

# Mulheres que Inspiram

ASPLANDE



Vol. 3



Coletânea de Histórias de Mulheres Empreendedoras  
da Região Metropolitana do Rio de Janeiro

**Título: Mulheres que inspiram**

Autores do 3º Volume (Retratos publicados desde março de 2022 até junho 2023).

Adelina Araújo, Aruane Garzedin, Gláucia Torres, Luiza Araujo, Moara Guimarães Flausino e Patrícia Hervé Cabral

Curadoria: Maria Adelina Santos Araújo

Páginas: 123

Assunto da Obra: Histórias de 53 mulheres que fazem parte do Programa ASPLANDE Rede Cooperativa de Mulheres Empreendedoras da Região Metropolitana do Rio de Janeiro e atuam em diversos tipos de negócios.

Ano e Cidade de publicação: 2023, Rio de Janeiro

Projeto editorial: Anna Paula Rodrigues e Luiza da Conceição Araújo de Carvalho

Colaboradores no processo de revisão e montagem do e-book: Gláucia Torres e Moara Guimarães Flausino.

# Sumário

## Mulheres que Inspiram

<b>Agradecimentos</b>	6	Gilka Albany	59
<b>Prefácio</b>	7	Gizeli Hermano	61
<b>Apresentação</b>		Janaína Mendes	63
ASPLANDE	8	Jane Noronha	65
Sabores do Rio	10	Juliana Reis	67
Raízes do Rio	11	Leila Nascimento	69
Impacta Mulher	12	Márcia Ferreira da Silva	71
Basta à Violência Doméstica	13	Márcia Moura	73
Regiões geográficas	14	Maria Chocolate	75
<b>Empreendedoras</b>		Maria Elías El Warrak	77
Adriana Barreto	15	Neiva Cristina Bastos	79
Adriana Barbosa	17	Patrícia Félix	81
Adriana Rodrigues	19	Rafaella Nunes	83
Aline Guedes	21	Rosângela Cruz	85
Ana Beatriz de Abreu	23	Rosicleide Ferreira	87
Ana Clara Rodrigues	25	Sarita de Cássia	89
Ana Cristina Dias	27	Tânia Glória Silva Araujo	91
Ana Félix	29	Teresa Cristina	93
Ana Maria de Oliveira	31	Thamyres Oliveira	95
Beatriz Lopes	33	Vera Lúcia Santana	97
Benedita Antonieta	35	Viviane Pereira	99
Carmen Ferreira	37	<b>Embaixadoras</b>	
Célia Regina	39	Aline Guedes	101
Cláudia Matta	41	Ana Cláudia Soares	103
Cláudia Pitta	43	Cláudia Matta	105
Claúdia Regina Coutinho	45	Claúdia Regina Coutinho	107
Dalvanira Ribeiro	47	Flávia Fontes	109
Edira Ferreira	49	Janaína Ribeiro	111
Eliane de Souza Santos	51	Maria Consuelo	113
Elizabeth Rodrigues	53	Rafaelle Vieira	115
Ellen Kois	55	Sheila Nogueira da Silva	117
Flávia Fontes	57	Sueli Fernandes de Paula	119
		<b>Projeto editorial</b>	121
		<b>Autores deste volume</b>	122

# Sumário

## Regiões

### Região Metropolitana

Ana Clara Rodrigues	25
Beatriz Lopes	33
Benedita Antonieta	35
Edira Ferreira	49
Eliane de Souza Santos	51
Janaína Mendes	63
Leila M. Nascimento	69
Márcia Moura	73
Maria Elias El Warrak	77
Neiva Cristina Bastos	79
Rafaella Nunes	83
Sarita de Cássia	89
Teresa Cristina	93
Vera Lúcia Santana	97
Viviane Pereira	99

### Baixada Fluminense

Adriana Rodrigues	19
Ana Beatriz de Abreu	23
Ana Félix	29
Carmen Ferreira	37
Célia Regina	39
Cláudia Matta	41
Dalvanira Ribeiro	47
Flávia Fontes	57
Gizeli Hermano	61
Juliana Reis	67
Márcia Ferreira da Silva	71
Maria Chocolate	75
Patrícia Félix	81
Rosicleide Ferreira	87

### Zona Oeste e Outros regiões

Adriana Barreto	15
Adriana Barbosa	17
Aline Guedes	21
Ana Cristina Dias	27
Ana Maria de Oliveira	31
Cláudia Pitta	43
Claúdia R. Coutinho	45
Elizabeth Rodrigues	53
Ellen Kois	55
Gilka Albany	59
Jane Noronha	65
Rosângela Cruz	85
Tânia Glória S. Araujo	91
Thamyres Oliveira	95

