

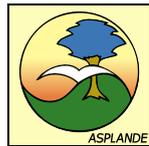
PROJETO



Sabores do Rio

REALIZAÇÃO

PARCERIA



Relatório 2020

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

Sumário

1. Introdução

1.1 Asplande	4
1.2 Projeto Sabores do Rio	4

2. Desenvolvimento do Projeto

2.1 Atividades	6
2.1.1 Cursos e Rodas de Conversa	8
2.1.2 Mentorias Coletivas	9
2.1.3 Depoimentos	10
2.2 Terceiro Ciclo do Projeto	15
2.2.1 Oficina de Plano de Negócio e Mentoria Coletiva	15
2.2.2 Oficina de Formação de Preço, Ponto de equilíbrio e Mentoria Coletiva e Individual	17
2.2.3 Oficina de Gestão Administrativa Financeira e Mentoria Coletiva e Individual	18
2.3 Premiação Visando o Fomento do Empreendedorismo	22
2.3.1 Depoimentos das Empreendedoras que Receberam o Fomento do Grupo Pao de Açúcar/Assaí	23
2.4 Confraternização de Empreendedoras	30

3. Parceiros 32

Anexos:

Catálogo de Delivery Sabores do Rio	35
--	-----------

Artigo: Pandemia, recessão e o mercado gastronômico: crise ou oportunidade?	36
--	-----------

Artigo: Sabores do Rio destaca a importância do fomento para nano empreendedores de gastronomia	41
--	-----------

Artigo: Quem faz o Sabores do Rio	43
--	-----------

1. Introdução

1.1 Asplande

Fundada em 1992, é uma organização não governamental que tem como compromisso contribuir com a construção de um país mais justo através da universalização dos direitos humanos e uma educação que promova a inclusão socioeconômica de mulheres de favelas e periferias.

Como organização comprometida com a inclusão social, participa da ABONG - Associação Brasileira de Organizações Não Governamentais; participou da criação do Fórum Estadual de Cooperativismo Popular e participa do Movimento de Economia Solidária do Estado; além de fazer parte da Rede Ashoka e da Rede de Educação Popular entre Mulheres da América Latina.

www.asplande.org.br

1.2 Projeto Sabores do Rio

Objetivo geral do projeto:

Contribuir para qualificar e promover a atuação empreendedora de mulheres que atuam na área gastronômica em regiões onde a ASPLANDE desenvolve seu trabalho.

www.saboresdorio.org.br

Sobre o Projeto:

O Sabores do Rio tem como finalidade contribuir para qualificar e promover a atuação empreendedora da área gastronômica em regiões marginalizadas, nas quais a ASPLANDE desenvolve seu trabalho.

São 60 mulheres contempladas pelo projeto com acesso a conhecimentos, informações e novas habilidades nas áreas de planejamento do negócio, formação de preço, gestão administrativa e financeira, desenvolvimento de novos produtos e serviços, bem como a Elaboração do Plano de Negócio e Comunicação.



Além da formação as participantes tem apoio para:

- Criação identidade visual e de mídias sociais;
- Produção de material de divulgação coletivo – site com a vitrine virtual de cada participante, cardápio com serviço de delivery colaborativo, mural virtual com os principais eventos de gastronomia do estado, boletim eletrônico;
- Apoio para a compra de insumos, pequenos equipamentos e material impresso para divulgação;
- Acesso a mentorias (coletivas e individuais);
- Encontros mensais da Rede Sabores do Rio;
- Participar de encontros de trocas entre empreendimentos que atuam no âmbito da Economia Solidária, Gênero e Direitos Humanos.

2. Desenvolvimento do Projeto

2.1 Atividades

Nos meses de janeiro a março, antes do início da quarentena, a ASPLANDE realizou as suas atividades presenciais como oficinas, rodas de conversa e a entrega do Prêmio Dandara, última atividade presencial antes da quarentena, e que contou com a participação das integrantes de todos os programas institucionais como Sabores do Rio.



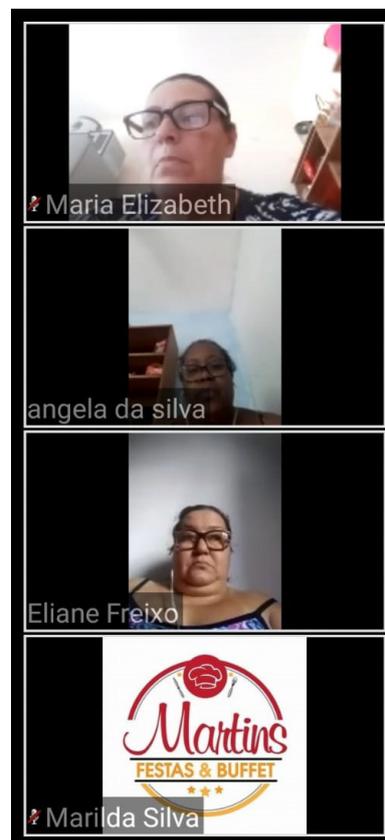
Quarentena:

Dia 17 de Março a ASPLANDE começou a quarentena e a partir daí migrou todas as suas atividades presenciais para on line. Assim, dia 26 de março fizemos o primeiro grande encontro on line que reuniu todos os programas da ASPLANDE, como Sabores do Rio, Raízes do Rio, Impacta Mulher, Rede Baixada e Rede Zona Oeste.

Nesse encontro, apresentamos para as empreendedoras as atividades que iríamos oferecer a partir de abril, como rodas de conversa, cursos, oficinas, mentorias individuais e coletivas. Todos os conteúdos que estão sendo abordados, como Marketing Digital, Design Thinking, planejamento estratégico, construção de rede de relacionamento, entre outros, trazem a reflexão sobre os desafios e os caminhos para o "novo normal".

De março até o final de maio foram realizadas 25 atividades de formação on line, além das mentorias individuais e coletivas.

Ainda em março, logo no início da quarentena, criamos um catálogo com Serviço de Delivery com as empreendedoras do Sabores do Rio que decidiram realizar entregas nesse período.



2.1.1 Cursos e Rodas de Conversa

A partir de 17 de março a ASPLANDE trouxe todas as suas atividades presenciais para o universo on line. Assim mensalmente temos oferecido inúmeras atividades de formação voltadas para o protagonismo empreendedor das mulheres e periferias do Região Metropolitana do rio do Rio de Janeiro.



Design Thinking
com Luiz Coelho

12/05
15h - 16h

Acesse o link abaixo!



Lanches Saudáveis
com Fernanda Azevedo
Especialista em Saúde e Bem-Estar em U.F.R.J.

21/09
10h - 11h30



Acesse o link abaixo!



Curso de Confeitaria Funcional
com a Chefe Claudia Nilene

Dias 7 e 9 de Julho
Horário: 09:30 - 10:30

Acesse o link abaixo!



Roda de Conversa
Como Criar um Relacionamento Encantador com o Cliente
com Shirlei Torres, da Consultoria S'Torre

15/10
10h30 - 12h



Acesse o link abaixo!



Roda de Conversa sobre
Como Organizar o Atelier Culinário
com Ângela Soares



18/08
15h - 16h30

Acesse o link abaixo!



Roda de Conversa

A Relação
Saúde-Alimento

com Valeria Mortara,
nutricionista, professora
de culinária e consultora
de alimentação

11/12
10h30 - 12h



www.mulheresnarede.org.br



Roda de Conversa sobre

Uso de diferentes
tipos de farinha
na Culinária

com Gabriel Almeida, engenheiro de alimentos

16/07 16h-17h

Acesse o link abaixo!



www.asplande.org.br
www.mulheresnarede.org.br
www.ecoempreendedor.org.br



Mentoria Coletiva

Aproveitamento Integral
dos Alimentos

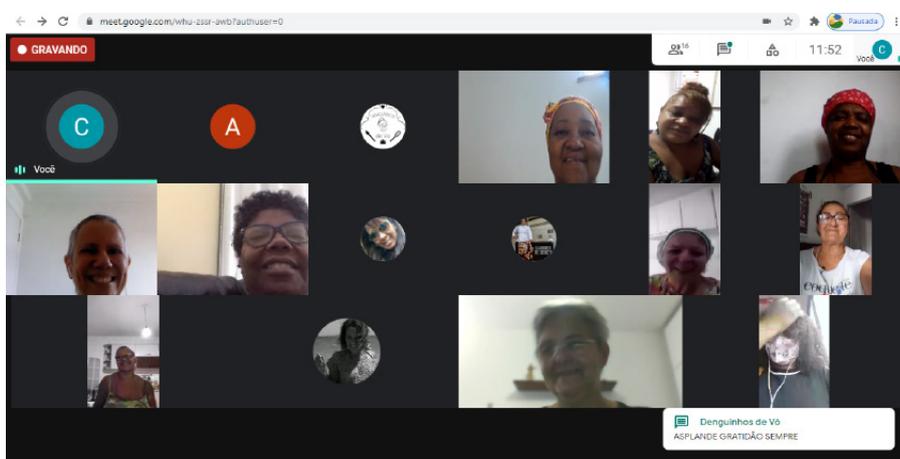
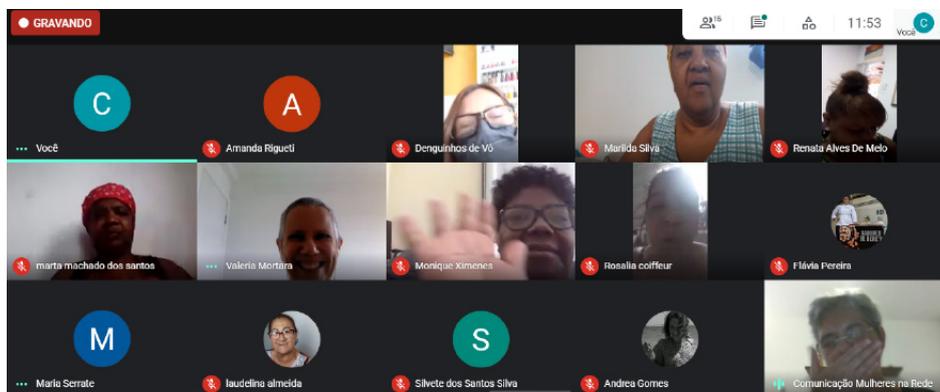
com Gabriel Almeida, engenheiro de alimentos



Acesse o link abaixo!



