



COMUNIDADE PELA PAZ

Sugestões de atividades para o Dia Internacional da Paz 21 de setembro de 2026

A Paz começa onde vivemos

A paz não é algo distante de nós. Ela começa dentro de cada pessoa e se manifesta na maneira como convivemos com nossa família, nossos vizinhos, amigos e todas as pessoas que encontramos ao longo do caminho.

Cada bairro, comunidade, associação, grupo, organização social, comunidade religiosa, condomínio ou família pode tornar-se um espaço onde o respeito, o diálogo, a solidariedade e a fraternidade sejam cultivados.

Por isso, no **Dia Internacional da Paz**, o Movimento Amor & Paz e a ONG Amor convidam toda a sociedade a realizar pequenas ações capazes de despertar a consciência de que **cada pessoa pode ser uma construtora da Paz**.

Não é necessário organizar um grande evento. Escolha uma atividade, reúna algumas pessoas ou simplesmente pratique uma atitude diferente.

Toda transformação coletiva começa com uma escolha individual.

Sugestões de atividades:

1. Um Minuto pela Paz

Convide sua família, grupo ou comunidade para realizar um minuto de silêncio, reflexão, meditação ou pensamento pela paz. Comunidades religiosas podem realizá-lo segundo sua própria tradição e forma de espiritualidade.

2. Roda de Conversa pela Paz

Reúna pessoas para conversar sobre uma pergunta simples: **“O que podemos fazer para construir mais paz onde vivemos?”** Valorize a escuta, o respeito às diferenças e a busca conjunta de soluções.

3. Corrente do Bem

Convide cada participante a realizar uma atitude concreta de bondade: ajudar alguém, visitar uma pessoa que esteja só, agradecer, ouvir, acolher, doar, perdoar ou oferecer seu tempo a quem necessita.

4. Plante a Paz

Plante uma árvore, flores ou uma pequena horta em um espaço comunitário. O plantio pode simbolizar aquilo que desejamos cultivar também nas relações humanas.

5. Mural da Paz

Crie um mural em escola, associação, igreja, condomínio, praça ou outro espaço comunitário. Crianças, jovens e adultos podem escrever mensagens, desenhos ou compromissos pessoais pela paz.

6. Caminhada pela Paz

Organize uma pequena caminhada pelo bairro ou comunidade. Não precisa ser um grande evento: algumas famílias e amigos caminhando juntos com mensagens positivas já ajudam a tornar a paz visível.

7. Encontro Cultural pela Paz



AMOR & PAZ

Promova música, poesia, dança, teatro, contação de histórias ou outras manifestações artísticas que transmitam mensagens de respeito, esperança, fraternidade e não violência.

8. Gesto de Reconciliação

O Dia da Paz também pode começar silenciosamente. Convide cada pessoa a refletir se existe alguém com quem poderia reconstruir uma ponte: pedir desculpas, perdoar, retomar um diálogo ou simplesmente dar o primeiro passo.

9. Momento de Espiritualidade pela Paz

Igrejas, templos, centros, grupos espiritualistas e diferentes tradições religiosas podem promover orações, meditações, reflexões ou celebrações pela paz, respeitando a diversidade de crenças e também daqueles que não seguem uma religião.

10. Ação Solidária

Mobilize a comunidade para ajudar quem precisa. Pode ser uma campanha de alimentos, roupas, livros, brinquedos, visita a uma instituição, cuidado com idosos ou outra ação de solidariedade.

11. Compartilhe a Paz

Publique uma mensagem, fotografia ou vídeo da atividade realizada e incentive outras pessoas a fazerem o mesmo. Utilize os materiais oficiais da Mobilização e a hashtag #AmorEPaz.

12. Crie sua própria ação

Cada comunidade conhece melhor sua realidade. Crie uma atividade que responda às necessidades locais e que ajude a aproximar pessoas, superar diferenças e fortalecer vínculos.

Da celebração à transformação

O **21 de setembro** é uma oportunidade para lembrarmos da paz. Mas a Cultura da Paz precisa continuar no dia seguinte.

Ela se manifesta quando escolhemos o diálogo em vez da agressão; quando respeitamos quem pensa diferente; quando acolhemos em vez de excluir; quando ajudamos em vez de permanecer indiferentes; quando aprendemos a resolver nossos conflitos sem violência.

A paz que desejamos para o mundo precisa encontrar espaço também **dentro de nós, de nossas casas e de nossas comunidades.**

Faça parte desta corrente

Escolha uma ou mais atividades, adapte-as à sua realidade e convide outras pessoas a participar.

Famílias, associações, organizações sociais, comunidades religiosas, condomínios, grupos de amigos e cidadãos podem integrar a **Mobilização pelo Dia Internacional da Paz 2026.**

Registre sua adesão e utilize o **Selo Oficial “EU PARTICIPO!”** para mostrar que sua comunidade também escolheu a Paz.

 **ESCOLHA A PAZ!**

A Paz começa em mim.

Continua em você.

E se multiplica quando caminhamos juntos.

21 DE SETEMBRO DE 2026 — DIA INTERNACIONAL DA PAZ

Informações, adesão e materiais gratuitos:

amor.org.br/dia-da-paz/