# Sumário

## Projetos

### Sabores do Rio

Adriana Barbosa	17
Ana Clara Rodrigues	25
Beatriz Lopes	33
Benedita Antonieta	35
Cláudia Pitta	43
Edira Ferreira	49
Elizabeth Rodrigues	53
Janaína Mendes	63
Juliana Reis	67
Márcia Ferreira da Silva	71
Maria Elías El Warrak	77
Neiva Cristina Bastos	79
Rafaella Nunes	83
Tânia Glória S. Araujo	91
Thamyres Oliveira	95

### Raízes do Rio

Adriana Barreto	15
Adriana Rodrigues	19
Aline Guedes	21
Ana Beatriz de Abreu	23
Ana Cristina Dias	27
Ana Maria de Oliveira	31
Carmen Ferreira	37
Célia Regina	39
Cláudia Matta	41
Claudia Regina Coutinho	45
Flávia Fontes	57
Gilka Albany	59
Jane Noronha	65
Patrícia Félix	81
Rosângela Cruz	85
Rosicleide Ferreira	87
Vera Lúcia Santana	97

### Impacta Mulher

Ana Félix	29
Dalvanira Ribeiro	47
Eliane S. Santos	51
Ellen Kois	55
Gizeli Hermano	61
Leila M. Nascimento	69
Márcia Moura	73
Maria Chocolate	75
Sarita de Cássia	89
Teresa Cristina	93
Viviane Pereira	99

### Embaixadoras dos Direitos da Mulher

Aline Guedes	101
Ana Cláudia Soares	103
Cláudia Matta	105
Claudia Regina Coutinho	107
Flávia Fontes	109
Janaína Ribeiro	111
Maria Consuelo	113
Rafaelle Vieira	115
Sheila Nogueira da Silva	117
Sueli Fernandes de Paula	119

# Agradecimentos

Agradecemos a todas as mulheres que compartilharam suas vidas e suas experiências para que esse livro pudesse inspirar muitas outras mulheres na caminhada do empreendedorismo.

Agradecemos às voluntárias que mergulharam nessas histórias e deram voz às mulheres entrevistadas.

Agradecemos especialmente ao Wolgrand Ribeiro que revisou cuidadosamente cada uma das Histórias das Mulheres Empreendedoras.

# Prefácio

Trajétórias, histórias de vida, caminhos inspiradores. Quem nunca buscou no outro algo que deseja? Quem nunca sentiu marejar os olhos ao se reconhecer em linhas e vidas que podiam ter sido suas? Ao passear pelas histórias das 53 empreendedoras deste livro, o que enxergo como linhas mestras são a perseverança, o brilho no olho, o impulso e o mais importante: a crença na rede que sustenta, que não deixa cair, que protege. Uma crença na força que vem da certeza de que sonho e realidade só se aproximam quando estamos em ação.

E fazer do sonho realidade é o que as move a ir além, conquistando espaços, cooperando, descobrindo novos horizontes e pavimentando estradas antes nunca percorridas. Ou, percorridas por tantas outras, mas desconhecidas aos olhos de quem se lança em busca de oportunidades e mudança.

Tive a sorte de me encontrar com algumas das mulheres retratadas nessa edição. E pude constatar que o que elas ensinam vai além do ofício que escolheram. Está imbuído de um saber milenar que é o do cuidado. Elas observam uma oportunidade de mudança e de desenhar o futuro e constroem o seu caminho ombro a ombro com outras mulheres. Nenhuma delas é só. São oceano, chão, oxigênio e calor. Quatro elementos (terra, fogo, ar e água). Infinitas trajetórias. Agora, reunidas, não são mais sozinhas, mas ao mesmo tempo não deixam de ser únicas. Resta a mim, portanto, convidar todos a mergulhar conosco nessa aventura, e (re)conhecer em cada página a humanidade, a força e a beleza de ser quem se é.

Cada uma, a sua maneira, vai ensinar um pouco e fazer refletir. Cada uma, do seu jeito, vai mostrar que somos todos rio, mas podemos ser oceano se não tivermos medo da imensidão. Elas estão lá, nos esperando! Vamos juntas?



## Geiza Rocha

*Geiza Rocha é jornalista, consultora de projetos especiais da Federação das Indústrias do Rio de Janeiro (Firjan), coordenadora do Movimento Rio de Impacto e apresentadora do Podcast Mulheres Sustentáveis.*



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

A ONG ASPLANDE foi criada em 1992, com a missão de instrumentalizar populações de baixa renda – *especialmente grupos formados por mulheres chefes de família* – para o planejamento, implementação e monitoramento de empreendimentos comunitários e cooperativos, voltados para um desenvolvimento integral e harmônico.

Na Rede Cooperativa de Mulheres Empreendedoras da Região Metropolitana do Rio de Janeiro, criada em 1997, cerca de 1000 empreendedoras já receberam ou recebem apoio, capacitação e mentoria, estabelecem parcerias e intercâmbio e fazem vendas compartilhadas.