Dezembro as empreendedoras do Sabores do Rio foram brindadas com a Roda de Conversa A relação saúde e Alimento com Valeria Mortara e o Conversas que inspiram sobre Ceia de natal.



2.1.2 Mentorias Coletivas

Ao Longo de 2020 as empreendedoras do Sabores do rio participaram de mentorias Coletivas Mentoria na Área Gastronômica de julho a novembro foram realizadas um mentoria mensal na área de gastronomia para uma média de 26 empreendedoras com Gabriel Almeida, engenheiro de produção com especialização em alimentos.

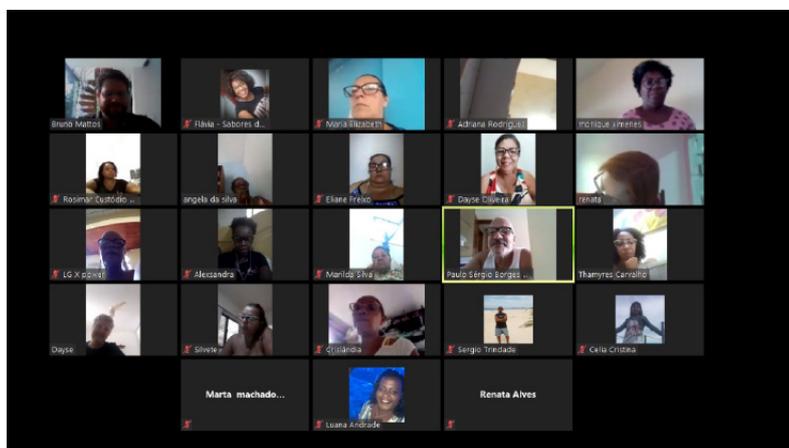
No primeiro e segundo semestre foram realizadas mentorias Coletivas as empreendedoras do Sabores do Rio participaram de mentorias coletivas na área de gestão financeira, remodelagem do negocio para o pôs pandemia, uso do Instagram e do WhatsApp.

Em setembro 26 empreendedoras participaram da mentoira coletiva sobre MEI realizada em parceria com o SEBRAE. Em Novembro 34 empreendedoras participaram de uma mentoria em Marketing Digital realizado em parceria com alunas da ESPM São Paulo.

2.1.3 Depoimentos

“Olá Luana Vieira aqui, passando para dizer que todas as lives e mentorias on line tem sido de grande valia, nesse momento de crise em que estamos podendo colocar em prática tds os ensinamentos passado por esses profissionais, todas as dicas, tem sido eficazes para que eu possa prosseguir com meu empreendimento sem ser tão afetada!!! Gratidão!!! Espero que tudo volte ao normal tão logo! Mas que esses serviços prestados a todas nós empreendedoras não pare!”

Luana Vieira



“Estar participando do Projeto Sabores do Rio e Também dos cursos e lives que a rede tem nos proporcionando, tem sido muito bom para meu empreendimento, as instruções que venho recebendo através das lives tem me direcionado muito. Me sinto amparada! “

Rivani Souza





“Fui convidada a participar de uma ong q cuida de mulheres empreendedoras, a princípio seria alguns encontros com aulas de empreendedorismo com ajuda de custo para o almoço e passagem, achei ótimo e veio a pandemia, e agora não vamos mais ter aulas? Não, me enganei, as aulas passaram a ser online e com a mesma qualidade, excelente professores e mentorias com pessoas renomadas com muitos conhecimentos pra nos passar. Comecei a por em prática o q estou aprendendo e meus resultados nas vendas tem aumentado apesar de estarmos num período difícil. O que me deixa mais feliz é o cuidado q a direção tem conosco sempre buscando o melhor pra nós ajudar, tanto conhecimento quanto em parcerias pra melhores negócios. Só tenho a agradecer a Asplande por ter me dado essa oportunidade.”

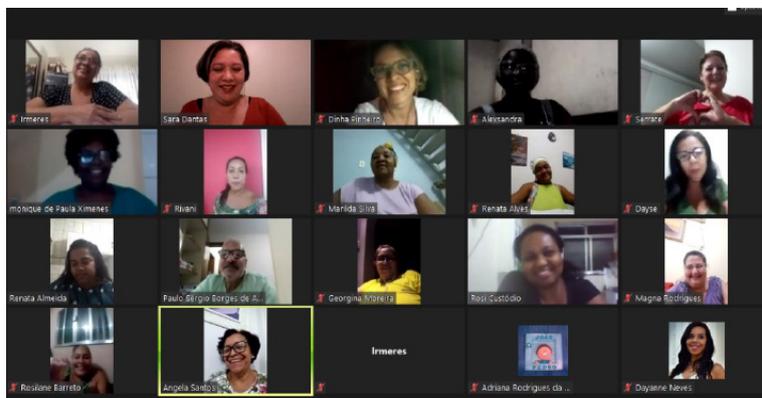


Monique Moreira



O Curso de Empreendedorismo EmpoderAção realizado por Sara Dantas, Coach e Mentora de Negócios, contou com 11 empreendedoras:





“Meu coração transborda de alegria e gratidão por ter compartilhado esses 4 encontros de oficina e 2 encontros de mentoria com as Mulheres da Rede ASPLANDE.

São Mulheres Extraordinárias que mesmo com as adversidades da vida e dos contextos em que vivem continuam acreditando, mesmo sem saber, nos seus talentos, no empreendedorismo, na capacidade que a mulher tem para transformar sua vida, a vidas dos seus, o seu ambiente e, conseqüentemente, o mundo. Sim, somos agentes de transformação! Ver a evolução de cada uma no que tange o conhecimento e a prática no seu negócio; ver a mudança de postura e visão em relação a própria vida e do seu negócio; ver, ouvir e sentir cada sorriso, lágrimas e depoimentos, me dá a certeza de que estamos no caminho certo. Gratidão ASPLANDE pela oportunidade de compartilhar, aprender e crescer junto com essas mulheres incríveis.”

Sara Dantas , Coach e Mentora de Negócios



“Inicialmente, propus uma conversa para conhecer o trabalho de cada uma delas, e elas também me conhecerem. Trouxe também uma breve introdução sobre a importância da alimentação pra nossa saúde, envolvendo aspectos nutricionais, fisiológicos e funcionais - onde inclusive debatemos os diversos alimentos e nutrientes considerados pela ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) que poderiam ser utilizados por elas em suas receitas.

Logo, busquei me levar um pouco mais de conhecimento teórico de diversos insumos culinários, com uma visão científica de sua relevância para a nossa vitalidade. Farinhas, óleos, gorduras, agentes de textura, açúcares e seus substitutos: todos estes sendo explicados com uma dinâmica totalmente voltada a como melhor inserir em seus cardápios, onde ao final de todas as aulas sempre trazia receitas que cada uma delas poderia cozinhar e aprovar. Repletas de curiosidade e desejo de conhecimento, todos estes eram repletos de muitas dúvidas e compartilhamento de histórias e novas informações para que pudéssemos debater e refletir.



Em nosso último encontro de 2020, decidi fechar este ciclo com abordando sobre o aproveitamento integral de alimentos, levando uma mensagem de sustentabilidade do quanto é indispensável reduzir nossos níveis de desperdício de modo a colaborar para preservação do nosso Mundo.

Fico muito feliz por ter levado aprendizagem a todas e agradeço a todos os colaboradores e colaboradores da Asplande e Sabores do Rio por terem confiado em meu trabalho, onde espero continuar contribuindo para o próximo ano.”

