

PROJETO



# Sabores do Rio

REALIZAÇÃO



PARCERIA



# Boletim

Março a Maio  
**2021**

# Colaboradores deste Projeto

## **Coordenação do Projeto**

Dayse Maria Valença Ferreira

## **Financeiro**

Elizabeth Lima de Almeida

## **Assessoria**

Paulo Sérgio Borges de Almeida

## **Design**

Anna Paula Rodrigues

Luiza Quentel

## **Web Design**

Vicente Bastos

David Soares

## **Professores**

Andrheya Dória

Betina Lauritsen

Bruno Mattos

Cecília Gomes

Luiz Coelho

Maristela Sodré

Paulo Borges

Sara Dantas

## **Colaboradores**

Bruno Mattos

Durval Pereira

Cecilia Gomes

Claudia Medeiros

Gabriel Almeida

Layla Lima

Clara Aragão

Ze Luis

Silvia Andrade

Tatiana Toledo

## **Mentoria Identidade Visual**

Anna Paula Rodrigues

Mentoria

Andrheya Dória

Bruno Mattos

Paulo Sérgio Borges de Almeida

Gabriel Almeida

Gabriele Jordano

## **Contabilidade**

Jarbas Luiz de Carvalho

# Apresentação

O projeto Sabores do Rio tem como finalidade apoiar empreendimentos de quituteiras da Região Metropolitana do Rio de Janeiro. Tem como parceiro apoiador o Grupo Pão de Açúcar Assaí [www.institutogpa.org.br](http://www.institutogpa.org.br)

Dividido em Ciclos Semestrais de Aceleração, promove a aceleração de negócios na área de gastronomia através de oficinas, mentorias coletivas, mentorias individuais e fomento. Durante a aceleração são abordados conteúdos como Plano de Negócios, Design Thinking, Estratégia de Marketing, Mídias Sociais, como fazer Pitch do Negócio e do Produto, O aproveitamento integral dos alimentos, entre outros. Todos os conteúdos são trabalhados a partir de cases e ao final das oficinas as empreendedoras são desafiadas a implementarem em seus negócios. Para tanto, recebem mentorias individuais e coletivas sobre os temas abordados nas oficinas. As participantes recebem apoio e assessoria para criação ou ressignificação da identidade visual do negócio, como utilizar na prática ferramentas que existem no Instagram e Whatzapp para impulsionar o negócio.

Esse ano foi realizado uma repaginação do site [www.saboresdorio.org.br](http://www.saboresdorio.org.br) e a inclusão de uma página de cada empreendedora do ciclo. A página funciona como uma vitrine de cada negócio e lá você vai conhecer a história de cada uma, seus produtos, suas redes sociais e claro, fazer encomenda se estiver na região de atendimento dela.

Além da formação promovida durante o ciclo de aceleração, as participantes passam a integrar a Rede Sabores do Rio, como também de todas as formações online e presenciais oferecidas mensalmente pela ASPLANDE.

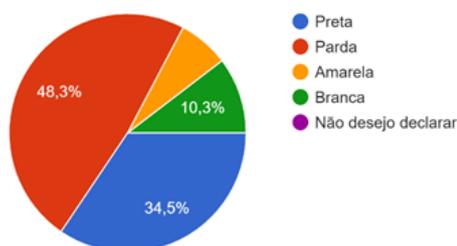
# Quem São as Empreendedoras que estão Participando do Ciclo de Aceleração do Primeiro Semestre de 2021

Hoje a Rede Sabores do Rio conta com 110 participantes que já passaram por Ciclo de Aceleração de Negócios de Gastronomia e continuam a participar das formações online e presenciais oferecidas mensalmente pela ASPLANDE.

Mas agora vamos conhecer as 23 empreendedoras que estão participando no Ciclo que se iniciou em março desse ano e vai até agosto. E em julho vamos iniciar um novo Ciclo de Aceleração.

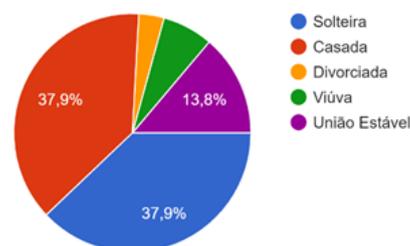
Como você se identifica?

29 respostas



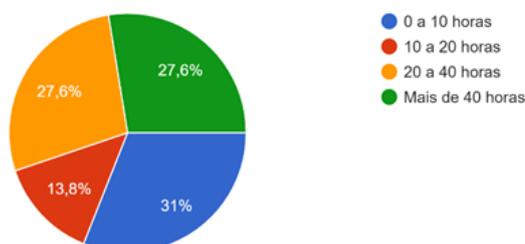
Qual o seu estado civil?