Os projetos de formação de empreendedoras ASPLANDE têm o objetivo de promover a atuação empreendedora das mulheres atendidas, por meio da sua qualificação para o planejamento, gestão administrativa e financeira e desenvolvimento de produtos e serviços, viabilizando a divulgação e venda conjuntas e a valorização do trabalho dentro dos princípios do comércio justo. As áreas cobertas por esses projetos são a gastronomia, Sabores do Rio, o artesanato e os serviços, Raízes do Rio, e os negócios de Impacto Social, Impacta Mulher. Um quarto projeto, o Basta à Violência Doméstica, consiste na formação de Embaixadoras dos Direitos das Mulheres, e alcança mulheres das três áreas citadas anteriormente.

Na plataforma de Ensino à Distância Mulheres em Rede – Compartilhando Saberes, <http://mulheresnarede.org.br/>, as empreendedoras contam com recursos de aprendizagem e troca de informações sobre todos os assuntos ligados aos negócios, desde o planejamento até a aferição dos resultados. O Blog do Empreendedorismo Feminino e a seção Minha História nasceram em 2017, com o objetivo de mostrar os desafios enfrentados por essas mulheres e como inovaram para vencê-los, e de inspirar e motivar outras mulheres a fazerem o melhor de suas vidas.

Cerca de 150 histórias, escritas e publicadas no Blog desde então, mostram a trajetória de vida de mulheres que fazem parte do Programa ASPLANDE Rede Cooperativa de Mulheres Empreendedoras da Região Metropolitana do Rio de Janeiro e que ousaram assumir seus próprios caminhos no mercado competitivo, enfrentando dificuldades pessoais e econômicas e barreiras sociais, promovendo mudanças importantes na qualidade de vida de seus familiares e de suas comunidades.



Por meio deste e-book, já no seu 3º volume, as histórias contadas ultrapassam os muros da ASPLANDE e da Rede de Mulheres Empreendedoras do Rio de Janeiro, e servem de exemplo e inspiração para outros públicos, femininos ou não, por este Brasil afora, e, por que não, por este mundo afora. Este volume contém as histórias publicadas de março de 2022 até junho de 2023.

Você poderá percorrer este e-book, de acordo com a sua linha de interesse, pelo nome da empreendedora, pelo tipo de negócio ou pela região geográfica de atuação.



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

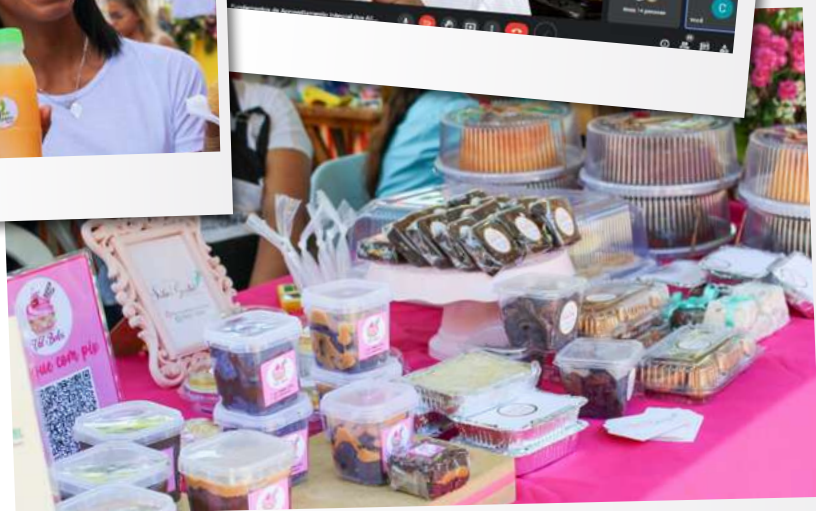
# Sabores do Rio

O Projeto Sabores do Rio tem como finalidade contribuir para qualificar e promover a atuação empreendedora de mulheres da área de gastronomia nas regiões onde a ASPLANDE desenvolve seu trabalho.

As mulheres contempladas pelo projeto têm acesso a informações e ferramentas de trabalho nas áreas de planejamento do negócio, formação de preço, gestão administrativa e financeira, desenvolvimento de novos produtos e serviços, bem como à elaboração do Plano de Negócio e Comunicação.



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





# Raízes do Rio

O objetivo do Projeto Raízes do Rio é reunir empreendedoras que atuam nas atividades ligadas ao artesanato, costura e serviços, valorizando a escolha de temas que valorizem a identidade cultural do estado do Rio de Janeiro.

A missão é aprimorar a produção, a partir de técnicas ambientalmente sustentáveis, tais como reciclagem e matérias primas não poluentes, e viabilizando a divulgação e vendas conjuntas com a valorização do trabalho através dos princípios do comércio justo.

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





## Impacta Mulher: Negócios de Impacto Social

O Projeto Incubadora de Negócios Sociais Impacta Mulher visa apoiar empreendedoras das regiões onde a ASPLANDE atua a se tornarem embaixadoras para empreendimentos sociais e criativos em suas comunidades.