Gabriel Almeida

2.2 Terceiro Ciclo do Projeto

2.2.1 Oficina de Plano de Negócio e Mentoria Coletiva

Foi realizada pela professora Cecília. A Oficina de Plano de Negócio é uma das primeiras etapas pelas quais as empreendedoras do Projeto Sabores do Rio passam. Durante a oficina de 4 horas, as empreendedoras são apresentadas a um Plano de Negócios resumido e são convidadas a (re)pensar seus negócios para definir proposta de valor, missão, valor, segmento de clientes, concorrentes, diferenciais, parcerias... Tudo para prepará-las para os módulos seguintes em que vão ter que se aprofundar na parte estratégica (finanças, marketing...).

Ao longo da oficina, a cada tópico apresentado, as empreendedoras vão preenchendo seus respectivos planos de negócio e discutindo questões mais relevantes de seus negócios. Com o objetivo de consolidar os conceitos e tirar dúvidas, nas semanas que se seguiram, as empreendedoras foram divididas em grupos menores e foram feitas reuniões remotas para que pudessem tirar dúvidas e também colocar as dificuldades que estavam tendo com o preenchimento do Plano de Negócios. Com a imposição da quarentena na semana logo após o workshop, esses encontros foram muito úteis também para que as empreendedoras pudessem colocar como estavam enfrentando as mudanças impostas pelo processo de isolamento social e pensarem em soluções para os meses que se seguiriam.



Cecília Gomes

"Conheci a Asplande através do curso Sabores do Rio. Me inscrevi no curso, sem saber ao certo o que era, o que tinham a oferecer, apenas sabia que seria um curso voltado para pessoas que trabalhavam com alimentação e achava que teria aprendido quanto a produção de alimentos. No entanto, o curso sabores do Rio/Asplande, foi muito além do que eu esperava, foi mais a fundo, despertando em mim, conhecimentos que eu precisava como empreendedora, ensinando a me enxergar como empresária, com mais segurança e visão empreendedora. Sou grata a Deus pela oportunidade de aprender com pessoas capacitadas que sabem o que estão ensinando. Gratidão!"

Rosimar Silva



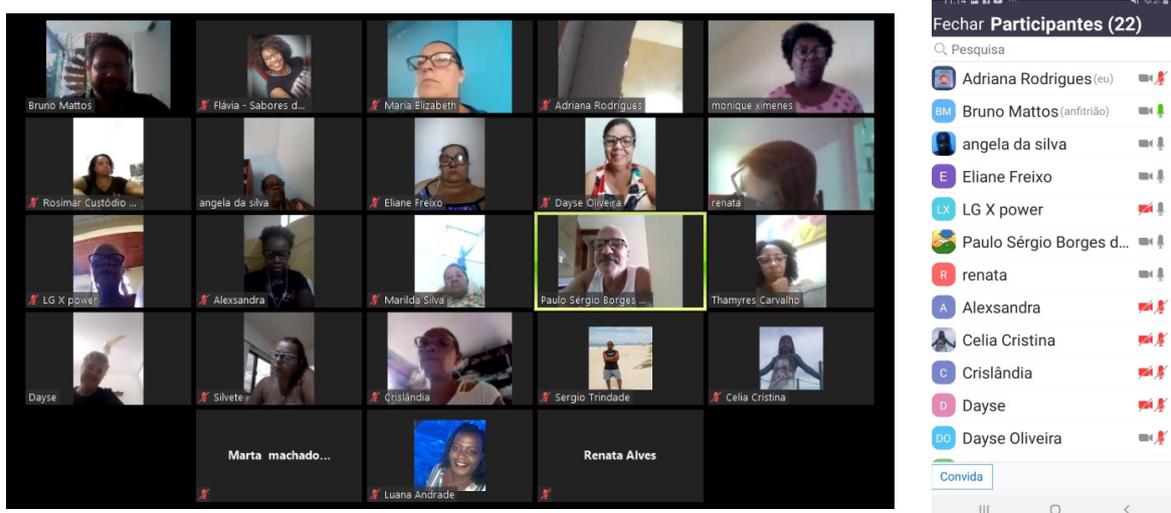
"Trabalho com tortas salgadas e bolo e doces caseiros, sou conhecida pelas minhas comidas. Mas, porém não tinha noção de como dar preços e nem calcular os custos, e quando eu entrei para o grupo asplande eu aprendi muitas coisas maravilhosas com as Lives, como fazer um Instagram, como fazer planilhas financeiras confesso que ainda estou aprendendo, aprendi a ser mais organizada e a enfrentar o meu medo, aprendi a ter inspiração entender o cliente e ter empatia, são muitas coisas maravilhosas."

Renata Alves



2.2.2 Oficina de Formação de Preço, Ponto de equilíbrio e Mentoria Coletiva e Individual

Realizada por Bruno Mattos e Paulo Borges, abordou custos fixos e variáveis, ponto de equilíbrio, lucro e prejuízo.



"Sou proprietária da Top Fit Saudáveis. Estou aqui para expressar minha gratidão a família Asplande, faço parte da 3ª turma do Sabores do Rio, e nesse Projeto estou aprendendo muito, através da Asplande com suas mentorias, rodas de conversas e curso estou aprendendo o que é ser uma empreendedora. Sou imensamente Grata por tudo que tenho aprendido, a Asplande tem sido o divisor de águas no meu empreendimento. E me sinto honrada de fazer parte desse projeto lindo."

Alexsandra Souza da Silva



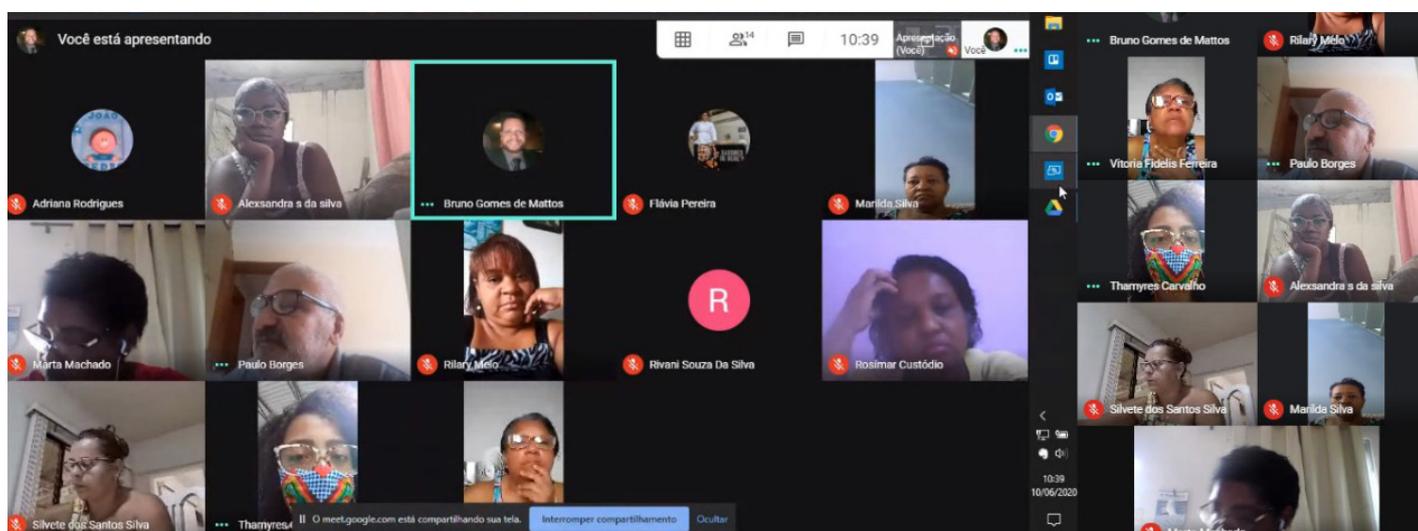
"Acompanho como mentor as empreendedoras do projeto Sabores do Rio, na área mentoria administrativa e financeira e formação de preço. Tem sido muito gratificante este trabalho, uma vez que aprendo muito com essas empreendedoras, fortalecendo assim um conhecimento mútuo. Porém, o que é mais gratificante é ver o comprometimento dessas guerreiras. Além de vê-las com seus empreendimentos mais bem preparados para o mercado."

Paulo Borges



2.2.3 Oficina de Gestão Administrativa Financeira e Mentoria Coletiva e Individual

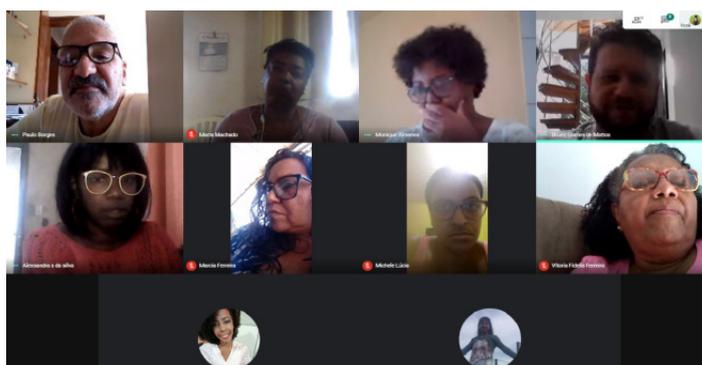
Realizada por Bruno Mattos e Paulo Borges, abordou planejamento administrativo de empreendimentos, gerenciamento de contas a pagar e receber, controle de estoque, gerenciamento de clientes.



