

# **“CULTIVANDO CONSCIÊNCIA, RESPEITANDO AS DIFERENÇAS”**



ZumZum  
**VERDE**



Chem-Trend | CESD  
DESDE 2023



**Apresentação**

Cuidar da natureza é cuidar de todos nós!

**Jardim sensorial**

Sentir a natureza é o primeiro passo para aprender com ela

Espécies cultivadas no CESD

Como montar um jardim sensorial em casa

Curiosidade: Pequenas moradoras do jardim

**Horta agroecológica**

Curiosidade: Flores na horta

Espiral de ervas

Vivências e participação comunitária

**Alimentação Saudável**

Faça você mesmo: Você pode plantar sem ter jardim!

Dica saborosa da horta

Gestão de Resíduos – Separação, destinação correta e compostagem

Faça você mesmo: Você sabe como funciona um minhocário?

**Bioconstrução**

Construir com a natureza é criar abrigo com respeito e criatividade

Curiosidade: Bioconstrução

**Manejo Sustentável da Água**

Cuidar da água é cuidar da vida

Água boa não se joga fora!

**Energias Renováveis**

Curiosidade: Você sabia que é possível cozinhar com a luz do sol?

Depoimentos que inspiram

Atividades para colorir

Cada ser da horta tem uma missão especial

Caça palavras ecológico

**03**

03

**04**

04

05

06

06

**07**

07

08

09

**10**

11

12

13

14

**15**

15

15

**16**

16

16

**17**

17

18

20

21

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, manjerição verde, cavalinha, 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, erva-baleeira, feijão-borboleta, guaco e vedélia.



Oficina “Desvendando as plantas”





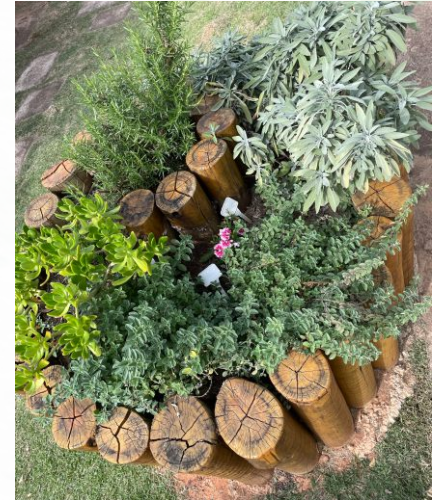


## Como montar um jardim sensorial em casa

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, manjerição 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 urucu, 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, manjeriço, lavanda e salsinha; além de plantas medicinais, frutíferas e flores.



Atendidos plantando a horta



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.





Espiral 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 microverdes e o preparo de receitas com micro hortaliças e 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.

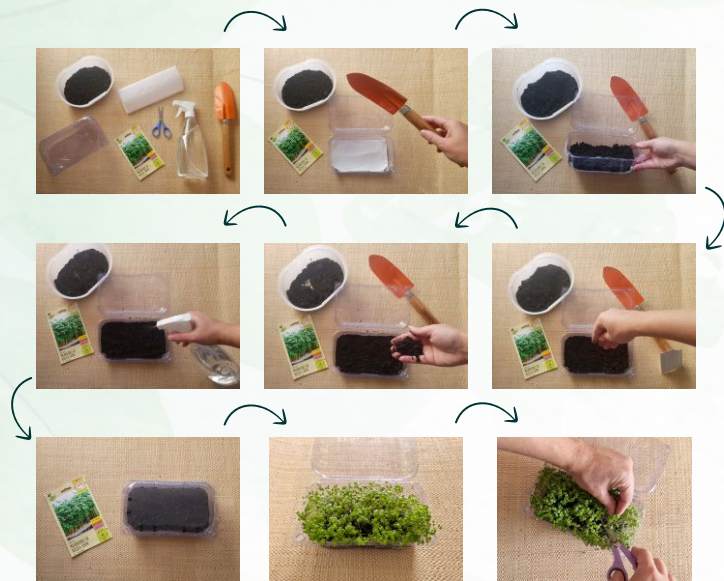


Conhecendo os microverdes



Hortaliças colhidas no CESD





## Faça você mesmo: Como plantar sem ter jardim

É possível cultivar temperos, microverdes 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. Borrife 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 atividade 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.



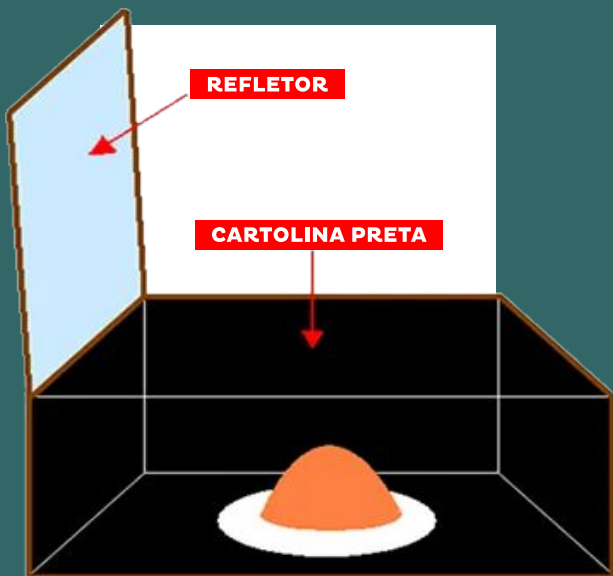
## Quando a natureza gera energia, o planeta agradece

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”

“ 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. ”



**Juliana Braga**  
**Presidente do CESD**

“ 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. ”



**Amabile Arias**  
**Coordenadora de Saúde**

“ 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**

“ 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. ”



**Ester Sanches**  
**Mãe do Andrew**







**“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.**

S	S	E	N	I	H	T	O	S	H	H	E	D	C	G	M	U	L
N	R	S	C	O	M	P	O	S	T	A	G	E	M	E	F	M	T
P	I	E	O	A	R	E	J	Y	M	H	M	G	M	E	E	N	T
A	A	G	R	O	E	C	O	L	O	G	I	A	R	I	A	N	N
N	R	E	T	O	R	Y	I	E	S	T	N	O	R	G	N	E	K
C	A	L	N	Á	R	V	O	R	E	B	H	Y	U	F	T	L	A
H	E	D	F	H	N	O	D	G	M	N	O	E	U	L	O	N	I
P	L	E	C	T	S	I	R	I	E	A	C	N	E	O	O	E	O
H	T	A	T	R	L	S	O	R	N	N	A	T	U	R	E	Z	A
U	T	A	S	N	S	H	I	R	T	A	Y	W	S	E	V	D	F
I	H	H	E	A	H	S	P	V	E	V	V	N	E	S	O	L	E
K	L	O	C	N	I	I	O	P	I	C	S	T	N	A	O	I	N

**AGROECOLOGIA  
COMPOSTAGEM**

**FLORES  
MINHOCA**

**NATUREZA  
SEMENTE**

**SOL  
ÁRVORE**

**ATENÇÃO: NÃO HÁ PALAVRAS AO CONTRÁRIO!**



# Contato



/cesdcampinas

[www.cesdcampinas.org.br](http://www.cesdcampinas.org.br)

✉ [comunica@cesdcampinas.org.br](mailto:comunica@cesdcampinas.org.br)

☎ (19) 3794-2121    📞 (19) 99825-6444



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

