

“CULTIVANDO CONSCIÊNCIA, RESPEITANDO AS DIFERENÇAS”



ZumZum
VERDE



Chem-Trend | CESD
DESDE 2023



CESD
CENTRO SÍNDROME DE DOWN

Apresentação	03
Cuidar da natureza é cuidar de todos nós!	03
Jardim sensorial	04
Sentir a natureza é o primeiro passo para aprender com ela	04
Espécies cultivadas no CESD	05
Como montar um jardim sensorial em casa	06
Curiosidade: Pequenas moradoras do jardim	06
Horta agroecológica	07
Curiosidade: Flores na horta	07
Espiral de ervas	08
Vivências e participação comunitária	09
Alimentação Saudável	10
Faça você mesmo: Você pode plantar sem ter jardim!	11
Dica saborosa da horta	12
Gestão de Resíduos – Separação, destinação correta e compostagem	13
Faça você mesmo: Você sabe como funciona um minhocário?	14
Bioconstrução	15
Construir com a natureza é criar abrigo com respeito e criatividade	15
Curiosidade: Bioconstrução	15
Manejo Sustentável da Água	16
Cuidar da água é cuidar da vida	16
Água boa não se joga fora!	16
Energias Renováveis	17
Curiosidade: Você sabia que é possível cozinhar com a luz do sol?	17
Depoimentos que inspiram	18
Atividades para colorir	20
Cada ser da horta tem uma missão especial	21
Caça palavras ecológico	22

Cuidar da natureza é cuidar de todos nós!

O projeto de educação ambiental do CESD – Centro Síndrome de Down nasce da crença de que o contato direto com a terra, as plantas e os pequenos seres do jardim fortalece os nossos valores como respeito, empatia, colaboração e comprometimento.

Oficinas práticas e acessíveis abordaram temas como horta agroecológica, alimentação saudável, compostagem, bioconstrução, manejo da água, energias renováveis e mudanças climáticas, sempre com o envolvimento coletivo. Cada atividade estimula a autonomia, o trabalho em grupo e o senso de pertencimento ao meio ambiente. Jardins e hortas tornam-se oásis climáticos e pedagógicos, espaços vivos que conectam pessoas à natureza de forma profunda.

Este material registra e multiplica essas experiências, promovendo o "desemparedamento" – levar os atendimentos para além das quatro paredes e tornar a natureza parte ativa do processo terapêutico e educativo.

Com a participação da equipe, famílias e voluntários, fortalecemos o ciclo contínuo de cultivo e cuidado, ampliando as possibilidades de vínculo com a natureza e inspirando pequenas ações que, somadas, podem gerar grandes transformações rumo a um futuro mais saudável, justo e amoroso.

Responsáveis pelo projeto:
Equipe Zumzum Verde e equipe CESD



Sentir a natureza é o primeiro passo para aprender com ela.

O jardim sensorial é um espaço planejado para estimular os sentidos por meio de texturas, aromas, cores e sons da natureza, despertando curiosidade e promovendo bem-estar. Além de favorecer o desenvolvimento sensorial e o equilíbrio emocional, fortalece a conexão com o meio ambiente.

A diversidade de plantas e a presença de pequenos animais convidam à observação atenta e ao encantamento pela vida em suas diferentes formas.

Atividades educativas, como reconhecer plantas e investigar insetos, transformam o jardim em um recurso pedagógico vivo e inspirador.

ESPÉCIES CULTIVADAS NO CESD

O jardim se divide em setores com espécies cultivadas com diferentes propósitos – alimentar, perfumar, encantar e despertar os sentidos.

No CAMINHO SENSORIAL encontramos lavanda, manjericão verde, caualinha, dormideira e beldroega. Nos ESPIRAIS DE ERVAS crescem alecrim, orégano, bálsamo, melissa, sálvia, cravina, arruda, manjerona, mil-folhas, coentro silvestre, tomilho-limão e amor-perfeito.