"Participar como professor e mentor através da ASPLANDE e poder passar um pouco da minha experiência e conhecimentos para estas empreendedoras tem sido muito gratificante como pessoa e profissional, principalmente por perceber a seriedade e empenho da equipe da ASPLANDE frente aos projetos e que as participantes que são direcionadas à mim são realmente pessoas 100% dedicadas aos seus negócios e comprometidas com a proposta."



Bruno Mattos



"Meu nome é Maria José Moura, sou da 3ª turma do Sabores do Rio sempre gostei de cozinhar para a minha família, até que conheci a asplande. Passei a fazer parte do projeto Sabores do Rio, deixei de ser só a cozinheira da família e passei a ser a empreendedora. Através dos ensinamentos e dos direcionamentos que os nossos mentores nós apontam hoje tenho um empreendimento que se chama Delícias d'Zezé onde o meu carro chefe e uma deliciosa feijoada onde faço balinhas de vidro, bolo saudável vários tipos de caldos. Onde encontro suporte na asplande para divulgação, exposição! Onde encontro todo e qualquer apoio que necessito."



Maria José Moura

“Realizamos no período de 18 a 21 de maio sessões de mentoria empresarial com o objetivo de ajudar as empreendedoras do projeto sabores do rio a prepararem seu negócio para o período pós pandemia.

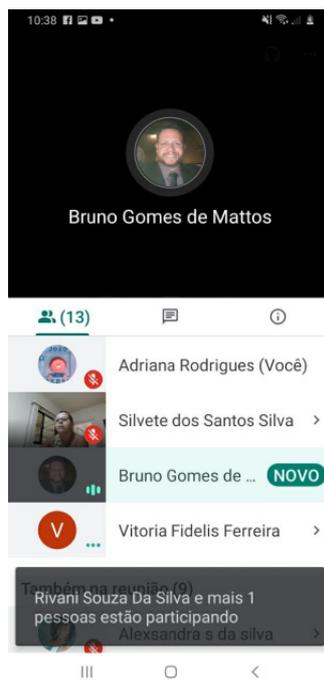
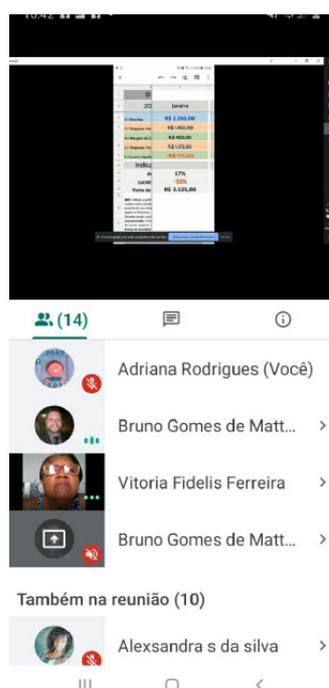
Durante as sessões abordamos assuntos importantes como, finanças, vendas, planejamento estratégico, modelagem de negócio e tecnologia empresarial. Todas as atividades ocorreram de forma online através da plataforma whatsapp.

Cada tema abordado teve a supervisão Paulo Borges (consultor de negócios do projeto) acompanhado por mim.

O desempenho das empreendedoras foi satisfatório dentro da proposta aplicadas nas sessões e atividades.”



Durval Pereira



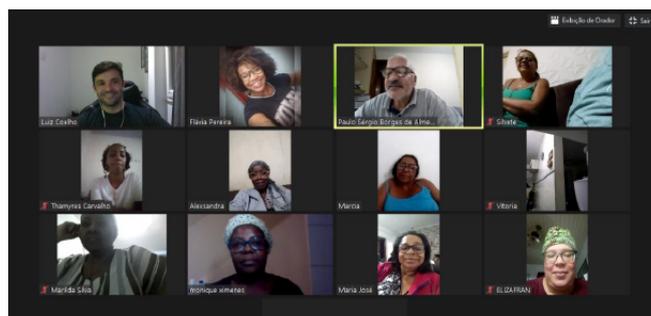
“Participar das Rodas de Conversa da Asplande e do projeto Sabores do Rio tem sido uma experiência gratificante e muito rica. Trocar com empreendedoras cheias de propósito, garra e vontade de aprender é muito motivador, e tem sido um processo cheio de empatia e construção de conhecimento.

Todas as empreendedoras estão sempre muito abertas e dispostas a usar o Design Thinking para aprimorar seus produtos e melhorar a experiência dos seus clientes. Entendem também que inovar é realizar e, neste sentido, são extremamente ativas e disponíveis para colocar em prática tudo que aprendem e trocar experiências umas com as outras.

Além disso, possuem a sensibilidade adequada para focar nas necessidades dos clientes, proporcionando o ambiente ideal para tirar proveito dos pilares do Design Thinking que é a empatia, colaboração e experimentação.

Tenho certeza que com os métodos e ferramentas corretas os empreendimentos coordenados e mentorados pela Asplande vão gerar excelentes frutos e impactar positivamente a economia local das empreendedoras que estão fazendo acontecer neste projeto.”

Luiz Coelho





2.3 Premiação visando o Fomento do Empreendedorismo

Durante o ano de 2020 as empreendedoras do Sabores do Rio participaram receberam apoio para enfrentar os desafios do pós pandemia.

22 empreendedoras Receberam fomento do Projeto Instituto GPA ASSAÍ



2 Empreendedoras foram selecionadas para o Premio da Academia ASSAÍ

1 Empreendedora foi selecionada pelo Fundo ManaMano – Fundo criado pela ASHOKA em parceria com UFRJ e que conta com a participação da ASPLANDE e Instituto dará/ Saúde Criança.



10 Empreendedoras pelo Fundo Alemanha Brasil - um pequeno fundo criado por uma alemã, ex-estagiária da ASPLANDE que nos primeiros meses da pandemia arrecadou com familiares e amigos R\$ 11.000,00 que foram distribuídos como investimento de R\$500,00 para 22 empreendedoras a partir de um processo de seleção.

2.3.1 Depoimentos das Empreendedoras que receberam o Fomento do Grupo Pão de Açúcar/Assaí



Eu, Luana Vieira, deixo registrado aqui minha GRATIDÃO!!!! Não tenho palavras para agradecer a Asplande e todos os envolvidos que trabalham, incentivam e encorajam mulheres como eu e seus empreendimentos, Fortalecem a nossa missão de empreender com responsabilidade e amor e nos dão todo o suporte para que alcancemos nossos objetivos. Obgd por tudo!!!!

Luana Vieira





Quero aqui deixar registrado que estou muito feliz por ter conseguido comprar esses utensílios... pois serão muito úteis durante as minhas produções. Se não tivesse tido este apoio, levaria um bom tempo pra essas aquisições. Com eles, com certeza estarei mais motivada a produzir mais e mais. Muito obrigada à Asplande, que através de sua equipe, nos dedicaram total atenção e não mediram esforços pra alcançarmos tal objetivo. Obrigada obrigada obrigada! Gratidão sempre!

Maria Serrat

Andrea Gomes



Agradeço a Asplande primeiramente por todo aprendizado, desde do início do curso Sabores do Rio eu tenho evoluído muito mas no meu trabalhando e sabendo enfrentar melhor as dificuldades e solucionar problemas. E agora voltando aos poucos a trabalhar no “novo normal”; agradeço mas uma vez a toda equipe da Asplande por me ajudar a obter alguns itens que nem tão cedo eu conseguiria ter. Obg por tudo de coração eternamente grata.

Thaina S



Eu, Adriana, quero agradecer a Sabores do Rio e estendendo a Asplande, por investir em nossos projetos, e alimentar um sonho de uma sociedade com mais equidade de oportunidades. Obrigada por me devolver esperança em tempos difíceis e me impulsionar a continuar.

Adriana Helene



Eu, Elaine, não tenho palavras para agradecer tudo que a Asplande tem me proporcionado. Cheguei aqui machucada sem esperanças de recomeçar... Graças às aulas muito mais que conhecimento e pude ver o quanto podia! Conheci pessoas que mudaram minha vida, amigos que levo no coração para toda vida e vi possibilidades e acreditei em mim. Agradeço em especial os queridos "Paulinho" e Dayse que nos acompanha em todos os momentos estando sempre disponíveis. Hj mais um salto, completando meu kit sucesso. Obrigada pelo carinho, amor e muita dedicação. Meu coração agradecido a Asplande e todos os colaboradores envolvidos. Parabéns pela iniciativa e incentivo a nós mulheres empreendedoras
#gratidão é a palavra

Elaine Picanço





Boa tarde a todos! Quero agradecer a toda equipe da Asplande e aos parceiros que contribuíram para que eu pudesse adquirir esse equipamento para o meu empreendimento. Essa aquisição é importante porque poderei produzir em uma escala um pouco maior, com mais qualidade e agilidade. O Sabor e Arte agradece.

