PLANO DE TRABALHO

PROJETO: Eu te cuido, Tu me cuidas!

Valor da Emenda: R$ 7.000,00

DADOS DA SEMENTES DO MAR

Razão Social: Associação Sementes do Mar

Nome fantasia: Sementes do Mar

CNPJ: 38.110.098/0001-02

Endereço da sede: Av. Arroio do Sal, 485

Bairro: Centro

Cidade: Arroio do Sal

Estado: RS

Número de representantes legais: três

Nome do representante legal: Elaine Cristina de Godoy,

CPF do representante legal: 333.891.988-30

E-mail do representante legal: sementesdomar@gmail.com

Telefone de contato: 51.999.58.4218

QUEM SOMOS

Somos uma entidade civil, sem fins lucrativos, que tem como principais objetivos:

- Defesa dos direitos humanos e dos animais;
- Promover atividades que busquem as melhorias das relações entre as pessoas nas comunidades;
- Desenvolver projetos nas áreas de Plantas e Ervas Medicinais
- Desenvolver terapias holísticas para todos os seres vivos – humanos, plantas e animais;
- Atuar no bem-estar animal, dando prioridade aos animais de rua, buscando atendimento veterinário, castração, vacinas e alimentação;
- Atuar diretamente no fortalecimento da Farmacinha de plantas e ervas medicinas;
- Participar de editais municipais, estaduais, nacionais e internacionais, objetivando cumprir com seus objetivos.

Documento assinado digitalmente em 05/10/2026 18:03:54
Acesse o endereço: https://sl.cidade360.cloud/2uOIm para verificar a autenticidade.

1. Apresentação do Projeto

O trabalho das farmácias caseiras comunitárias, visa prestar um serviço de saúde alternativa às comunidades, buscando na natureza os recursos que a mesma disponibiliza através das plantas medicinais. A farmacinha caseira tem como objetivo unir as pessoas para este conhecimento e trabalho e para além de distribuir os produtos ensinar e esclarecer como o indivíduo pode fazer uso das plantas para o seu autocuidado e dos que assim desejarem esta forma de atenção e zelo. A Farmacinha Natural Ondas do Mar nasce como quem reencontra um baú guardado pela memória do nosso município — a antiga farmácia comunitária, onde saberes simples e profundos caminhavam de mãos dadas. Somos um resgate vivo dessa herança, uma ponte entre o que nossas ancestrais intuíram e o que hoje voltamos a cultivar. Aqui, o trabalho não é de uma pessoa só. É um tecido coletivo: mãos que preparam, corações que escutam, mulheres que se reconhecem inteiras. Nosso propósito é fortalecer o resgate da mulher integral — aquela que lembra de sua força, de sua sensibilidade e de seu lugar na grande dança da natureza. O projeto **Eu te cuido, Tu me Cuidas,** tem como objetivo promover o bem-estar integral das mulheres por meio do uso de **ervas naturais e fitoterapia**, e do fortalecimento da **saúde mental feminina**. Este projeto nasce da necessidade crescente de espaços acolhedores que reconheçam a complexidade dos ciclos, emoções, histórias e vivências das mulheres, oferecendo cuidado integral, educação em saúde e práticas tradicionais. E neste projeto queremos lembrar que bem-estar também é cultura, tradição e comunidade. E que quando uma mulher se cura, algo em todo o entorno respira e conspira melhor.

2. Fundamentação Teórica

2.1 Ervas Naturais e Fitoterapia

O uso tradicional de plantas medicinais e fitoterápicos constitui um saber ancestral feminino, associado à cura, à espiritualidade e à relação com a natureza. A fitoterapia, regulamentada no SUS, possibilita tratamentos naturais com eficácia reconhecida.

São trabalhados temas como:

- Ervas para ansiedade, insônia e estresse
- Ervas para ciclos menstruais e menopausa
- Preparos seguros: chás, tinturas, infusões e banhos
- Segurança no uso (interações medicamentosas, dosagens, contraindicações)

Documento assinado digitalmente em 05/10/2026 18:03:54
Acesse o endereço: https://sl.cidade360.cloud/2u0Im para verificar a autenticidade.

2.2 Saúde Mental das Mulheres

Mulheres enfrentam fatores específicos que impactam sua saúde emocional:

- Sobrecarga de trabalho e cuidado
- Desigualdade social e emocional
- Violência doméstica e social
- Exigências relacionadas ao corpo e aparência
- Ciclos hormonais e reprodutivos

O projeto trabalha:

- Autoconhecimento
- Regulação emocional
- Autocompaixão
- Fortalecimento da autoestima
- Construção de rede de apoio

3. Objetivos

3.1 Geral

Promover a saúde mental das mulheres por meio de práticas integrativas, fitoterapia e educação em saúde, criando espaços de cuidado, pertencimento e autonomia.

