locais; Reduzir drasticamente nossa pegada ecológica; Praticar o consumo consciente.

PENSE E RESPONDA:

O que a Terra nos dá de graça todos os dias e como estamos retribuindo? Como nossas escolhas diárias afetam a vida que pulsa debaixo do solo? O que significa ser parte da natureza e não dono dela? Como as florestas se mantêm vivas sem a interferência humana? O que o conceito corpo-território manifesta?

COMO ESTE PRINCÍPIO PODE VIRAR MÚSICA?

Que sons profundos e graves conectam nosso corpo à vibração da terra (como tambores de chão ou batidas cardíacas)? Que melodia reverencia a força e a resiliência das florestas e rios? Como usar texturas orgânicas (galhos, pedras, sementes) para compor uma música ao planeta?

PRINCIPIO 2



CUIDAR DAS PESSOAS

Cuidar de si mesmo, dos familiares e das comunidades, promovendo a autonomia e a autossuficiência

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

O QUE SIGNIFICA?

Focar nas necessidades humanas básicas (físicas, emocionais e sociais) por meio de relações justas, pacíficas, cooperativas e integradoras.

COMO PODEMOS FAZER?

Apoiar a economia local e os pequenos produtores; Resolver conflitos de forma pacífica através do diálogo; Fortalecer os vínculos comunitários e a partilha de saberes; Promover a saúde física e mental coletiva.

PENSE E RESPONDA:

O que uma pessoa precisa para se sentir segura e acolhida em um grupo? Como o individualismo enfraquece uma comunidade e como a cooperação a fortalece? De que forma podemos exercitar a empatia nas relações cotidianas? O que o conceito de Bem-viver nos ensina sobre o cuidado mútuo?

COMO ESTE PRINCÍPIO PODE VIRAR MÚSICA?

Como estruturar um canto em coro onde todas as vozes se apoiam mutuamente (harmonia vocal)?

PRINCIPIO 3



CUIDAR DO FUTURO
PARTILHA JUSTA

Definir limites para o consumo e a reprodução, redistribuindo os excedentes de tempo, dinheiro, energia e recursos

DOBRAR

JOGO CARTAS-SEMENTE © BRUNA HEDLER

O QUE SIGNIFICA?

Entender que os recursos do planeta são finitos. Quando limitamos nossos desejos de acumulação, sobra abundância para partilhar com os outros e com as próximas gerações.

COMO PODEMOS FAZER?

Compartilhar ferramentas, sementes e conhecimentos; Combater o desperdício em todas as esferas; Doar o tempo livre para projetos coletivos (mutirões); Viver com simplicidade voluntária.

PENSE E RESPONDA:

Qual é a diferença entre o que nós realmente precisamos e o que nós apenas desejamos? Como a acumulação exagerada de poucos gera a escassez de muitos? O que significa deixar um mundo melhor para quem ainda vai nascer? Como a partilha transforma a escassez em abundância?

COMO ESTE PRINCÍPIO PODE VIRAR MÚSICA?

Como criar uma estrutura musical onde um instrumento “cede espaço” ou faz silêncio para que outro possa solar (redistribuição do tempo musical)?

O jogo Cartas-Semente, de autoria de Bruna Hedler, integra o material didático Escuta criativo-territorial: educação musical para caminhos regenerativos.

É expressamente **proibida a comercialização** total ou parcial deste conteúdo por qualquer meio, sem a autorização prévia e por escrito do autor.