Sara Grazielle Ferreira

Quero agradecer a toda equipe Asplande, seus parceiros e colaboradores. Que vem nos dando oportunidades, qualificando em cada curso, mentoria e acessória. Hoje pude adquirir esse forno, para me ajudar em aumentar a minha produção e equipar o meu empreendimento. Hoje me considero uma empreendedora no ramo da gastronomia. DENGUINHOS DE VÓ agradecer.

Maria Elizabeth Pimentel



Gostaria de agradecer em meu nome, Amanda Rigueti e da minha empresa, Luce for Cake por mais esta grande oportunidade que a Asplande nos proporciona. Sou muito grata pois me ajudaram nesta jornada para eu enxergar a mim mesma como empreendedora e ver na confeitaria uma profissão que tenho o prazer de seguir. Agradeço de coração por todo o suporte, formação e por estes materiais que já são muito especiais para mim, assim posso seguir a me aperfeiçoar como confeitadeira, pois os vejo como uma promessa de mudança para que eu possa oferecer com a minha empresa serviços cada vez mais profissionais e personalizados. Obrigada a toda equipe da Asplande.



Amanda Righetti

2.4 Confraternização de Empreendedoras

No dia 18 de dezembro a ASPLANDE realizou seu encontro de Confraternização. Esse ano foi virtual e ao longo do evento contou com a participação de 100 empreendedoras dos diversos programas da instituição. O evento, construído por um grupo de empreendedoras e colaboradores da ASPLANDE, foi recheado com música, poesias, ciranda e a mística ecumênica que realizamos todos os anos.



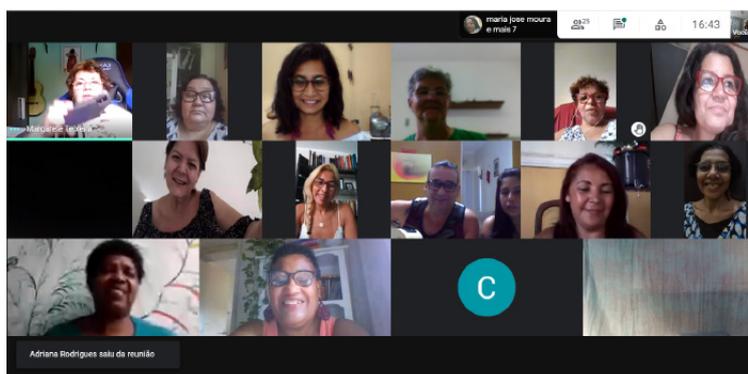
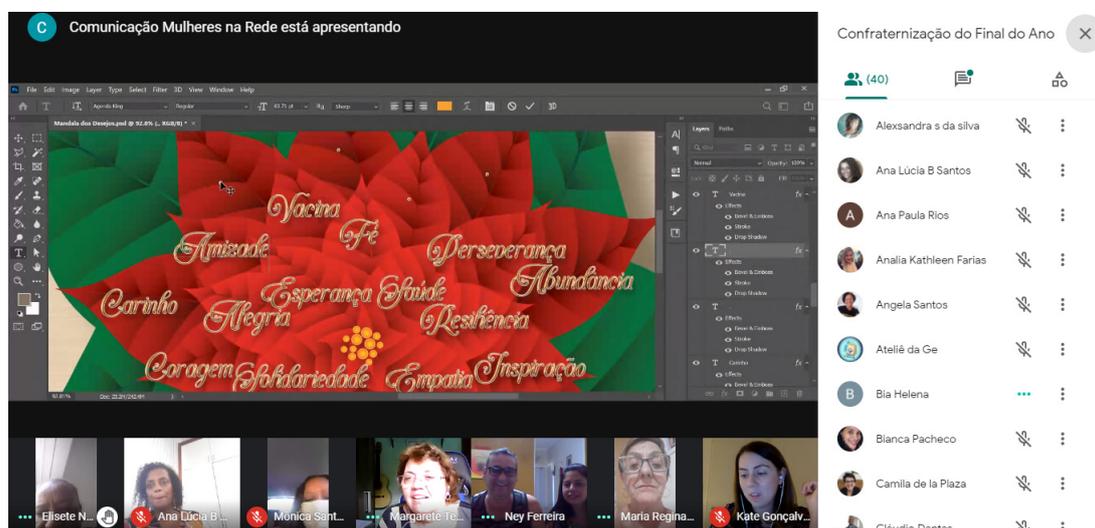
Confraternização
da Rede Cooperativa de Mulheres Empreendedoras
da Região Metropolitana do Rio de Janeiro

18/12
15h-17h

"Antonce se a gente veve lutando
Antonce a gente deve se arreuni
Antonce se a gente veve lutando
Vale mais, vale mais, vale mais
A gente se arreuni
Antonce se a gente já veve lutando
Antonce eu peço pra gente se arreuni"

"Arreuni"
Doroty Marques

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

Comunicação Mulheres na Rede está apresentando

Confraternização do Final do Ano

(40)

- Alexsandra s da silva
- Ana Lúcia B Santos
- Ana Paula Rios
- Analia Kathleen Farias
- Angela Santos
- Ateliê da Ge
- Bia Helena
- Bianca Pacheco
- Carmila de la Plaza
- Cláudio Dantas

Maria Serrat, uma das empreendedoras do Sabores do Rio fez uma apresentação de uma receita:

“Olá boa tarde a todos os companheiros da Asplande, Sabores do Rio e Raízes do Rio. Estou aqui para compartilhar uma receita que, com certeza, você está buscando! Então vamos começar? Abra sua mente e seu coração... Respire fundo e olhe pra dentro de você mesma! Escolha com cuidado, o que você tem de melhor para preparar um gostoso Ano Novo, recheado de coisas boas! 2020 nos trouxe muitos... muitos aprendizados! Através dos obstáculos, descobrimos até que somos uma caixinha de surpresas transbordando de competências! Então, vamos à receita? Coloque seu melhor avental, proteja seus cabelos e higienize suas mãos mágicas!

Separe:

- 3 xícaras de afeto recebido de companheiros carinhosos mesmo estando distantes.
- 2 colheres bem cheias de esperança em si mesma e de que tudo ficará bem.
- 1 pacotinho de foco nos objetivos que aprendemos com nossos ilustres e dedicados mentores.
- 100 ml de vontade de ser uma pessoa ainda melhor (porque somos as melhores... acreditando nisso, avançamos sem medo).
- 1/2 xícara de coragem pra enfrentar os desafios... e olha que não são poucos... mas são eles que nos dão aquele gostinho de Vitória!
- 1 boa porção de responsabilidade pois não precisamos correr riscos.
- Amor....esse, quantidade a gosto!

- Agora aqueça tudo isso num recipiente com o calor humano que só você pode sentir.
- Misture tudo usando a força do abraço que você não conseguiu dar este ano. E deixe crescer aproveitando todas as oportunidades de aprendizagem oferecidas à você!
- Depois de pronto, deguste este Gostoso Ano Novo rodeada de amigos incríveis que estão com você neste momento... mesmo que no virtual.... Acredite, é com eles que você pode contar sempre... sempre.. e sempre!

Ah... e se você ainda não tem todos os ingredientes que esta receita exige, pode pedir um pouquinho que este grupo aqui tem de sobra... Essas pessoas maravilhosas estão prontas pra te ajudar a fazer de 2021 um Ano Muito mais Gostoso!
Obrigada”

3. Parceiros Estratégicos



3. Parceiros Apoiadores



3. ASPLANDE Faz Parte da Rede



Anexo

Catálogo de Delivery

Catálogo desenvolvido para divulgação das empreendedoras que estão realizando serviços de Delivery durante a pandemia:



Sabores do Rio

Seja um apoiador do comércio local!

Cardápio de Delivery



Cantinho da Thata

Empreendedora: Thayna
Entregas: Bairro Pantanal – Duque de Caxias/RJ
Aceitamos cartões de débito e crédito

- Mini empadas
- Pudim
- Bolos caseiros de todo tipo

(21) 99432-6548
@Cantinho_da_thata
Cantinho da Thata

Sabores de Berê's

Empreendedora: Flávia Pereira
Entregas: Centro de Duque de Caxias | Nilópolis | Centro de Mesquita e Nova Iguaçu/RJ
Aceitamos cartões de débito e crédito

- Marmitas Fitness e funcional
- Planos Alimentares e Sopas Detox Congeladas
- Cardápio Semanais

(21) 99336-4305
@saboresdeberes



Dhamonica Gourmet

Empreendedora: Monica
Entregas: Campo Grande, adjacências e Seropédica
Aceitamos cartões de crédito ou débito

- Marmitas fitness e comida saudável em geral
- Bolos decorados
- Bolos caseiros
- Docinhos
- Cupcakes

(21) 98195-0446

Pote da Preta

Empreendedora: Celia Cristina
Entregas: Zona norte
Aceitamos transf. bancária

- Bolos de pote
- Docinhos
- Pão italiano

(21) 99439-0638
@potedapreta



Top Fit Saudável

Empreendedora: Alexsandra
Entregas: Centro de Duque de Caxias e Sub bairros
Aceitamos cartão de crédito e débito

- Marmitas fit congeladas
- Bolos e pães
- Salada no pote personalizada e plano alimentar
- Sobremesas
- Kits Detox: Sopas e sucos

