

EXCELENTÍSSIMO SENHOR PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE VITÓRIA/ES, VEREADOR ANDERSON GOGGI.

O vereador Dalto Neves, requer a Vossa Excelência, com fundamento no art. 177, inciso XII e art. 238 do Regimento Interno, que seja encaminhada ao Excelentíssimo Senhor Prefeito Municipal, Lorenzo Pazolini, por intermédio da (s) Secretaria (a) correspondente (s), a presente:

INDICAÇÃO

Venho por meio desta solicitar a criação do Projeto De Jardinagem e Horta Comunitária no CRAS do Bairro Resistência em Vitória/ES

JUSTIFICATIVA

1. Apresentação e Justificativa

O envelhecimento saudável envolve não apenas cuidados físicos, mas também ações que favoreçam o bem-estar emocional, a convivência social e o sentimento de propósito. A jardinagem é uma atividade simples, acessível e extremamente benéfica para pessoas idosas, pois promove:

- Contato direto com a natureza
- Atividade física leve e prazerosa
- Melhora da saúde mental e redução do estresse
- Estímulo ao vínculo social e convivência comunitária
- Redução do sedentarismo
- Sensação de utilidade, propósito e responsabilidade
- Incentivo à alimentação saudável (no caso de horta)

A criação de uma horta comunitária ou jardins no CRAS Resistência representa uma oportunidade de integrar bem-estar, convivência e promoção da autonomia, contribuindo significativamente para a qualidade de vida da população idosa da região.

2. Objetivo Geral

Promover saúde física, mental e emocional de pessoas idosas por meio de atividades de jardinagem e cultivo de horta comunitária, estimulando convivência, bem-estar e participação ativa no CRAS.

3. Objetivos Específicos

- Proporcionar atividade física leve e regular.
 - Estimular socialização, integração comunitária e fortalecimento de vínculos.
 - Reduzir o sedentarismo e promover hábitos saudáveis.
 - Desenvolver senso de responsabilidade, cuidado e propósito.
 - Promover relaxamento, redução da ansiedade e bem-estar mental.
 - Incentivar práticas sustentáveis e contato com a natureza.
 - Criar espaços verdes que possam ser compartilhados pela comunidade.
-

4. Atividades Propostas

- Criação de uma horta comunitária ou canteiros de jardim nas áreas externas do CRAS.
 - Oficinas práticas de plantio, adubação, rega, poda e cuidados gerais com plantas.
 - Plantio de ervas medicinais, hortaliças, flores e plantas ornamentais.
 - Manutenção conjunta dos espaços cultivados.
 - Momentos de convivência e rodas de conversa ao ar livre.
 - Atividades temáticas, como “dia da colheita” ou “troca de mudas”.
 - Registro fotográfico e acompanhamento da evolução dos jardins.
-

5. Metodologia

- Encontros semanais, com atividades práticas e acessíveis.
- Orientação de profissional, monitor ou voluntário com conhecimento básico de jardinagem.
- Divisão de tarefas conforme habilidades e limitações dos participantes.
- Adoção de ferramentas leves e adequadas para idosos.

- Espaço para diálogo, criatividade e participação coletiva nas decisões do projeto.
- Incentivo ao cuidado compartilhado e ao trabalho em equipe.

6. Resultados Esperados

- Melhora da saúde mental, redução da ansiedade e aumento do bem-estar emocional.
- Maior interação social, diminuindo isolamento e solidão.
- Redução do sedentarismo e estímulo à mobilidade.
- Desenvolvimento de senso de propósito, pertencimento e cuidado.
- Melhoria da autoestima e da qualidade de vida.
- Criação de um espaço verde acolhedor para uso comunitário.
- Engajamento dos idosos em atividades contínuas e significativas.

7. Considerações Finais

O Projeto de Jardinagem e Horta Comunitária para Idosos no CRAS Resistência é uma iniciativa acessível, sustentável e de grande impacto social e emocional. Ao unir natureza, convivência e estímulo físico leve, o projeto contribui para promover um envelhecimento mais ativo, saudável e participativo.

Diante dos benefícios apresentados, solicita-se a apreciação e aprovação desta indicação para implantação do projeto.

Nestes termos

Pede e espera deferimento.

Palácio Atílio Vivacqua, 15 de dezembro de 2025

DALTO NEVES

Vereador – SDD

PROTOCOLO DE ASSINATURA(S)

O documento acima foi assinado eletronicamente e pode ser acessado no endereço /autenticidade utilizando o identificador 3300330032003900320037003A005000

Assinado eletronicamente por **Dalto Bastos das Neves** em 15/12/2025 13:01

Checksum: **6CE0C8793DD5290F21175D4D0713A001218B76D2954B8EE0E26135F211061154**