29 respostas



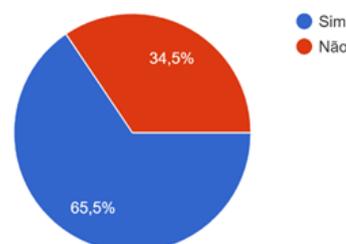
Quantas horas semanais você dedica ao seu negócio?

29 respostas



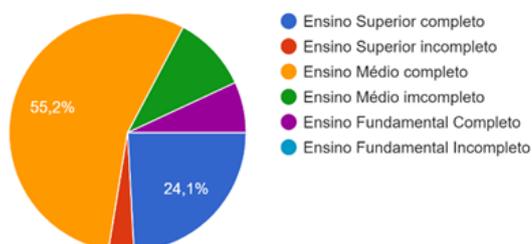
Tem filhos?

29 respostas



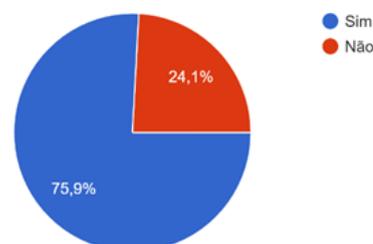
Qual o seu nível de escolaridade?

29 respostas



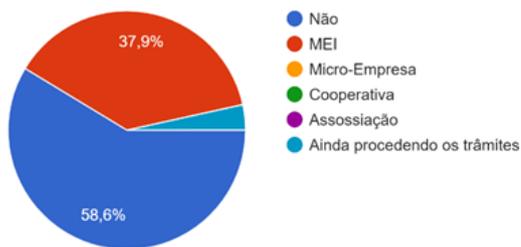
O seu negócio é a sua principal fonte de renda?

29 respostas



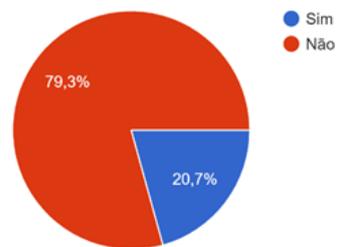
O seu negócio é legalizado?

29 respostas



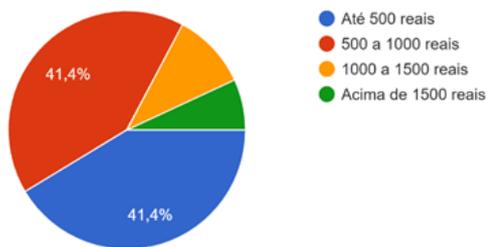
Tem sócios?

29 respostas



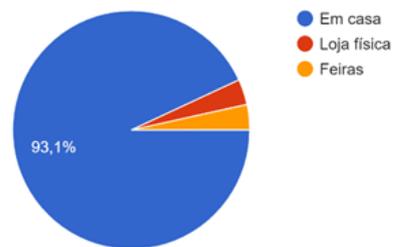
Qual é o faturamento mensal do seu negócio?

29 respostas



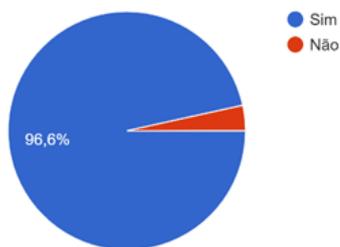
Qual o local de funcionamento do negócio?

29 respostas



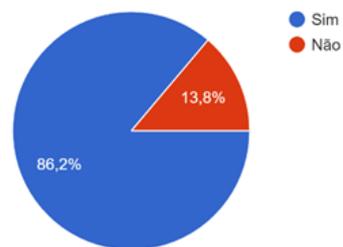
Você tem acesso à internet?

29 respostas



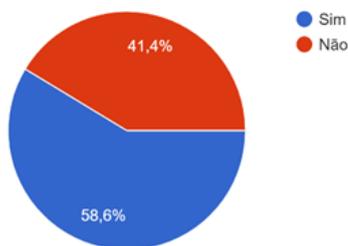
Você realiza vendas pela internet?

29 respostas



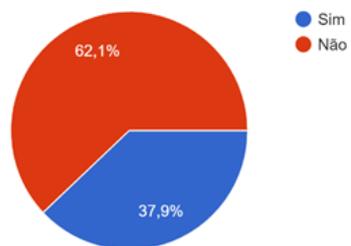
O seu negócio já possui identidade visual?

29 respostas



Você realiza cadastro de clientes?