Produtos nas linhas:
Sem glúten, 0% açúcar e sem lactose

(21) 96508-0721
@top_fit_saudáveis

Ateliê Sabor e Arte

Empreendedora: Sara
Entregas: Tijuca, Alto da Boa Vista, Vila Isabel, Centro do RJ e Zona Sul.
Aceitamos transf. bancária

- Bolos e pães caseiros
- Doces
- Salgados
- Bufett de comidas regionais

(21) 97180-5583
Ateliê Sabor e Arte by Sara Borges



Tempero do Thi

Empreendedora: Francine
Entregas: Centro e Zona Sul do RJ
Aceitamos cartões de crédito ou débito, Aielo e Ben Visa Vale

- Feijão tropeiro com torresmo
- Grão-de-linha
- Rocambole de lentilhas
- Strogonoff de shiitake
- Omelete de abóbora
- Lanches
- Almoços de banana da terra com nozes
- Nuggets
- Bolinho de batata doce

(21) 9 6853-6393
@temperodothi

Marilda Quitutes

Empreendedora: Marilda Martins
Entregas: Vila da Penha e Vila Cosmos
Aceitamos cartões de crédito ou débito e transf. bancária

- Bolos caseiros
- Doces
- Salgadinhos

(21) 98441-8831
@marildaquitutes



Delícias da Márcia

Empreendedora: Márcia
Entregas: Gramacho e bairros vizinhos
Aceitamos depósito bancário

- Bolos
- Salgados
- Docinhos

(21) 97553-2682

Silvia Cakes

Empreendedora: Silvete
Entregas: Duque de Caxias (Centro/25 de Agosto/Engenho da Porto)
Aceitamos cartões de crédito ou débito

- Bolos de aipim tradicional e light
- Bolo de pote
- Brownie tradicional e light
- Torta salgada de aipim

(21) 96405-8426
@silviacakesrj



AC Bem-Casados

Empreendedora: Amanda Cristina
Entregas: Caxias e São João de Meriti - RJ
Aceitamos cartões de crédito ou débito

- Biscoitos artesanais
- Sanduíches de biscoito
- Mini cake cookie
- Cupcakes
- Mini-rocambolos
- Torta alemã
- Bolos
- Bem-casados

(21) 99366-9098 / (21) 97179-9854
@acbemcasados

J&R prato bom do dia

Empreendedora: Jocilane
Entregas: Grande Tijuca e adjacências
Aceitamos cartões de crédito ou débito

- Comida caseira
- Quentinhas diversas

(21) 99254-1317
J&R prato bom dia



Day Bolos

Empreendedora: Dayanne
Entregas: Pantanal, Gramacho e Centro de Duque de Caxias/RJ
Aceitamos cartões de crédito ou débito, transf. bancária, Píspis e boleto

- Bolos de festas
- Tortas
- Bolos caseiros
- Sabonetes
- Chocolates

(21) 99464-5781
@ddaybolos

D'licias da Lu

Empreendedora: Luana Vieira
Entregas: São Gonçalo, Alcântara e Niterói
Aceitamos cartões de crédito ou débito

- Bolos de diversos sabores
- Doces e salgados em geral. Fritos e assados
- Comidas no Geral (guarnições)

(21) 98693-4698
@luanavieiradeandrade
facebook.com/luanavieiradeandrade/

Artigo: Pandemia, recessão e o mercado gastronômico: crise ou oportunidade?

Com atividades presenciais suspensas desde 17/03, Asplande oferece formação online às empreendedoras do Sabores do Rio

por Tatiana Toledo

É fato que o cenário de incertezas acarretado pela pandemia do novo coronavírus, para além das questões de saúde pública, tem afetado a saúde financeira de muitas famílias. Diante de um quadro tão desafiador, nem mesmo o ramo de alimentação, considerado essencial, tem passado ileso, impactando a atuação de dezenas de mulheres que integram o projeto Sabores do Rio, iniciativa da Asplande que tem a finalidade de qualificar e promover a atuação de empreendedoras do ramo gastronômico da Zona Oeste e Norte do Rio de Janeiro e Baixada Fluminense.

Com atividades presenciais suspensas desde o dia 17 de março, a iniciativa encontrada para que o suporte oferecido a essas mulheres tivesse continuidade foi a oferta de ações de formação online. O que inicialmente parecia ser um grande desafio, tornou-se uma oportunidade para que muitas empreendedoras pudessem ampliar seus conhecimentos e se apropriar das facilidades e vantagens que a tecnologia tem a oferecer. "Algumas acreditavam que aquilo não era para elas e resistiram no início. É incrível como evoluímos. Hoje temos mulheres engajadas em todas as atividades que temos realizado. Tivemos cursos e rodas de conversas em todos esses meses, com uma receptividade muito grande" conta a secretária executiva da Asplande, Dayse Valença, que já prevê transformações no andamento do projeto pós-pandemia, mesclando encontros presenciais e atividades online.

Apesar das barreiras tecnológicas enfrentadas por algumas participantes, como o desconhecimento sobre o uso de determinadas ferramentas, a indisponibilidade de internet de qualidade e mesmo de computador, os especialistas responsáveis pela oferta dos cursos, mentorias e workshops são unânimes ao reconhecer o esforço e a capacidade de adaptação dessas mulheres. Dentre as vantagens por eles apontadas, estão a redução dos custos com deslocamento e a possibilidade de se gravar os encontros para que seja possível assistir posteriormente. "A pandemia acelerou a aceitação de experiência 100% on-line e vejo que isso deixará um legado: a consolidação desta nova (nem tão nova assim) oportunidade de buscar aprendizado", afirma o consultor de inovação Luiz Coelho, responsável pelo workshop de Design Thinking.

Conheça, a seguir, algumas atividades de formação oferecidas pela Asplande durante a pandemia.

Plano de Negócios – Em seu workshop, a consultora de gestão financeira e mentora de negócios Cecília Gomes mescla as ferramentas Plano de Negócios e Canvas para auxiliar as participantes a visualizarem melhor questões estratégicas relacionadas a seus empreendimentos, como clientes, concorrentes e diferenciais competitivos. “Funciona como um quebra-cabeças; assim a pessoa percebe que tudo tem que se encaixar”, explica. Após um encontro inicial, as alunas são divididas em grupos para que possam tirar dúvidas e melhorar suas propostas de negócio. Segundo a consultora, conhecer o cliente e saber o que ele quer é fundamental, especialmente diante de um cenário de recessão. “As pessoas assumem que acham o que o cliente quer e saem fazendo. Neste período de crise, em que as pessoas pensam mais sobre que vão consumir, é mais complicado. Comida dá dinheiro, mas o maior aprendizado de tudo é entender o que o cliente quer, quem ele é e como você resolve o problema dele”, afirma.

Gestão Financeira – Para o empresário, consultor financeiro e educador Bruno Matos, responsável pelo curso de Gestão Financeira, a falta de conhecimento básico sobre o assunto é o maior desafio a ser superado pelas participantes, já que muitas vezes nenhuma técnica ou ferramenta relacionada ao tema é utilizada: “A pandemia ‘apertou’ o financeiro de muitos e aumentou a necessidade de controle e análise dos números pelo empreendedor, para que ele tenha sucesso e não perca seu negócio”. Matos explica que as alunas estão aprendendo que precisam dominar tanto as atividades inerentes a produção e venda quanto às relacionadas ao ato de empreender, a fim de profissionalizarem seus negócios. Em sua opinião, elas estão empenhadas em utilizar as novas técnicas. “Existe um esforço grande por parte delas. Disponibilizamos uma ferramenta online para utilizarem na gestão financeira de seus negócios e conseguimos observar que a maioria já está trabalhando nela”, avalia.

Design Thinking – estimular o pensamento criativo e inovador por meio de processos, técnicas e ferramentas para que seja possível repensar produtos, serviços e modelos de negócio, identificando pontos de melhoria e oportunidades para aprimorar a experiência dos clientes. Estes são alguns objetivos do workshop de Design Thinking ministrado pelo consultor de inovação Luiz Coelho. Para ele, o trabalho realizado remotamente tem suas vantagens e adversidades. “Muitas técnicas e ferramentas exigem que os empreendedores entrem em contato com clientes reais para fazer pesquisas, entrevistas e observações. No meio virtual há o paliativo dos formulários online e redes sociais para ‘empatizar’ com o cliente. Contudo, empatia a distância torna-se um desafio ainda maior”, explica. Mesmo diante desse cenário, algumas transformações já são observadas nos negócios administrados pelas participantes do projeto: “Os principais relatos que recebo giram em torno de testes de novos produtos, abertura de canais de comunicação adequados ao que os clientes já utilizam, pesquisas para entender o comportamento desses clientes e a experimentação de novas ideias para

agregar valor aos seus produtos".