Os CANTEIROS CIRCULARES oferecem uma variedade de espécies como nirá, salsinha, cebolinha, zínia, cenoura, tomate, beterraba, morango, peixinho, hortelã, alho-poró, jambu, capuchinho, funcho, couve-flor e rabanete. Na HORTA temos alface roxa, alface mimosa, rúcula, espinafre, couve, coentro e tagete. Outras espécies também estão presentes no jardim do CESD como malva de cheiro, babosa, boldinho, falsa mirra, hibisco, erua-baleeira, feijão-borboleta, guaco e vedélia.



Oficina “Desvendando as plantas”



Como montar um jardim sensorial em casa

Você pode criar um cantinho especial no quintal, varanda ou até em vasos! O importante é estimular os sentidos: tato, olfato, visão e audição.

Dicas:

- Plante ervas aromáticas como alecrim, hortelã, manjericão e lavanda.
- Escolha flores coloridas e com diferentes texturas .
- Coloque pedrinhas, areia ou casca de árvore para tocar com as mãos ou pés.
- Pendure móveis de bambu ou sinos de vento para ouvir os sons da natureza.

Use regadores com bico spray para molhar as plantas – o toque da água é relaxante. Inclua também um banco ou esteira no espaço sensorial para momentos de pausa e contemplação.



Jardim de temperos



Conhecendo as abelhas sem ferrão

CURIOSIDADE: PEQUENAS MORADORAS DO JARDIM

Você sabia que muitas abelhas vivem pertinho da gente e nem picam? Elas habitam nossos jardins, polinizam flores e ajudam a manter a biodiversidade viva.

As abelhas sem ferrão são nativas do nosso país, vivem em sociedade e produzem mel, própolis e cera. Discretas e delicadas, são verdadeiras guardiãs da natureza.

O Brasil possui mais de 300 espécies de abelhas sem ferrão, como a jataí, a mandaçaia e a uruçu, sendo um dos países mais ricos em diversidade de abelhas nativas no mundo!

Cuidar da terra é cultivar saúde e consciência.

A horta agroecológica é um espaço de cultivo que valoriza práticas sustentáveis, respeitando os ciclos da natureza e evitando o uso de fertilizantes sintéticos. Seguindo os princípios da agroecologia, esse tipo de horta busca o equilíbrio entre o ambiente, as pessoas e os alimentos, promovendo saúde, diversidade e consciência ambiental.

Além de fornecer alimentos frescos e saudáveis, a horta é um ambiente de aprendizado. Estimula a participação coletiva, o contato direto com o solo e o entendimento sobre o processo de crescimento dos vegetais. É uma ferramenta educativa que fortalece o vínculo com a natureza e incentiva a responsabilidade socioambiental.

A diversidade de espécies é um dos pilares da agroecologia. Entre os cultivos mais comuns estão hortaliças como alface, rúcula, couve, cenoura e beterraba; ervas aromáticas como coentro, manjericão, lavanda e salsinha; além de plantas medicinais, frutíferas e flores.



Horta do CESD

CURIOSIDADE: FLORES NA HORTA

As flores não estão ali apenas para embelezar. Elas atraem polinizadores, ajudam no controle natural de pragas, melhoram a saúde do solo e algumas até são comestíveis – como a cravina e a zínia –, enriquecendo a alimentação com cor e sabor. Além de coloridas e apetitosas, elas também ajudam a tornar os pratos mais atrativos, especialmente para crianças.



Atendidos plantando a horta



Espirais de ervas no CESD

ESPIRAL DE ERVAS

O espiral de ervas é um tipo de canteiro, inspirado na permacultura, que organiza diferentes plantas em formato de espiral. Esse desenho inteligente aproveita melhor a luz do sol e a umidade do solo, criando microclimas ideais para cultivar ervas como alecrim, orégano, melissa, tomilho-limão, entre outras. E o melhor: pode ser feita com materiais reaproveitados, como pedras, tijolos ou madeira.