29 respostas



# Atividades Desenvolvidas Durante o Ciclo de Aceleração do Negócio de Gastronomia

## Como foi o processo de seleção

Março foi dedicado ao processo de seleção que se iniciou no dia 1, foi até o dia 24, e teve os seguintes passos: Lançamento do Edital de Seleção; Envio do vídeo pelas participantes; Análise dos vídeos; Envio do Formulário para apresentação de cada empreendedora; Encontro de Apresentação do Projeto; Inclusão das participantes na Rede Sabores do Rio e Criação do Grupo do Ciclo de Aceleração no WhatsApp.

## Convite Seleção



Sabores do Rio



Parceria:



## Convite Seleção das Participantes do Ciclo de Formação Empreendedora Sabores do Rio

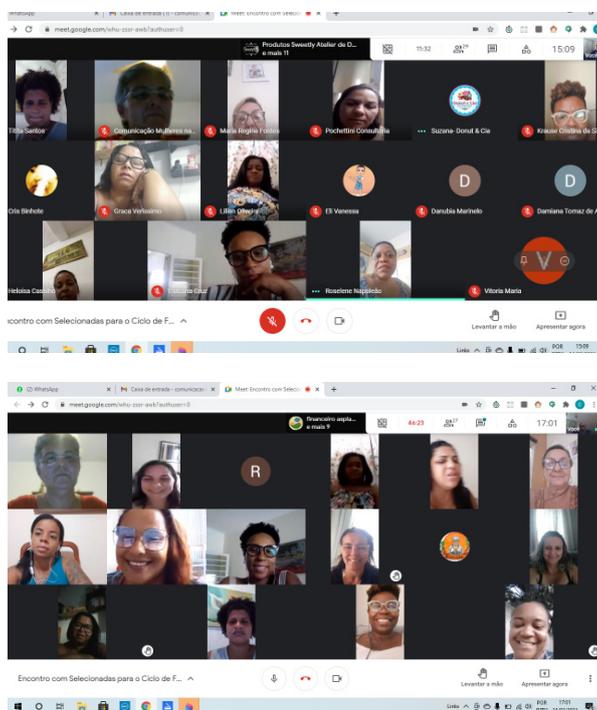
**Por Favor, leia com atenção**

De **março a agosto** vamos realizar o **Ciclo de Formação Empreendedora Sabores do Rio 2021**. Serão 6 meses de formação, mentoria e ao final quem tiver participado de **80% das atividades de formação e mentorias** vai receber **R\$ 600,00 em Fomento** para aquisição de pequenos insumos e equipamentos em loja parceira do projeto.

O Curso e as mentorias serão on line pela plataforma Meet, bem fácil de usar! Serão três segundas por mês, sempre em uma **segunda-feira das 15h às 17h**. Mais próximo ao final do Ciclo, **se os encontros presenciais já tiverem sido liberados**, iremos realizar **2 a 3 encontros**, em datas previamente definidas e será realizado no Centro do Rio de Janeiro. Para tanto, as participantes terão ajuda passagem.

## Processo de Inscrição e Seleção

1. Enviar um **vídeo de 2 a 3 minutos** com o seguinte roteiro: **Nome do empreendimento, quando foi criado, o que produz, para quem vende, e por que tem interesse em fazer o curso?** O vídeo deve ser enviado entre **1 a 7 de março** para o número **(21) 96924-3083**.
2. Preencher o **Formulário de Pré Inscrição** – você receberá quando enviar o vídeo e deve ser preenchido do dia **15 a 18 de março**.
3. Participar do **encontro on line** antes do início do Ciclo para conhecer os detalhes da programação das Atividades – O link será enviado após o preenchimento do formulário – Será dia **24 de março das 15h às 16h30**.



Ciclo de Formação Empreendedora 21/Ciclo 01



## Design Thinking em Empreendimentos de Gastronomia no "Novo Normal"



com **Marcelle Porto**  
 administradora, professora da FGV e consultora de Negócios

**05/04 às 15h às 17h**

O Link será enviado para as inscritas no dia.

Abril começou com a **Oficina de Design Thinking para Empreendimentos de Gastronomia no "Novo Normal"** com a Professora Marcelle Porto, Administradora, Professora da FGV e Consultora de Negócios.

Temas abordados: O "Novo Normal X Inovação"; O Design Thinking como ferramenta para pensar o negócio "fora da caixa"; Pilares e etapas do Design Thinking; A persona, Dor, Desafios e Soluções de problemas.

## Construção do Canvas em Empreendimentos de Gastronomia no "Novo Normal"

Temas abordados: Mudanças X tendências; Modelo de Negócio; Canvas como a Bússola do Negócio; Proposta de valor; Alianças e Parcerias; Estrutura de Custos; Segmentação; Canais de Distribuição; Relacionamento com o cliente; Atividades Chaves; Alianças e Parcerias e Estrutura de Custos.