Mentorias individuais – Reconhecer as necessidades mais urgentes faz parte do trabalho do sociólogo Paulo Sérgio de Almeida durante as mentorias individuais realizadas com as empreendedoras, com ênfase em gestão administrativa e financeira. "Após escutá-las, identifico essas necessidades, que normalmente passam por controle financeiro, e começo a traçar, junto com elas, as metas a serem cumpridas, com visão de negócio e separando o empreendimento da vida pessoal", explica. Em sua opinião, as empreendedoras, em sua maioria, são aguerridas, quebrando possíveis barreiras para se adaptar à nova realidade: "Com a pandemia, as vendas caíram, e muito. Por meio das mentorias e das oficinas que a rede está oferecendo, elas estão percebendo a importância de alcançarem novas formas de sobrevivência. Com isso, estão procurando se aprimorar para melhor divulgar seus empreendimentos e realizar vendas pela internet, por exemplo".

Mentorias coletivas – Ao mentor e consultor de negócios Durval Pereira cabe a tarefa de auxiliar as empreendedoras a desenvolverem seus negócios com estratégias e planejamento não apenas para o momento atual, mas também, para o cenário pós-pandemia. "Um dos meus princípios foi levar para elas a visão das grandes empresas, para que entendessem que isso não era algo momentâneo e que não retornaríamos a padrões antigos. O mundo que existiu antes da Covid tende a não mais existir em todos os aspectos, principalmente nos negócios", destaca. Para Pereira, a necessidade de uso das tecnologias digitais acarretada pela pandemia foi positiva, já que muitas dependiam exclusivamente de atividades presenciais e hoje já promovem vendas virtuais para outras cidades e também para fora do estado. "Quando as atividades retomarem algum tipo de normalização, elas já estarão inseridas nesse contexto e poderão atuar nos dois cenários. Tivemos uma ampliação no leque de atividades e maturidade no mindset delas. O que antes era apenas parcial ou opcional, passou a ser, inicialmente, uma questão de sobrevivência e depois tornou-se instrumento de muito valor e vantagem competitiva", conclui.

Novas vivências, novos aprendizados

Empreendedoras da região metropolitana no Rio de Janeiro, moradoras de Duque de Caxias, contam de que forma seus negócios foram afetados pela pandemia e como tem sido a experiência de qualificação online oferecida pela Asplande.

"Pensar fora da caixinha" – Com pais idosos e uma filha pertencente ao grupo de risco, fechar as portas de sua lanchonete e preservar a família quanto à possibilidade de contágio foi a solução encontrada por Thaína Ventapane, proprietária do Cantinho da Thata, que comercializa pães, salgados, bolos e doces no bairro Pantanal. A empreendedora passou a trabalhar somente com delivery e viu suas vendas caírem pela metade.

Ela conta que participar da programação online oferecida pelo projeto foi estranho, no início, mas já está adaptada. O fato de as atividades da Asplande terem prosseguido mesmo com a pandemia foi fundamental, em sua opinião. “Para nós empreendedoras, esse apoio, mesmo que de longe, é muito importante. Tem contribuído para me fazer pensar fora da caixinha. A pandemia é uma fase que ninguém nunca viveu, então ficamos um pouco perdidas no início e tivemos que traçar um novo caminho para que pudéssemos trabalhar”, relata. A empreendedora passou a intensificar a divulgação de seu trabalho nas redes sociais e a utilizar novas ferramentas e plataformas para ampliar a visibilidade de seu negócio: “Tenho conseguido vender um pouco mais, não como antes, já que a pandemia continua, mas tenho esperança de que vai melhorar”.

“A pandemia abriu novos horizontes para muitas de nós” – Para Alexandra da Silva, mesmo o fato de já trabalhar com o sistema de delivery não impediu que a crise econômica afetasse suas vendas, passando de 15 a apenas três entregas por semana, no início da quarentena. “Em um primeiro momento me vi sem norte”, conta a empreendedora, que trabalha com produtos na linha funcional e fitness. Marmitas congeladas, pães, bolos, sopas e sucos detox compõem o cardápio da Top Fit Saudáveis, localizada no bairro parque Suécia.

Alexandra ingressou no Sabores do Rio em março deste ano e já contabiliza resultados satisfatórios com todo o aprendizado até então: “Tem sido um divisor de águas para mim e para o meu empreendimento. Sou grata por tudo que tenho aprendido com eles, são todos maravilhosos: direção, professores, alunas e participantes das rodas de conversas. De certa forma, a pandemia abriu novos horizontes para muitas de nós. Eu já vendia pela internet, mas por meio de parcerias, estou conseguindo melhorar ainda mais as vendas com as técnicas que aprendi nos cursos. É uma honra fazer parte dessa família, que abraçou a mim e ao meu negócio e acreditou no meu potencial, quando eu mesma não acreditava mais”.

“Aproveitando o tempo de quarentena para nos aprimorar” – Geleias, antepastos, compotas, chutney e conservas de frutas e legumes são alguns dos produtos artesanais oferecidos pela Delícias no Pote, de Maria Serrate. No cardápio, receitas de família, que aprendeu com sua mãe e avós. Com o crescimento do negócio, ela se uniu a outras empreendedoras apoiadas pela Asplande e, juntas, alugaram um espaço para transformá-lo em uma cozinha compartilhada, que as permitisse ampliar a produção. Assim, surgiu o Pan'ellas, em novembro de 2019.

“Apostamos todas as nossas fichas porque o sonho estava se realizando. Em pouco tempo equipamos o local com o que cada uma tinha em casa e iniciamos nossa produção. Entretanto, esta pandemia nos obrigou a parar repentinamente, e isso fez com que nossas vendas caíssem. Hoje, estamos atendendo poucos clientes, mais especificamente, nossa vizinhança”, conta. Neste período, ela e suas parceiras têm promovido encontros virtuais para conversar sobre possíveis soluções para aumento das vendas e se capacitar.



"Estamos aproveitando o tempo de quarentena para nos aprimorar em cursos online oferecidos gratuitamente e participarmos de todos os encontros e mentorias da Asplande. Não temos desculpa de falta de tempo", ressalta.

"Tempo extra para se questionar mais" – A AC Bem-Casados, de Amanda Cristina de Lima, também foi afetada pela recessão. "Com a pandemia, as pessoas não estão favoráveis economicamente para realizar festas, como de costume. O fluxo de pedidos grandes diminuiu, visto que boa parte da baixada fluminense estava, até antes da reabertura dos comércios, vivendo do auxílio emergencial e com foco em coisas essenciais. Projetos em parceria com buffets foram pausados e não têm previsão de retomar o ritmo de encomendas, regularizando, conseqüentemente, o ticket médio de faturamento", afirma.

A empreendedora, que conta com biscoitos, cupcakes, mini-rocamboles, tortas e bolos em seu cardápio, relata ainda que alguns clientes ficaram receosos em adquirir produtos artesanais, por acreditarem que, assim, estariam se expondo ao vírus. Com a baixa no volume de encomendas, ela usa o tempo livre para se capacitar. "Tem sido um incentivo para não ficar acomodada. Utilizo o tempo extra para me questionar mais, enxergar diferentes problemas dentro do meu empreendimento e buscar meios de melhorar cada etapa: desde como fazer, como divulgar o produto e ir atrás do cliente ideal, como se relacionar com o cliente, até a melhor forma de entregar o produto", destaca Amanda, que passou a se dedicar mais às redes sociais para divulgar seu negócio e à pesquisa de novos consumidores em potencial, o que tem acarretado a reformulação do cardápio e da identidade da empresa como um todo.

Artigo: Sabores do Rio destaca a importância do fomento para nano empreendedores de gastronomia

Projeto apoia mulheres com capacitação e promoção de seus negócios, localizados em comunidades do Rio de Janeiro.

Por Jessyca Porto

Como forma de apoiar o nano empreendedorismo feminino no setor gastronômico, a Asplande, em parceria com o Instituto GPA, do Grupo Pão de Açúcar, e a Rede Assaí, realiza o projeto Sabores do Rio. Ao todo são 60 mulheres contempladas, moradoras de comunidades do Rio de Janeiro, que recebem acesso a informações em áreas cruciais para o planejamento e crescimento de seus negócios. Entre os temas abordados estão: formação de preço, desenvolvimento de novos produtos e serviços, elaboração do Plano de Negócio e Comunicação.

Por meio de mentorias coletivas e individuais, as participantes adquirem conhecimentos importantes que impulsionam novas formas de gerar renda a suas famílias. O mentor de Gestão, Paulo Borges, auxilia as empreendedoras na parte administrativa e financeira, além de apoiar no planejamento e na visão geral do negócio. "Nosso trabalho estimula a visão delas próprias como empresárias e o entendimento de questões como quem é o cliente que atendem, qual o mercado de atuação, quais as oportunidades dentro deste ramo, além de analisarem a mercadoria e o local escolhidos" conta.

Como área principal, a gastronomia permeia todo o projeto e os encontros ajudam no conhecimento dos produtos e na sua diferenciação. "Em nossa mentoria mostramos como a alimentação saudável é importante para a saúde das pessoas e, desta forma, desafiamos as participantes a escolherem um produto de seu cardápio e substituir alguns ingredientes para torná-lo mais saudável", destaca Maristella Sodré, mentora de gastronomia.