Vivências e participação comunitária

As vivências na horta possibilitam a aplicação prática dos conteúdos desenvolvidos durante as oficinas internas, fortalecendo o aprendizado por meio da experimentação e do contato direto com a terra. Atividades como o preparo do solo, plantio, manejo das plantas e observação da biodiversidade ampliam a compreensão sobre os processos naturais e o cultivo sustentável.

O espaço da horta também acolhe a participação das famílias e do programa de voluntariado, que colabora tanto nas vivências com os atendidos quanto no cuidado com a horta. Juntos, fortalecem a continuidade do cuidado, a troca de saberes e o apoio às ações educativas.





O alimento que vem da terra nutre o corpo e fortalece os laços com a natureza

A alimentação saudável está diretamente ligada à forma como os alimentos são cultivados, preparados e consumidos. O plantio de hortaliças e ervas aromáticas, especialmente em hortas livres de agrotóxicos, contribui para uma nutrição mais equilibrada e consciente.

Ao consumir alimentos frescos, colhidos na hora e preparados com atenção, fortalecemos nossa saúde e o vínculo com o meio ambiente. Valorizar o que vem da terra é também um ato de cuidado coletivo.

O plantio de microuerde e o preparo de receitas com micro hortaliças são formas práticas de levar para o prato o que foi cultivado com afeto e responsabilidade. Assim, a horta agroecológica e a alimentação saudável se unem em um ciclo de vida, aprendizado e bem-estar.

Além do cultivo, a colheita é um momento especial: os atendidos, junto à equipe, participam ativamente desse processo e levam os alimentos para casa, promovendo o contato direto com o que foi plantado e incentivando hábitos alimentares mais saudáveis também no ambiente familiar.

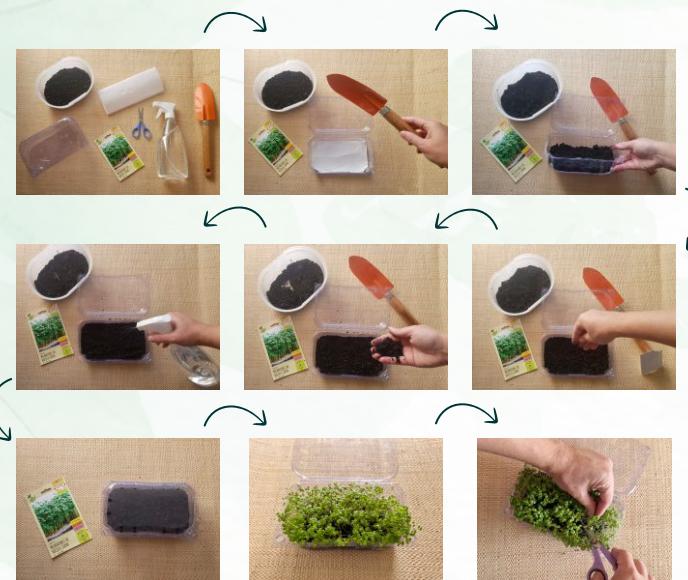
Esse cultivo incentiva uma alimentação mais diversificada, colorida e rica em nutrientes. A horta oferece um espaço de descobertas e estímulos sensoriais, tornando os alimentos mais atrativos e promovendo a aceitação de novos sabores e texturas que contribuem para uma dieta mais nutritiva e equilibrada.



Conhecendo os microuerde



Hortaliças colhidas no CESD



Faça você mesmo: Como plantar sem ter jardim

É possível cultivar temperos, microuerde e até hortaliças em potes, caixas ou garrafas, em janelas e varandas. Um mini jardim pode caber até na cozinha!

1. Separe um recipiente raso (bandeja, pote, etc.)
2. Coloque um pouco de terra adubada ou algodão úmido
3. Espalhe as sementes (ex: couve, rúcula, agrião)
4. Borreia água todos os dias
5. Deixe em local iluminado, mas sem sol direto
6. Em 7 a 10 dias, colha com tesoura e use nas refeições!