Através de diversas atividades, a Incubadora estimula a capacidade das empreendedoras de conduzir seus negócios, melhora o impacto social e contribui para o desenvolvimento sustentável das regiões onde estão inseridos.



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





# **não** à violência doméstica

Nascido em 2021 e desenvolvido pela ASPLANDE, com o apoio da Ultragaz, o projeto tem como objetivo contribuir para combater a violência contra as mulheres por meio da formação de artesãs para atuar como Embaixadoras dos Direitos da Mulher.

A formação consiste de um conjunto de palestras e oficinas, realizadas no formato on-line, onde são abordadas as relações de gênero, a masculinidade e a violência doméstica. Esses encontros levam as participantes a refletir sobre experiências pessoais, a discutir casos de violência e opressão e a conhecer táticas de resistência e luta solidária.

Informações sobre as Leis que amparam as vítimas da violência doméstica e sobre as Instituições Públicas e Privadas que as apoiam complementam a formação das Embaixadoras.

A cartilha digital Basta à Violência Doméstica está disponível no site da ASPLANDE: <http://www.asplande.org.br/publicacoes-2021/>



# Regiões geográficas

Os territórios de atuação das mulheres entrevistadas são:

**Região Metropolitana:**

- Cidade do Rio de Janeiro, que abrange o Centro, a Zona Sul, a Tijuca e a Zona da Leopoldina.

**Baixada Fluminense:**

- Baixada Fluminense e suas principais cidades, Caxias, Nova Iguaçu, São João de Meriti, Belford Roxo e Queimados.

**Zona Oeste e outras localidades:**

- Outras regiões, abrangendo a Zona Oeste do Rio de Janeiro, com seus bairros principais, Campo Grande, Santa Cruz, Pedra de Guaratiba, Jacarepaguá e outras localidades.

# Adriana da Silva Barreto

## Negócio: Criativartes

Raízes do Rio

Rede Zona Oeste

Campo Grande

Rio de Janeiro



(21) 96414-1318

f @ @criativartes\_

“não desistam, obstáculos sempre terão, mas é muito bom fazer o que a gente gosta e ver o nosso crescimento.”



“Antes de dedicar-se à arte do bordado, trabalhou em escritório, foi recepcionista, doméstica e auxiliar administrativa.”

A ASPLANDE entrou em sua vida em 2014-2015 através da aula de Gestão Financeira.



Através de uma chamada de vídeo, conversei com a **Adriana da Silva Barreto** sobre sua trajetória à frente do **Criativartes**, negócio dedicado ao bordado e à costura criativa, sua única fonte de renda e complemento do orçamento familiar. Antes de dedicar-se à arte do bordado, trabalhou em escritório, foi recepcionista, doméstica e auxiliar administrativo. Aprendeu o bordado Ponto de Cruz com a sogra.

Em 2002, em seu primeiro passo como empreendedora, **participou da Feira Bebês e Gestantes**. Sua clientela era preferencialmente da Barra da Tijuca, mas começou a trabalhar com clientes em Campo Grande. Em 2012, participou de feira em Rio da Prata, onde conheceu a **Rede Zona Oeste de Empreendedoras**, e frequentou reuniões, fazendo parte do **Circuito Rio Ecosol**.

A **ASPLANDE** entrou em sua vida em 2014-2015 através da aula de Gestão Financeira. Participa de vários eventos promovidos pela ASPLANDE, encontros presenciais, onde aprende com outras empreendedoras, troca experiências, uma mão ajudando a outra. No projeto em parceria com a **Leader Magazine** aprendeu a confeccionar bolsas; **participa do Curso de Marketing e Gestão Financeira na ESPM; participou do Projeto Raízes do Rio**. Considera a ASPLANDE uma organização que visa o crescimento das empreendedoras, através de monitorias, cursos, reuniões e palestras. Durante a pandemia passou a assistir às palestras e cursos online.

Com uma maior procura por seus trabalhos, resolveu comprar uma bordadeira eletrônica em parceria com a sogra e a cunhada. Aprende seu manuseio através de vídeos do *Youtube*. Hoje, ela mesma faz as pequenas manutenções, reduzindo os custos operacionais do técnico.

Com Adriana aprendi que a bordadeira industrial tem 3 bastidores retangulares, onde o tecido precisa ser bem encaixado, alguns necessitam de entretela, enquanto os tecidos atalhados precisam de um filme plástico para o bordado não sumir. A máquina já vem com uma programação de "matrizes" de desenhos, mas nas demandas específicas de empresas e clientes, conta com a ajuda do seu filho na criação das novas matrizes. Recebe demandas da **ONG Pipa Social**, contando com a ajuda da sogra e da cunhada a depender da quantidade e dificuldade das peças. No momento, capacita a cunhada na arte de bordar.

Suas vendas são feitas pelo Instagram e *WhatsApp* e a divulgação é feita pelo boca-a-boca. Seu ateliê é na garagem de sua casa. Neste espaço, tem suas máquinas, araras e estantes para exposição das peças, além de armário e prateleiras para organizar o material. Após avaliar a relação custos versus ganhos, percebeu que a participação em feiras não é atrativa.