A professora, que entrou para este setor de forma inesperada, após começar do zero sua carreira, passou pelos mesmos desafios de uma microempreendedora que foi

crescendo e se desenvolvendo até montar seu sólido negócio. "Tenho a Gastronomia Sustentável como meu principal objetivo. Busco conscientizar a população sobre a importância do não desperdício e da absorção de todos os nutrientes e fibras que o alimento fornece", completa.

O trabalho vai além da formação e capacitação, apoia na criação de uma identidade visual e de mídias sociais, produção de material coletivo de divulgação e compra de insumos. Por conta da pandemia, ocasionada pelo novo Coronavírus, o projeto precisou ser reformulado para que as mentorias e os encontros fossem realizados virtualmente.

Os estabelecimentos também foram afetados e precisaram de adaptações à nova realidade imposta. Foram feitos cardápios com serviço de delivery colaborativo, para que as vendas continuassem mesmo diante da orientação de distanciamento social, e o programa passou a abordar temas referentes a Marketing Digital, Design Thinking, planejamento estratégico, entre outros assuntos que trouxeram a reflexão sobre os desafios e os novos caminhos para o futuro.

Entre as participantes, Marilda Martins ressalta que o trabalho com a Asplande a fez perceber que há 40 anos ela é uma empreendedora. "Esse projeto foi um divisor de águas na minha carreira, virei uma empreendedora formal e tenho aperfeiçoado minha atuação a cada mentoria", explica. "As conversas têm ajudado muito nesse momento de pandemia, mostrando as oportunidades que podemos ter em meio às dificuldades e sou muito grata por toda a ajuda e o conhecimento que recebemos".

Denair Catarina também destacou o aprendizado adquirido e os novos pontos de vista apresentados ao longo dos encontros com os mentores. "Agradeço muito aos voluntários que ensinam e doam seu tempo para nos ajudar. Nesse tempo de pandemia precisamos ficar em casa, mas entendemos que é possível dar continuidade às atividades e não parar o trabalho. Ser uma empreendedora é muito desafiador e até os mínimos detalhes têm grande impacto no nosso negócio", ressalta.

Para Sara Ferreira, a parceria com a Asplande abre portas e apoia nos instrumentos necessários para empreender. "O Sabores do Rio nos ajuda nas vendas e promove uma troca rica com as participantes, que têm vivências muito parecidas. Nesse sentido, você não se sente sozinha, as dificuldades são compartilhadas por todas e isso nos fortalece e nos incentiva a continuar". Sara ressalta ainda que o conhecimento oferecido pelo projeto é um dos maiores benefícios. "Ser empreendedora já é desafiador por si só, quando se trata da questão do gênero. Ainda temos a questão socioeconômica, porque somos profissionais de periferia. Não temos o capital inicial para investir e começamos do zero, com a nossa vontade e sonho. Os aprendizados adquiridos nos ajudam a andarmos com nossas próprias pernas no futuro", conclui.

Artigo: Quem faz o Sabores do Rio

Conheça a trajetória de quatro mulheres guerreiras de integram o projeto

Por Letícia Fernandes

O projeto Sabores do Rio, da ASPLANDE, surgiu para democratizar o acesso a conhecimentos necessários para as nossas empreendedoras desenvolverem outras habilidades importantes para a consolidação de seus negócios, como: precificação, planejamento financeiro, estratégia de divulgação, embalagens, etc. Mas, a essência de todo o trabalho, claro, é o talento na cozinha.

Talento esse que é desenvolvido ao longo de toda a vida, passado, muitas vezes, de mãe para filha e que se torna ofício por necessidade. Elaine, Luana, Maria José e Thainá seguiram por esse caminho. Hoje são empreendedoras na baixada fluminense que têm em comum o Sabores do Rio e a mão boa para fazer delícias na cozinha.

Delice d'Nanys

Elaine Basto, de 46 anos, é professora de formação, mas, devido a um problema de saúde afastou-se das salas de aula, em 2017, e passou a se dedicar à cozinha. Com a Delice d'Nanys faz doces e bolos para festa sob encomenda, na Zona Norte do Rio de Janeiro, em Marechal Hermes.

"Acho muito gratificante participar de momentos especiais da vida das pessoas através das encomendas de doces", afirma.

A paixão pela cozinha surgiu ainda pequena, observando e aprendendo com a mãe. Ela também já foi proprietária de uma padaria com seu ex-esposo. Desde o seu problema de saúde, começou a fazer cursos e se profissionalizar no ramo de doces. Agora é empreendedora com a Delice d'Nanys e com o namorado tem uma barraca de doces em Nova Iguaçu. O Sabores do Rio foi um pontapé importante para ela se sentir mais segura com o empreendimento na parte de vendas.

Delícias da Lu

"Sem falsas modéstias, cozinhas é o meu dom", afirma Luana Vieira de Andrade, de 39 anos, idealizadora do Delícias da Lu. Luana começou a se aventurar na cozinha para fazer as festinhas de aniversário do filho de 13 anos e da filha de 10 anos. A

ideia deu tão certo que a empreendedora viu aí uma oportunidade e começou a fazer

também encomendas para fora.

Mas, sua relação com a cozinha surge muito antes disso, aos 12 anos Luana assumiu a cozinha de casa enquanto a mãe trabalhava fora, começou fazendo a comida do dia a dia. Seu interesse só crescia, ela sempre aproveitava as férias na casa da avó para aprender mais e mais.

Aos 14 anos fez a sua primeira torta salgada para fora, para um evento da igreja que frequentava. "Eu nem sabia cobrar direito, mesmo assim foi a primeira vez que cozinhei para fora e fui remunerada por isso".

Luana já trabalhou com muitos ofícios: doméstica, babá, auxiliar de serviços gerais, office girls, camelô, cabeleireira, cozinheira industrial, mas destaca "de tudo que eu já fiz, a minha paixão mesmo sempre foi cozinhar. Isso que me satisfaz, seja como ofício ou hobby. E sem falsa modéstia, é o meu dom, eu até fiz alguns cursos complementares mais recentemente, mas desde muito nova eu tenho paixão e talento na cozinha."

Em 2019, com a ASPLANDE e o Sabores do Rio, Luana teve a oportunidade de oficializar o seu negócio e se capacitar ainda mais para alavancar o Delícias da Lu, hoje é do empreendimento que ela tira toda a sua renda, atendendo as regiões de São Gonçalo, Duque de Caxias, Alcântara e Niterói.

Delícias da Zezé

Empreender cozinhando surgiu da necessidade, mas o ato de cozinhar é cheio de amor. Maria José Moura Duarte, de 56 anos, afirma: "a melhor coisa que eu faço na

vida é cozinhar! Eu realmente amo isso". Seu talento na cozinha começou de pequena, "na minha geração as meninas já nasciam indo para a cozinha", conclui.

Com a sua separação, Zezé precisou buscar meios para se sustentar, a saída foi o fogão e as suas panelas. A empreendedora cozinha para fora e também faz artesanatos em toalhas e panos de prato.

Maria José está na ASPLANDE há seis anos, a instituição contribuiu muito para o desenvolvimento de seu negócio, desde inspiração para fazer a sua feijoada, famosa na premiação anual da ONG, Prêmio Tia Angélica, até questões burocráticas como a regularização do empreendimento e precificação dos produtos.

Na Delícias da Zezé, que funciona em Duque de Caxias, é possível encomendar caldos, doces, bolos, e claro, a sua famosa feijoada, carro-chefe de seu negócio.



Cantinho da Thata

Thainá Batista, de 35 anos, é empreendedora de tudo! Desde os 19 anos é sacoleira, com venda de roupas e acessórios e, em 2017, deu início ao seu empreendimento no ramo de produtos caseiros, como empadas, bolos de pote, coffee break, etc.

Enquanto ainda trabalhava de carteira assinada, Thainá aproveitou uma oportunidade de mercado de levar empadas para vender no trabalho e complementar renda, a partir daí foi expandido o negócio. "Tomei gosto por ver que as pessoas gostavam dos meus produtos, então tudo que eu fazia e que dava certo eu ia ampliando no leque de opções", destaca.

Quando ficou desempregada, a empreendedora dedicou todos os seus esforços no Cantinho da Thata, em Duque de Caxias, que além de encomendas passou a ter atendimento físico como lanchonete.

O talento com comidas deliciosas Thainá já tinha, passou a integrar a ASPLANDE para aprender mais sobre o seu mercado, desde a precificação e educação financeira, até estratégias de divulgação e marketing.

O Sabores do Rio

O projeto Sabores do Rio da ASPLANDE tem o objetivo de fortalecer as mulheres empreendedoras da área da gastronomia e reúne trajetória de outras X mulheres atendidas pelo projeto assim com a Elaine, a Luana, a Maria José e a Thainá.



<http://www.asplande.org.br>
<http://www.mulheresnarede.org.br>
Instagram: @asplandeong
Facebook: facebook.com/asplande
E-mail: asplande@asplande.org.br
Tel.: (21) 2210-1922
End.: Rua Álvaro Alvim 48, sala 806 - Cinelândia
CEP 20031-010 Rio de Janeiro/RJ