Dica saborosa da horta!

Depois de plantar, cuidar e colher, nada melhor do que aproveitar os alimentos fresquinhos em receitas cheias de cor e saúde.

SUCO REFRESCANTE DE BETERRABA COM LARANJA

1 beterraba pequena crua e bem lavada

Suco de 2 laranjas

1 copo de água

Gelo a gosto

Bata tudo no liquidificador, coe se quiser e aproveite!.



Colheita de beterraba



O que vem da terra pode voltar para ela

Separar corretamente os resíduos é uma atitude essencial para cuidar do meio ambiente. No CESD, há cestos para coleta seletiva, incentivando a separação dos materiais recicláveis e orgânicos desde a origem.

A compostagem é um processo natural que transforma materiais orgânicos – como cascas de frutas e restos de alimentos – em adubo nutritivo para o solo. Dessa forma, o que antes seria descartado se torna fonte de vida, contribuindo para a diminuição do volume de lixo, evitando a poluição e fortalecendo os ciclos naturais.

No CESD, as famílias e os profissionais são incentivados a trazer resíduos orgânicos para as composteiras do espaço. Restos de podas são destinados às composteiras termofílicas, que geram matéria seca de qualidade para nutrir as plantas e manter a umidade e vida do solo. Já o minhocário oferece húmus e biofertilizante, que serão utilizados no jardim e na horta. Os atendidos podem acompanhar de perto o processo de decomposição e interagir com as minhocas, o que é uma atitude muito apreciada.



Oficina “Guardiões do Planeta”

Faça você mesmo: Transforme resíduos orgânicos em adubo com um minhocário simples e eficaz

Essa é uma ótima maneira de iniciar a compostagem em pequenos espaços.

Você sabe como funciona um minhocário? Ele é uma casa para minhocas que ajudam a transformar restos de comida em adubo natural, o húmus. Além de reduzir o lixo, ainda deixa a terra mais fértil!



COMO FAZER UM MINHOCÁRIO SIMPLES

- Você vai precisar de três baldes (ou caixas) empilháveis com tampa.
- O de cima recebe os restos orgânicos e as minhocas.
- O do meio coleta o húmus produzido.
- O de baixo armazena biofertilizante, que deve ser diluído e usado como adubo para as plantas.
- Faça furinhos no fundo dos dois primeiros baldes para o líquido escorrer.

As minhocas mais usadas são as californianas, ótimas para esse trabalho!

Construir com a natureza é criar abrigo com respeito e criatividade

A bioconstrução propõe uma forma sustentável de construir, unindo técnicas naturais e inovação ecológica. Com o uso de materiais como terra, palha, bambu, pedras e recursos reaproveitados, esse método respeita o meio ambiente, reduz a produção de resíduos e minimiza o uso de materiais industrializados.

Além de funcional, a bioconstrução valoriza processos coletivos e educativos, estimulando a criatividade, o trabalho em equipe e o reconhecimento de saberes populares. Cada etapa do processo — da preparação dos materiais à construção dos espaços — promove a consciência ambiental e o cuidado com os recursos naturais.

Suas práticas demonstram que é possível criar ambientes acolhedores, duráveis e sustentáveis, conectando as pessoas à natureza e promovendo uma arquitetura mais ética e consciente.



Oficina de produção de tijolos ecológicos

CURIOSIDADE: BIOCONSTRUÇÃO

A bioconstrução com tijolos de adobe (ou terra crua) é uma técnica sustentável que usa materiais naturais como terra, água, palha ou esterco. Esses tijolos são feitos de forma simples e são uma alternativa ecológica aos tijolos comuns de cerâmica. Além de ajudarem a cuidar do meio ambiente, eles oferecem conforto térmico e acústico, deixando os ambientes mais agradáveis e eficientes.