Adriana sugere às pessoas que sonham em empreender e conquistar sua independência financeira, que *"não desistam, obstáculos sempre terão, mas é muito bom fazer o que a gente gosta e ver o nosso crescimento."*

Por Glauca Torres, voluntária da ASPLANDE.



# Adriana Barbosa

Negócio: Da Família  
Fábrica de Salgados

Sabores do Rio

Outras regiões

Boassu

São Gonçalo



(21) 99142-2996

f @da\_familia

“A Fábrica é a única fonte de renda da família, que foi fortalecida pelo negócio. Eles têm hoje duas lojas próprias e uma clientela mista de pessoas que compram para consumo e revendedores.”



“Conheceram a ASPLANDE e a Rede de Mulheres Empreendedoras por indicação da amiga (...). Ela participou também do Ciclo de Aceleração para Empreendedoras de Gastronomia, na ASPLANDE.”

“No momento, estamos nos estruturando para oferecer nossos produtos a grandes mercados, principalmente a massa de nhoque”.



**Adriana Barbosa Miranda de Carvalho** e seu marido Elimar são os donos do negócio **Da Família - Fábrica de Salgados**. Eles produzem salgados e doces com o *slogan* "Da nossa Família para a sua família", isto é, com o sabor e a qualidade que eles desejam para sua família.

Adriana e Elimar se casaram há 13 anos. Ele trabalhava na construção civil e ela na área jurídica de uma empresa. Mas, em 2013, Elimar teve um problema de saúde, se afastou do trabalho e eles decidiram abrir uma lanchonete próxima de casa. Produziam manualmente salgados e doces, para venda no balcão ou por encomenda. Adriana ajudava Elimar à noite e nos finais de semana e feriados.

Em 2020, alugaram uma loja maior, que inauguraram em 15 de fevereiro de 2020, às vésperas da pandemia, mas tiveram que fechá-la apenas um mês depois. "*Tínhamos então mais de 3 mil salgados prontos para entrega*", ela diz. Para reduzir estoque, Adriana baixou um pouco os preços e começou a vender os produtos à noite, no condomínio. Depois, sem uma previsão de abertura do comércio, tiveram a ideia de montar uma Fábrica de Salgados como forma de manter o negócio, produzindo de portas fechadas e vendendo sem contato direto com o público.

Adriana pesquisou entre os **Fabricantes de Modeladoras de Salgados** e, considerando características, preço e manutenção, selecionou a InterLaser como fornecedor. Viram que, além de salgados em maior escala, poderiam produzir doces para festas e revenda, massas de nhoque, bolinhos de aipim, dadinhos de tapioca, mini churros e empadas, além de temperos, geleias e conservas artesanais. "*Seria um passo importante para o nosso negócio*".

Em 2021, compraram a máquina financiada, passaram por um treinamento e foram testando novas opções, até dominar o funcionamento da máquina e as possibilidades de novos produtos. Adriana, que na época trabalhava na Petrobras Distribuidora, saiu do emprego para se dedicar 100% à Da Família.

Hoje o casal empreende no negócio, com a ajuda de uma irmã e um sobrinho de Adriana. A Fábrica é a única fonte de renda da família, que foi fortalecida. Eles têm hoje duas lojas próprias e uma clientela mista de pessoas que compram para consumo e revendedores. Atendem pedidos via Instagram, *Whatsapp*, *i-food* e vendem em feiras como a do **SESC** e da **UERJ São Gonçalo**.

Conheceram a ASPLANDE e a Rede de Mulheres Empreendedoras por indicação da amiga Luciane Martins, que Adriana conheceu em uma mentoria no programa do empreendedorismo feminino do SESC – São Gonçalo. Ela participou também do Ciclo de Aceleração para Empreendedoras de Gastronomia, na ASPLANDE. Com a capacitação adquirida, Adriana e Elimar se sentem capazes de enfrentar novos desafios e expandir seu negócio com segurança. "*No momento, estamos nos estruturando para oferecer nossos produtos a grandes mercados, principalmente a massa de nhoque*".

*Escrito por Adelina Araújo, voluntária da ASPLANDE.*

# Adriana Rodrigues

Negócio: Dri dos Santinhos

Raízes do Rio

Rede Baixada

Comendador Soares  
Nova Iguaçu



(21) 97217-4215

f @dridossantinhosbiscuit

“fez a formação no projeto “Basta à Violência Doméstica”, foi agraciada com o prêmio Dandara 2021 da ASPLANDE e o Destaque Iguaçuano do Empreendedorismo.”



Sua trajetória é repleta de conquistas, mas ela tem a sensação de que precisa estar sempre em movimento.

“A afinidade pelo artesanato vem da adolescência. (...) A primeira peça, no nicho da arte sacra, foi um São Francisco, seu santo de devoção.”