3.2 Específicos

- Oferecer encontros quinzenais com foco em práticas integrativas.
- Ensinar o uso seguro de plantas medicinais.
- Ampliar a consciência corporal, emocional e espiritual.
- Reduzir sintomas de ansiedade, estresse e exaustão emocional.
- Criar uma rede de apoio feminina.
- Incentivar hábitos saudáveis e rituais de autocuidado.

4. Público-Alvo

Mulheres a partir de 18 anos, especialmente aquelas que apresentam:

- Ansiedade
- Estresse
- Sobrecarga emocional

Documento assinado digitalmente em 05/10/2026 18:03:54
Acesse o endereço: https://sl.cidade360.cloud/2uOIm para verificar a autenticidade.

- Alterações do ciclo menstrual
- Burnout materno
- Sintomas depressivos leves
- Dores crônicas
- Busca por autoconhecimento

5. Metodologia

O projeto será desenvolvido por meio de encontros **quinzenais** de 2h a 3h de duração, combinando:

5.1 Atividades Integrativas

- Meditação guiada
- Automassagem com óleos essenciais
- Respiração consciente
- Práticas corporais suaves
- Reiki coletivo
- Danças circulares.

5.2 Vivências com Ervas e Fitoterapia

- Oficina de chás medicinais
- Preparação de sprays aromáticos
- Produção de pomadas medicinais
- Roda de conversa sobre ervas para TPM e menopausa
- Uso de ervas em rituais de limpeza energética (seguro e consciente)

5.3 Rodas de Conversa e Educação em Saúde

- Saúde emocional feminina
- Gestão de ansiedade
- Construção de rituais de autocuidado
- Relação entre corpo mente e natureza
- Psicologia feminina e arquétipos

6. Etapas do Projeto

Documento assinado digitalmente em 05/10/2026 18:03:54
Acesse o endereço: https://sl.cidade360.cloud/2uOIm para verificar a autenticidade.

1. Planejamento e formação das facilitadoras
2. Construção do calendário anual
3. Criação do material didático
4. Divulgação e inscrições
5. Realização dos encontros
6. Registro e avaliação contínua
7. Eventos anuais e celebrações

7. Cronograma Simplificado Mês	**Atividade**	**Temática**
5	Encontro	Autocuidado e meditação
6	Encontro	Introdução às ervas femininas, Oficina de chás e tinturas, Ervas para ciclo menstrual
7	Encontro	Ansiedade feminina e depressão, Círculo de cura emocional, Aromaterapia para saúde mental
8	Encontro	Ritual com ervas e banhos terapêuticos, Reconexão com a natureza
9	Encontro	Fitoenergia
10	Encontro	Dança intuitiva, canto e liberação emocional.

Documento assinado digitalmente em 05/10/2026 18:03:54
Acesse o endereço: https://sl.cidade360.cloud/2uOIm para verificar a autenticidade.

Associação Sementes do Mar
Av. Arroio do Sal, 104
Arroio do Sal – RS
Fone: 51.99958.4218
e-mail: sementesdomar@gmail.com

Cronograma Financeiro

Projeto "Eu te curo, tu me curas"

Ações / Meses/ Custo	1° mês / R$	2° mês/R$	3° mês/R$	4° mês/R$
Materiais				
Tapetes	1.000,00	x	x	x
Óleos essenciais	100,00	x	x	x
Frascos para elixires, pomadas	500,00	x	x	x
Coador, Medidor, Jarra 2l, Balança de Precisão, Chaleira elétrica, vidros, Leiteira de Ágata.	500,00	x	x	x
Álcool de Cereais	150,00	x	x	x
Caixa de Som com microfone	1300,00	x	x	x
Material de Divulgação, tinta e impressão	450,00	x	x	x
Oficineiras	750,00	750,00	750,00	750,00
Total	4.750,00	750,00	750,00	750,00
Total Geral	**R$ 7.000,00**			

Elaine Cristina de Godoy

Coordenadora SEMENTES DO MAR

Arroio do Sal, 01 de julho de 2026.

Associação Sementes do Mar
Av. Arroio do Sal, 104
Arroio do Sal – RS
Fone: 51.99958.4218
e-mail: sementesdomar@gmail.com

Documento assinado digitalmente em 05/10/2026 18:03:54
Acesse o endereço: https://sl.cidade360.cloud/2uOIm para verificar a autenticidade.

Nome: Vera Rejane Braga dos Santos
CPF: ***.167.600-**
Assinado com certificado digital avançado