Ciclo de Formação Empreendedora 21/Ciclo 01



## Construção do Canvas em Empreendimentos de Gastronomia no "Novo Normal"



com **Joana Rangel**  
 engenheira, administradora e consultora de negócios

**12/04 15h às 17h30**

O Link será enviado para as inscritas no dia.



Mentoria Coletiva

## Detox

com **Gabriel Almeida**,  
 engenheiro de alimentos

**28/04 17h00 às 18h30**

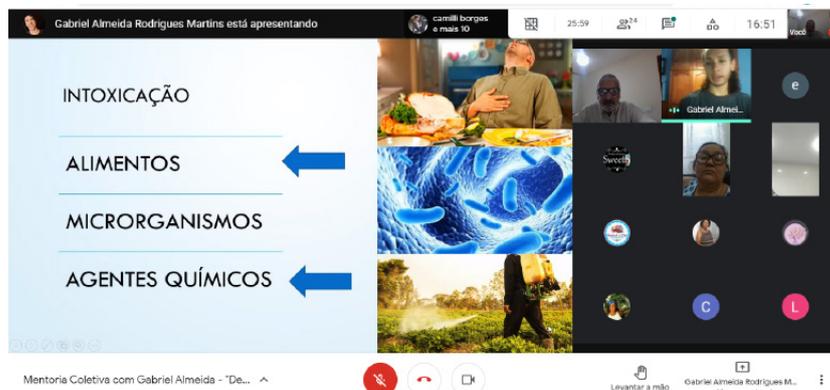


Pelo link:

<https://meet.google.com/whu-zssr-awb>

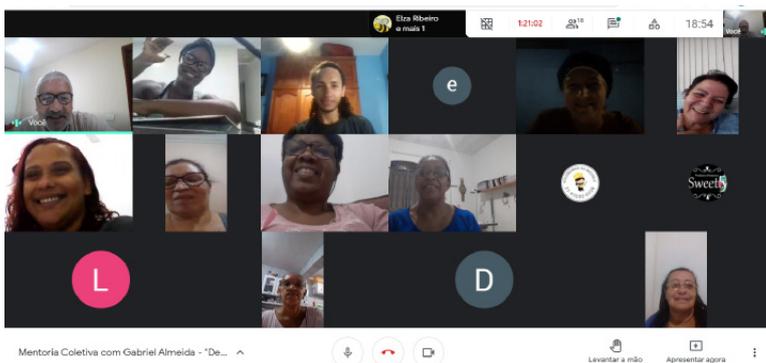


## Mentoria Coletiva "Ciência e Tecnologia de Alimentos" com o tema Detox



## Mentoria Coletiva e Individual Canvas

Foram realizadas duas mentorias coletivas para construção do Canvas e 10 mentorias Individuais.



Mentoria Coletiva

### Construção do Canvas em Empreendimentos de Gastronomia no "Novo Normal"



Pelo link:  
<https://meet.google.com/whu-zssr-awb>

## Criação e ressignificação da Marca

Foram realizados 5 atendimentos individuais para criação ou ressignificação da identidade visual do negócio.



Maio começou com **Roda de Conversa sobre Micro Crédito**, um Impulsionador de Nano Negócios com Lemuel Simis da Firgun.



Ciclo de Formação Empreendedora 21/Ciclo 01

**Sabores do Rio**

Roda de Conversa

**Micro Crédito e Educação Financeira**  
como impulsionadores de Nano Negócios

com Lemuel Simis da Firgun

**10/05 às 15h às 17h**

O Link será enviado para as inscritas no dia.

Ciclo de Formação Empreendedora 21/Ciclo 01

**Sabores do Rio**

**Como Fazer Precificação**

com Paulo Borges  
sociólogo e professor

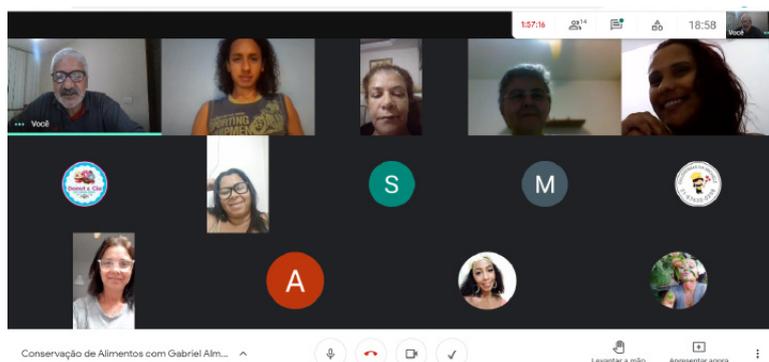
**17/05 às 15h às 17h**

O Link será enviado para as inscritas no dia.