**Adriana Rodrigues da Silva, a Dri dos Santinhos**, é só alegria ao se apresentar como artesã em biscuit com nicho na Arte Sacra e de Matrizes Africanas. A afinidade pelo artesanato vem da adolescência.

Trabalhou em comércio, mas na gravidez “não se enquadrava no padrão”. Surge o artesanato como fonte de renda. No final de 2001, fazia “florzinhas de açúcar” para sua madrinha que a incentivou a fazer cursos de biscuit. Aprendeu a fazer massa, mexer e sovar, com todas as peculiaridades do manuseio a quente. A primeira peça, no nicho da arte sacra, foi um São Francisco, seu santo de devoção. Sua trajetória é repleta de conquistas, mas ela tem a sensação de que precisa estar sempre em movimento.

Em 2016, tirou a **carteira de artesã do PAB (Programa de Artesanato Brasileiro) e se cadastrou na FENIG – Fundação Educacional e Cultural de Nova Iguaçu**. Participou de feiras e eventos, adquirindo experiência no contato com o público. Seu negócio era “Adriana Rodrigues Artes Biscuit”, mas a artesã Eunice a indicava como “*a Dri dos santinhos*”. Nas mídias sociais desde 2011/2012, fazia postagens diárias com o santo do dia no Instagram, formando um acervo que foi apresentado na sua primeira exposição.

Passou a ser atuante na **ASPLANDE** no final de 2019. Fez mentoria com Paulinho, que chamou sua atenção para o tamanho do nome do negócio. Após uma enquete, adotou o **Dri dos Santinhos – Artes Biscuit**. Participou da **Rede Metropolitana de Mulheres Empreendedoras e do Projeto Raízes do Rio**. A Dri ressalta que as mentorias da ASPLANDE ajudaram muito no seu desenvolvimento pessoal, profissional e emocional, especialmente durante o período da Pandemia.

MEI desde 2011, as mídias sociais são seu principal meio de vendas: *WhatsApp* comercial, *Instagram* e *Facebook*. A clientela é basicamente feminina. Faz entregas por delivery e, atualmente, para complementar a renda, faz revenda de cosméticos. Incorporou a sustentabilidade, reaproveitando garrafas e embalagens de vidro para a modelagem das peças, criando os potinhos “*Fé em conserva*”, que contêm os santinhos.

Em 2021 fez a **formação no projeto “Basta à Violência Doméstica”**, foi agraciada com o **prêmio Dandara 2021** da ASPLANDE e o **Destaque Iguaçuano do Empreendedorismo**. Este ano, com a retomada de atividades presenciais, participou do **Congresso Nacional de Artesãos no Espírito Santo** e da **Rio Expo no Jôquei Clube da Gávea**. Em fevereiro de 2022 foi **entrevistada no programa “Gente que faz”** do canal da baixada.

Desde 2014 tem como lema: “*Ando devagar porque já tive pressa e levo esse sorriso porque já chorei demais*”. Conclui que é isso: dar um passo de cada vez, sem pressa, sem querer passar por cima de ninguém. No tempo certo as coisas acontecem. O importante é não desistir e persistir sempre.

*por glaucia torres, voluntária da ASPLANDE.*

# Aline Guedes

## Negócio: Baby Guedes

Raízes do Rio

Rede Zona Oeste

Campo Grande

Rio de Janeiro



(21) 98927-4994

@bbabyguedes

“Se a vida te dá uma rasteira, você escolhe se levantar ou não. Abatidas, desanimadas podemos estar, mas destruídas nunca”



Fez vários cursos de gestão, recebeu orientações sobre o seu empreendimento e criou a marca Baby Guedes.”

Suas vendas são feitas principalmente pela internet e hoje a renda do seu negócio complementa a renda familiar.



**Aline Cristina Guedes**, 43 anos, casada e mãe de Rayane de 21 anos, moradora de Campo Grande, Zona Oeste do Rio de Janeiro é uma empreendedora que começou seu negócio com a **fabricação de brinquedos infantis**, uma atividade encantadora que, além de prazerosa, é extremamente importante porque contribui diretamente para a educação e o desenvolvimento da criança.

**Aliar o uso de materiais reciclados** à criação de brinquedos, além de exigir criatividade do empreendedor, estimula a capacidade de criar da criança e a educa para a proteção ao meio ambiente. Atualmente, além das roupas e utensílios para bonecas, Aline **confecciona também roupas para bebês**, que comercializa com a marca **Baby Guedes**.

Antes de se tornar empreendedora, Aline trabalhou como cozinheira de um bazar e depois como cuidadora de uma idosa e de uma criança. Nessa época, *“comecei a confeccionar brinquedos: móveis de sala, de quarto de cozinha, berços, de varanda. Sempre digo que sou guiada por Deus, é ele quem me impulsiona a fabricar as peças”*, ela diz.