Cuidar da água é cuidar da vida

A captação da água da chuva é uma estratégia sustentável que contribui para a preservação dos recursos hídricos. Essa técnica consiste em coletar a água que escorre dos telhados durante as chuvas, direcionando-a para reservatórios como cisternas. A água armazenada pode ser utilizada em diversas atividades que não exigem água potável, como a irrigação de plantas, a limpeza de calçadas e o cuidado com áreas externas. Essa prática traz diversos benefícios ambientais e econômicos. Reduz o consumo de água tratada, alivia a demanda sobre os sistemas públicos de abastecimento e estimula o uso consciente da água no cotidiano. No contexto educativo, como no CESD, a captação da chuva é integrada às atividades de cuidado com os jardins e hortas, servindo também como ferramenta de aprendizado sobre sustentabilidade. Ao utilizar a água da cisterna nesses espaços, os participantes compreendem, na prática, como é possível reutilizar os recursos naturais de forma eficiente e responsável.



Atendidos regando a horta



Água boa não se joga fora!

Com pequenas atitudes, dá para dar uma nova vida à água que usamos no dia a dia.

A água da chuva pode ser usada para regar as plantas e ajudar na limpeza do quintal.

A água da máquina de lavar ainda tem força para lavar o chão, dar um brilho no carro ou ser usada no vaso sanitário.

A água da cozinha, como a que usamos para lavar legumes, pode nutrir as plantas.

Reaproveitar a água é uma forma simples de ajudar o meio ambiente e economizar.

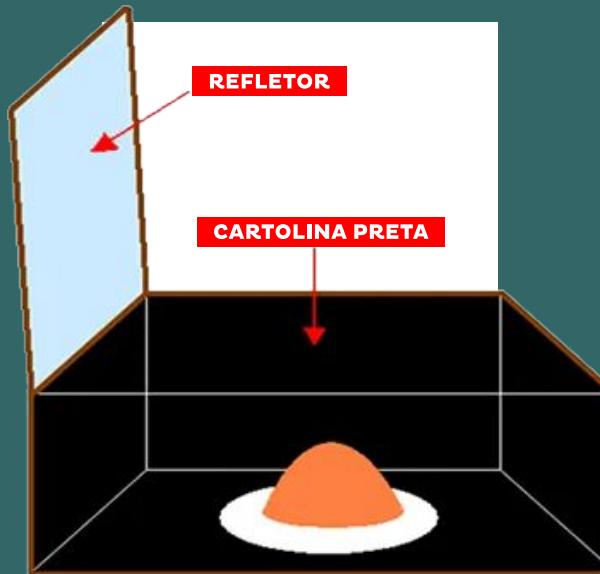
Quando a natureza gera energia, o planeta agradece

As energias renováveis são aquelas obtidas a partir de recursos naturais que se regeneram continuamente e não se esgotam com o uso. Entre as principais fontes estão o sol, o vento, a água, a biomassa e o calor do interior da Terra.

Diferente dos combustíveis fósseis — como petróleo, carvão e gás natural —, as fontes renováveis não liberam grandes quantidades de poluentes na atmosfera e contribuem para a redução dos impactos ambientais, como o aquecimento global.

por painéis fotovoltaicos que transformam a luz do sol em eletricidade. É uma forma limpa, silenciosa e eficiente de gerar energia, especialmente em regiões com alta incidência solar. Já a energia eólica utiliza a força dos ventos para movimentar turbinas que produzem eletricidade. Essa fonte também é abundante, especialmente em áreas abertas e com ventos constantes.

Ao investir em fontes como o sol e o vento, promovemos uma transição energética mais justa, reduzimos a dependência de fontes poluentes e incentivamos a adoção de tecnologias sustentáveis nas cidades, nas escolas e nas comunidades.



CURIOSIDADE: VOCÊ SABIA QUE É POSSÍVEL COZINHAR COM A LUZ DO SOL?