Em seguida a **Oficina Como Fazer precificação** com Paulo Borges, sociólogo e professor.

Temas abordados: Custo Fixo e Custo variável; cálculo de Mão de Obra; Preço de venda; faturamento: Ponto de equilíbrio, lucro e prejuízo; margem de contribuição de cada produto. Os conceitos foram trabalhados em uma planilha de precificação desenvolvida pela ASPLANDE em parceria com a UFRJ.

**Mentoria Coletiva "Ciência e Tecnologia de Alimentos"** com o tema Conservação de Alimentos



**Sabores do Rio**

Mentoria Coletiva

**Conservação de Alimentos**

com Gabriel Almeida, engenheiro de alimentos

**18/05 17h00 às 18h30**

Pelo link:  
<https://meet.google.com/whu-zssr-awb>

Ciclo de Formação Empreendedora 21/Ciclo 01



## Precificação e Fluxo de Caixa

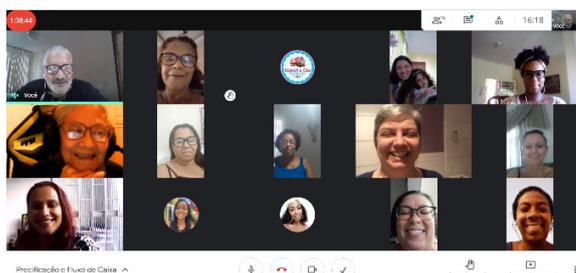
com Paulo Borges  
sociólogo e professor

27/05 às 15h  
às 17h

O Link será enviado para as inscritas no dia.

## Mentoria Coletiva e Individual de Precificação

Foram realizadas duas mentorias Coletivas para a utilização na prática da planilha de precificação e 12 mentorias Individuais.



## Criação e ressignificação da Marca

Foram realizados 4 atendimentos individuais para criação ou ressignificação da identidade visual do negócio.



## Depoimentos

"Aprender com a Asplande é uma forma de aprender em família, hoje eu sinto que sou uma empreendedora. É simplesmente "Asplandido"!"

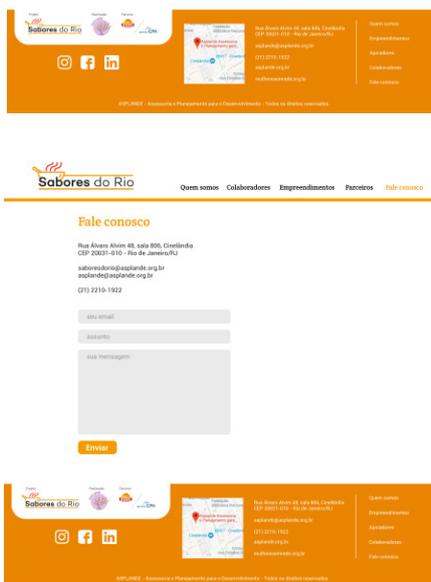
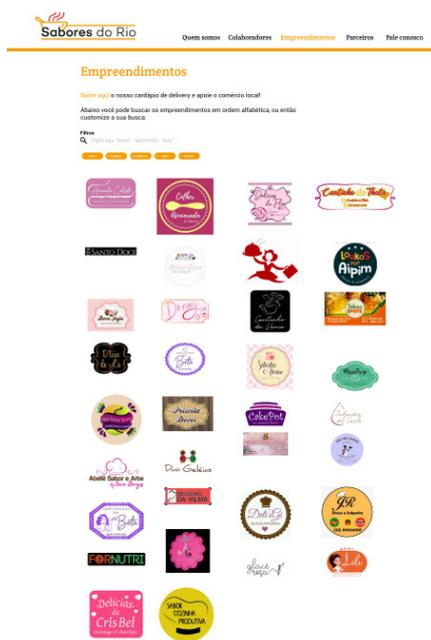
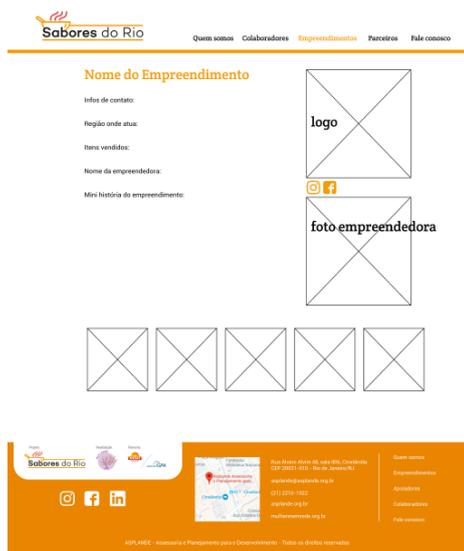
*Letícia Mariella*

"A Asplande tem um ambiente super empático. A partir dele um movimento de grande estímulo para buscar aprendizagem e aperfeiçoamento contínuo."