Em 2012, Aline recebeu um convite para participar de uma reunião com artesãos que fabricavam peças somente a partir de materiais reciclados, e encarou o desafio de criar peças que utilizassem esses materiais.

*“Foi aí que comecei a fazer caminhas, jogos de quarto, de sala e de cozinha, todos com material reciclado. Logo depois passei a fazer roupas de boneca que fizeram tanto sucesso que começaram a me pedir roupas de bebê, então comecei a me aperfeiçoar aos poucos nessa arte e atualmente as roupas de bebê são o carro chefe do meu negócio”*.

Em 2013, Aline conheceu a **ASPLANDE** por meio de uma amiga e **passou a integrar a Rede Zona Oeste de Mulheres Empreendedoras**. Fez vários cursos de gestão, recebeu orientações sobre o seu empreendimento e criou a marca Baby Guedes. Suas vendas são feitas principalmente pela internet e hoje a renda do seu negócio complementa a renda familiar.

Como mensagem para outras empreendedoras, Aline diz que *“se a vida te dá uma rasteira, você escolhe se levantar ou não. Abatidas, desanimadas podemos estar, mas destruídas nunca”*.

# Ana Beatriz Abreu

Negócio: MAMA  
Pimienta

Raízes do Rio

Rede Baixada

Vila Norma

São João de Meriti



(21) 97612-8474

f @mamapimienta

“Ana é uma ativista da consciência negra, e posta frequentemente no seu Instagram (...) Ela adotou esta missão por entender que sua mãe, negra, sempre carregou o peso da discriminação racial. De alguma forma, Ana dá voz à sua mãe.”



“Mesmo durante a pandemia, suas vendas cresceram porque as pessoas, trabalhando em casa, sentiram a necessidade de coisas úteis e bonitas das quais não sentiam falta antes.”



“Ela aproveitou a crise como oportunidade de negócio.”



Falar de **Ana Beatriz Andrade de Abreu** é falar da arte de criar lindas peças artesanais e de uma pessoa que assume seu papel de cidadã, atuando na defesa dos direitos das pessoas negras.

Ana Beatriz, tem 35 anos, é casada, mãe de 3 filhos, e iniciou seu negócio quando, em 2018, se encontrou sem um emprego formal. Em 2016, após um **curso de corte e costura no SENAI**, ela ganhou do marido uma máquina de costura e começou a confeccionar bolsas e peças utilitárias em geral, com originalidade e bom gosto. Em 2018, encontrou uma amiga, que estava vivendo um momento difícil, e resolveram trabalhar em sociedade.

Assim nasceu a **MaMa PiMienta**, que não deu certo como sociedade, mas seguiu com a clientela já conquistada. Sua experiência anterior na área de compras de um Ateliê de noivas, onde conheceu os mecanismos de negociação e compra de tecidos e insumos para costura, facilitou o crescimento da MaMa.

Em 2019, Ana conheceu Regina, que a apresentou à **Economia Solidária** e à **ASPLANDE**, onde ela teve mentorias para suprir suas demandas, além de acompanhar diversos cursos. *"Participar de uma rede me fez abrir a mente para outros horizontes. Saí da caixinha, consegui me enxergar como Empreendedora, e aprendi a precificar e valorizar o meu trabalho"*, diz Ana Beatriz.

Atualmente, Ana produz embalagens estilizadas, almofadas, peças para a cozinha, kits de festas e vestidos, além de fazer bordados e pinturas à mão. Mesmo durante a pandemia, suas vendas cresceram porque as pessoas, trabalhando em casa, sentiram a necessidade de coisas úteis e bonitas das quais não sentiam falta antes. Ela aproveitou a crise como oportunidade de negócio.

Atualmente, Ana divide seu tempo entre o **Ateliê da MaMa PiMienta**, que funciona em sua casa, e o Ateliê de Noivas do Shopping Via Brasil, onde atua como consultora de estilo. No ateliê, *"eu mesma fabrico minhas peças, faço molde, compras, confecção, venda e entrega, vendo minhas peças através da Internet, faço tudo sozinha"*, ela diz.

Outra habilidade de Ana é confeccionar o Japamala, um tipo de rosário composto por 108 contas, usado para ajudar o praticante de meditação a elevar a consciência espiritual e acalmar a mente. Como cigana, Ana pratica a meditação, e o Japamala é uma antiga ferramenta do hinduísmo usada pelos ciganos em suas orações.

Finalmente, Ana **é uma ativista da consciência negra**, e posta frequentemente no seu Instagram mensagens ligadas a questões de raça, discriminação e fatos importantes para o povo negro. Ela adotou esta missão por entender que sua mãe, negra, sempre carregou o peso da discriminação racial. De alguma forma, Ana dá voz à sua mãe. Como mensagem final, Ana diz que *"o melhor da vida é se entregar hoje, mas entregar nem sempre é ser o melhor, muitas vezes a busca pelo ser atrapalha a entrega."*

*Escrito por: Adelina Araújo, voluntária da ASPLANDE.*



# Ana Clara Rodrigues

Negócio: Doceria dos Amores

Sabores do Rio

Rede Metropolitana

Paruna

Rio de Janeiro



(21) 96433-0675

f @doceriadosamores

“Sou muito feliz no que eu faço. O meu trabalho me ajudou a sair da depressão, me cura um pouco todos os dias das minhas crises de ansiedade.”