Com materiais simples como caixa de papelão, tinta preta ou cartolina preta, papel alumínio e saco plástico, é possível construir um forno solar caseiro que aquece alimentos sem usar eletricidade ou gás.

Esse tipo de forno funciona convertendo a luz do sol em calor: o fundo preto absorve a energia solar, o plástico transparente mantém o calor dentro da caixa e o papel alumínio reflete ainda mais luz para o interior. Com ele, dá para aquecer um sanduíche, derreter chocolate ou até cozinhar um ovo! Além de ser uma alternativa sustentável, é uma ótima maneira de aprender, na prática, como a energia do sol pode ser transformada em outras formas de energia. Uma curiosidade divertida e educativa para experimentar com toda a turma!

“Depoimentos que inspiram”



Juliana Braga
Presidente do CESD

“ O projeto de Educação Ambiental tem uma importância enorme para a mudança de percepção de todos nós. No passado, o CESD se resumia às “salas de atendimento”, quer dizer, as pessoas só percebiam e se conectavam com os ambientes fechados e toda a área livre não era nem notada e nem utilizada. Hoje temos o Jardim Sensorial, que é utilizado para atividades pedagógicas, temos a horta agroecológica, que produz alimento para quem cuida dela. Todo esse aprendizado vem se tornando práticas diárias e, com isso, vamos moldando uma cultura de respeito e preservação da natureza. ”



Amabile Arias
Coordenadora de Saúde

“ Para os colaboradores do CESD, o projeto trouxe novas possibilidades de atuação interdisciplinar, enriquecendo as práticas pedagógicas e terapêuticas com recursos inovadores e acessíveis. Também fortaleceu o trabalho em equipe e o engajamento com temas de sustentabilidade, inclusão e bem-estar. ”

“ Uma das atividades marcantes é o cultivo de hortaliças, que envolve tarefas manuais como plantar, regar e colher. Essas atividades contribuem para o desenvolvimento da coordenação motora fina e ampla, da atenção e concentração, além de promoverem noções de tempo e senso de responsabilidade. Os passeios realizados como parte do projeto têm possibilitado a integração social e a criação de vínculos com pessoas de fora do ambiente institucional, favorecendo a inclusão e ajudando a reduzir estigmas relacionados à deficiência. ”



Rosimeire Munhoz
Coordenadora Pedagógica

“ Eu gostei muito do Jardim Botânico Plantarum, mas a Gabi com certeza da Mata Santa Genebra, tanto que retornamos lá para fazer as trilhas com mais tranquilidade. ”



Gilmar Vargas
Pai da Gabriela



Ester Sanches
Mãe do Andrew

“ Eu gosto muito de sair com o Andrew, ele interage com tudo e com todos – especialmente com a natureza. Isso é conhecimento e ele ama. Se não fosse o projeto, ele não teria contato com a natureza, já que moramos em apartamento. O lugar que ele mais gostou de ir, foi o Plantarum. De forma geral, foi tudo muito bacana. ”



**“CADA GESTO DE
CUIDADO FAZ A
TERRA SORRIR.”**



OBSERVE COM
ATENÇÃO E CONTE
QUANTOS
ELEMENTOS DE
CADA TIPO VOCÊ
CONSEGUE
ENCONTRAR.



**ENCONTRE AS
PALAVRAS
ESCONDIDAS NA
HORIZONTAL
E NA VERTICAL.**



**AGROECOLOGIA
COMPOSTAGEM**

**FLORES
MINHOCA**

**NATUREZA
SEMENTE**

**SOL
ÁRVORE**

ATENÇÃO: NÃO HÁ PALAVRAS AO CONTRÁRIO!

Contato



/cesdcampinas

www.cesdcampinas.org.br

✉ comunica@cesdcampinas.org.br

📞 (19) 3794-2121 **📞 (19) 99825-6444**



**Rua Ezequiel Magalhães, 99
Vila Brandina - Campinas**



 **CESD**
CENTRO SÍNDROME DE DOWN