*Cristiane Binhote*

# Site Sabores do Rio

Ainda em maio foi feita a repaginação do layout do site Sabores do Rio.



# Atividades da ASPLANDE que contou com as Participantes do ciclo

## Março

### Indicadores de Negócio Socioambiental

com Prof. Elias de Paula EVP Treinamentos  
www.evptrainamentos.com.br



**03/03**  
16h00 às 17h30

Pelo link:  
<https://meet.google.com/whu-zssr-awb>

### Como Desenvolver sua marca para criar comunidade e negócios no Instagram?



**09/03**  
11h00 às 12h30

com Renata Domingues Barros  
profissional de marketing estratégico, branding e experiências de consumo, fundadora da Com Propósito (@comproposito) e doutoranda/pesquisadora no COPPEAD (UFRJ).

Pelo link:  
<https://meet.google.com/whu-zssr-awb>

### Conversas que Inspiram

Não perca! No canal do YouTube Compartilhando Saberes

#### Desafios das Empreendedoras Brasileiras

**10/03**  
17h-18h

com Ana Lúcia Barbosa e Regina Fontes convidam e conversam com:



Rosa Diaz  
Altaia



Andrea Carvalho  
Fundadora do Papel Semente

### Palavra de Mulher

#### A Mulher Brasileira e sua capacidade de resiliência



Cynthia Matos



Cris Santana

**15/03**  
17h-18h



Sara Dantas



Monique Ximenes

Pelo link:  
<https://meet.google.com/whu-zssr-awb>

### Os Desafios dos Negócios de Impacto no Pós Pandemia

Iniciadora de Negócios Sociais e Empreendedoras  
Arly Consuelo de Mattos

Em parceria com:




Geiza Rocha  
Secretaria-geral do Fórum da Área de Desenvolvimento Estratégico do Estado do RJ coordena a conversa

**25/03**  
11h00 às 12h30



Tati Brandão  
Membro do Líderes, Mestranda de Psicossociologia de Comunidades e Ecologia Social da UFRJ e Empreendedora Social



Melaine Machado  
Psicopedagoga e Psicometrista, Sócia fundadora da empresa Criar e Brincar

Pelo link:  
<https://meet.google.com/whu-zssr-awb>

### O Papel da Inovação no Mundo Conectado

com Izabela Domingues  
Professora do Núcleo de Design e Comunicação da LITE e pesquisadora pós-doc no Coppead UFRJ. Sócia da Consumix Branding - empresa embarcada no Porto Digital, especializada em gestão de marcas, inovação e tendências de consumo.



**31/03**  
17h-18h

Pelo link:  
<https://meet.google.com/whu-zssr-awb>

## Abril

### Superando a Auto Sabotagem

com Maribel Suarez  
Professora da UFRJ



**06, 13 e 27**  
de Abril  
10h-12h

Pelo link:  
<https://meet.google.com/whu-zssr-awb>

### Como se Relacionar com o Cliente

com Prof. Elias de Paula EVP Treinamentos  
www.evptrainamentos.com.br



**07/04**  
16h00 às 17h30

Pelo link:  
<https://meet.google.com/whu-zssr-awb>

### Roda de Conversa

#### Planejamento Ágil para Empreendedoras



**15/04**  
16h00 às 17h30

com Daniel Zandoná  
mestre em Gestão e Inovação pela COPPE/UFRJ, engenheiro de produção especialista em tecnologia da informação. É idealizador da Colaborativa Tecnologia e Educação.

Pelo link:  
<https://meet.google.com/whu-zssr-awb>

### Palavra de Mulher

#### O Preconceito no Cotidiano da Mulher Brasileira



Cynthia Matos



Cris Santana

**19/04**  
17h-18h



Cristiane Hermes  
Altaia



Cassia Cruz  
Coordenadora de Inovação da Casa Rumos2030

Pelo link:  
<https://meet.google.com/whu-zssr-awb>

### Como Financiar: Buscando Financiamento no seu Negócio de Impacto

com Lemuel Simi



**23/04**  
17h00 às 18h30

Pelo link:  
<https://meet.google.com/whu-zssr-awb>

### Os Desafios dos Negócios de Impacto no Pós Pandemia

Iniciadora de Negócios Sociais e Empreendedoras  
Arly Consuelo de Mattos

Em parceria com:




Geiza Rocha  
Secretaria-geral do Fórum da Área de Desenvolvimento Estratégico do Estado do RJ coordena a conversa

**29/04**  
11h00 às 12h30



Cristina Silva Pereira  
Instituto Dara



Phaedra Lessa  
Circular Projects - Arte, Cultura e Educação

## Maio

**Conversas que Inspiram**

Não perca! No canal do YouTube Compartilhando Sabores

Ana Lúcia Barbosa e Regina Fontes convidam e conversam com:

**12/05**  
17h-18h

Gilson Rodrigues  
Presidente do G10 Favelas

<https://meet.google.com/whu-zssr-awb>

Roda de Conversa

**O que eu faço com o meu tempo?!**

com José Luiz

**04/05**  
14h00 às 15h00

Pelo link:  
<https://meet.google.com/whu-zssr-awb>

**Conversas que Inspiram**

Ana Lúcia Barbosa e Regina Fontes convidam e conversam com:

**05/05**  
17h-18h

Maribel Soares  
Professora de UFRJ

Mirella Domenich  
Instituto Casa

**Os Resultados do Fundo ManaMano**

<https://meet.google.com/whu-zssr-awb>

**A Importância da Marca para Alavancar o Negócio**

com Daniel de Paula, da Agência Barosch

**06/05**  
16h00 às 17h30

Pelo link:  
<https://meet.google.com/whu-zssr-awb>

**Palavra de Mulher**

**Os Desafios da Economia Solidária no Estado do RJ**

**17/05**  
17h-18h

Cyntia Matos  
Ellen Dias

Cris Santana  
Eliane Freixo

Pelo link:  
<https://meet.google.com/whu-zssr-awb>

Roda de Conversa

**Saindo da Zona de Conforto**

com Gabrielle Jordano  
Fundadora e CEO da Integrat, plataforma de Turismo para PCDS e 60+

**19/05**  
15h-16h

Pelo link:  
<https://meet.google.com/whu-zssr-awb>

**Como Amenizar as Angústias em Tempo de Pandemia**

com Sandra Cristina Nunes Gomes, psicóloga

**20/05**  
16h00 às 17h30

Pelo link:  
<https://meet.google.com/whu-zssr-awb>

**Cuidados para uma Vida Criativa (Superando a Procrastinação)**

com Maribel Soares da UFRJ

**20 e 28 de maio**  
10h00 às 12h00

Pelo link:  
<https://meet.google.com/whu-zssr-awb>

**Desafios de Empreender na Pandemia e da Importância de valorizar os insumos dos Produtores Locais**

**24/05**  
17h00 às 18h00

A ASPLANDE tem o prazer de receber:

**Chef Roberta Sudbrack**

E uma chef brasileira, cujo senso de brasilidade de suas receitas revela um trabalho autoral e criativo. Roberta define sua cozinha como moderna brasileira, numa busca pela preservação da nossa herança gastronômica, sem se restringir ao rótulo de uma cozinha regional. Em trinta anos exercendo o ofício de cozinheira, Roberta é reconhecida como uma das mais importantes e premiadas chefes do mundo, tendo sido eleita a melhor chef mulher da América Latina. (Latin America's Best Female Chef 2015, da revista inglesa 'Restaurant').

Pelo link:  
<https://meet.google.com/whu-zssr-awb>

**Conversas que Inspiram**

Ana Lúcia Barbosa e Regina Fontes convidam e conversam com:

**26/05**  
17h-18h

Gilson Rodrigues  
Presidente do G10 Favelas

<https://meet.google.com/whu-zssr-awb>

**Os Desafios dos Negócios de Impacto no Pós Pandemia**

Em parceria com:

**27/05**  
11h00 às 12h30

Geiza Rocha  
Secretária-geral do Fórum da Alvorada de Desenvolvimento Estratégico do Estado do RJ coordena a conversa

Leticia Nogueira  
Fundadora e coordenadora do C&M&A Casa do SOL

Dayse Oliveira  
FIELS ACESSÓRIOS

<https://meet.google.com/whu-zssr-awb>

## E-Book

Em Dezembro de 2021, vamos lançar a Primeira Edição do E-Book com a história das participantes do Sabores do Rio. Nesse Boletim vamos apresentar uma das empreendedoras que está participando desse Ciclo de Aceleração do Negócio de Gastronomia. Segue a primeira das histórias que serão apresentadas no e-book:

**Nome:** Elizafran Nascimento Oliveira

**Negócio:** Eliza Gourmet e Arte

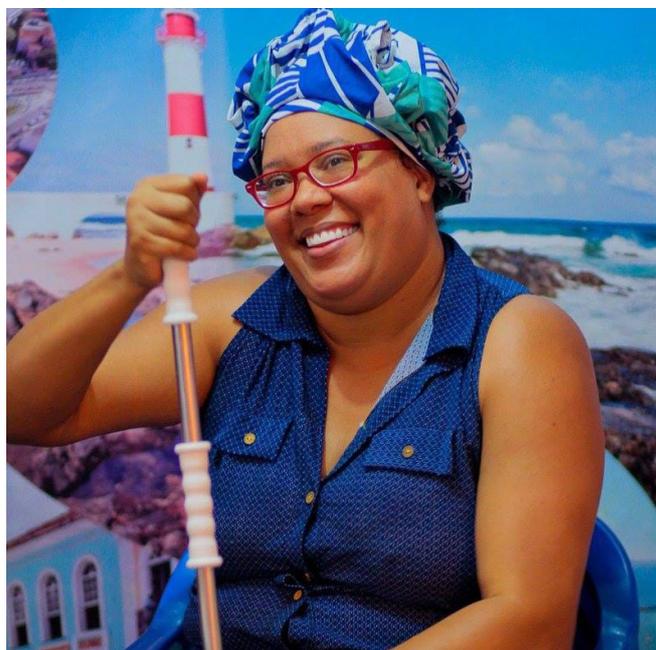
**Área de Negócio:** Gastronomia

**Município:** Rio de Janeiro

**Contato:** (21) 99919-8753

Elizafran Nascimento Oliveira mora em Ramos, tem 45 anos e sua especialidade é a comida baiana, particularmente o acarajé, esse bolinho preparado com feijão fradinho e temperos, frito no dendê e recheado com vatapá, camarão, salada de tomate e pimenta, considerado um patrimônio cultural do Brasil.

Natural de Salvador, de certa forma, Eliza sempre esteve perto da gastronomia. "Trabalhei num restaurante espanhol, fui auxiliar de cozinha, preparei drinks e atuei na administração". Mas, depois de várias idas e vindas ao Rio de Janeiro, em 2006, resolveu vir para ficar. Aqui, desempenhou diversas atividades, em várias empresas, e quase terminou o curso de Administração de Empresas, mas teve que trancar no último período em 2010.



Em 2012, Eliza foi convidada por uma amiga para fazer um acarajé para sua mãe em Copacabana. O acarajé agradou muito e ela foi convidada a instalar uma banca no Clube Renascença, no Andaraí, um espaço cultural dedicado ao samba e às tradições afrodescendentes. “Uma decisão difícil, sair de uma atividade de escritório para algo tão diferente, mas aceitei. Cozinhar eu sabia, porque a maioria dos baianos aprende, mas nunca havia feito disso uma fonte de renda”. Ficou no Renascença com sua irmã Eva até 2015, quando abriu sua MEI e foi trabalhar no circuito de rodas de samba do Rio, como a Moça Prosa, no Largo de São Francisco da Prainha, e o Sambastião, na Glória, entre outros pontos do circuito.

Em 2020, com a chegada da pandemia, Eliza teve que se reinventar. A maioria dos seus clientes era do Centro e da Zona Sul, e ela perdeu o contato com o público. Cadastrou-se no ifood, preparou-se para a Dia das Mães com um cardápio especial e os insumos necessários, mas não vendeu nada. “Foi um baque! O que fazer?”. Tomou fôlego, começou a fazer pequenas vendas, criou uma rotina de preparos e uma nova dinâmica de conservação de alimentos. Hoje, além do acarajé, oferece almoços e comidas para datas especiais, ainda no sistema pegue-leve ou no delivery. Divulga seus produtos no Facebook, Instagram, Whatsapp, e até conseguiu uma propaganda gratuita na Rádio Ponto e Vírgula, que lhe deu uma boa ajuda. Procura cativar todos os clientes, oferece descontos, facilita o pagamento e dá mi-mos a clientes frequentes. “Trato todos da mesma forma, e lhes dou o mesmo valor”.

Através de Benedita Clovis Pinga, sua amiga vendedora de licores, Eliza chegou à rede de Mulheres Empreendedoras e à Asplande. Esta nova família lhes vem ajudando na gestão e na melhoria de seus empreendimentos.





<http://www.asplande.org.br>

<http://www.mulheresnarede.org.br>

Instagram: @asplandeong

Facebook: facebook.com/asplande

E-mail: [asplande@asplande.org.br](mailto:asplande@asplande.org.br)

Tel.: (21) 2210-1922

End.: Rua Álvaro Alvim 48, sala 806 - Cinelândia  
CEP 20031-010 Rio de Janeiro/RJ