“Foi no dia a dia, acertando e errando, aproveitando cada oportunidade, que Ana aprendeu a fazer os doces junto com a mãe.”

“sonha com muitas melhorias, como: ser referência na área, expandir sua gama de clientes, ter um maquinário para produzir mais e, claro, proporcionar uma vida boa para todos da família através da confeitaria.”



**Ana Clara Rodrigues Silva Pinheiro de Amorim**, 36 anos, casada, tem um filho de 3 anos e mora no Rio de Janeiro. Seu negócio "**Doceria dos Amores**" começou quando Ana ficou desempregada. Sem família e amor, os doces de Ana Clara não teriam a medida correta de açúcar para as delícias que compõem a "Doceria dos Amores", sua empresa de bolos e doces confeitados. Ela conta que cursou Tecnologia de Informação, sem concluir a formação, e **trabalhou na área de Administração Pessoal**.

Junto da mãe, sua professora e mentora, ela cria belos bolos, com recheios de dar água na boca e com *designs* que brilham nos olhos de qualquer um. Seu carro chefe é o recheio de beijinho com pedaços de chocolate regado com leite condensado! Quando os pedidos envolvem pasta americana, Ana se diverte ainda mais: *"amo fazer doces modelados em pasta americana. Me desligo da vida, do tempo."*

Ana conta que em sua casa *"sempre respiramos doce"*. Foi no dia a dia, acertando e errando, aproveitando cada oportunidade, que Ana aprendeu a fazer os doces junto com a mãe. Esses momentos guardam bons sentimentos no coração de Ana. Ao mesmo tempo que cozinha e confeitada, ela e a mãe criam o momento "mãe e filha" que tanto amam. *"Sou muito grata a Deus por poder viver esses suspiros de felicidade com minha família."*

Hoje, a "Doceria dos Amores" é a fonte de renda de Ana e ela curte cada momento dos preparos junto da família, que é unida e repleta de amor: *"se eu fosse CLT, sei que perderia muitos momentos importantes"*. Ana sonha com muitas melhorias, como: ser referência na área, expandir sua gama de clientes, ter um maquinário para produzir mais e, claro, proporcionar uma vida boa para todos da família através da confeitaria.

Ana conta que conheceu a **ASPLANDE** através de sua prima, que a indicou para o **curso Sabores do Rio**. Por lá, ela diz que se sentiu acolhida e que as mentorias foram para além da vida profissional: *"trata a empreendedora e a mulher como indivíduo, é um respeito, uma solidariedade, é um trabalho muito lindo!"*

Para Ana, confeitaria e cozinhar e estar perto da família, é se inspirar com o amor que está ao seu redor, que cria momentos extraordinários em sua vida. Apesar das dificuldades, ela mantém a fé erguida, com o amor adoçando cada canto da alma.

Para Ana, ser empreendedora é um trabalho de incertezas, mas que vale a pena e uma das maiores recompensas é estar em casa, ter sua família por perto e dividir os doces com a mãe. *"Sou muito feliz no que eu faço. O meu trabalho me ajudou a sair da depressão, me cura um pouco todos os dias das minhas crises de ansiedade."* Ela ainda complementa: *"Poder viver tantos sonhos, em alguns casos, através de pessoas que nem conhecemos, é incrivelmente compensador."*

# Ana Cristina Dias

Negócio: Galho Verde

Raízes do Rio

Rede Zona Oeste

Sepetiba

Rio de Janeiro



(21) 98116-7070

@galhoverdeterrarios

f Galho Verder Terrarios

“No começo, o artesanato foi um remédio, pois enquanto você produz, ocupa sua mente, deixando de lado a depressão, sem tempo para lamentações. Depois veio a esperança.”



“Vimos então no artesanato uma oportunidade para nos reinventar, e especialmente nossa filha Anastácia nos deu grande incentivo.”

Nessa trajetória, driblava altos e baixos, buscando alternativas para que o nosso trabalho se destacasse.



Sou **Ana Cristina Dias Ribeiro**, carioca de 52 anos, moradora de Sepetiba, casada com Walmir Ribeiro de Sousa Filho, e empreendedora do artesanato com o negócio **Galho Verde**.

Aos 18 anos, entrei na **faculdade de Educação Física**, “*menina mais cheia de ideias e ideais*”. Nessa trajetória, driblava altos e baixos, buscando alternativas para que o nosso trabalho se destacasse. Digo nosso porque montei o **Centro Esportivo Ana Ribeiro** onde, com uma equipe de professoras maravilhosas, oferecemos atividades extraclasse tais como ginástica artística, judô, capoeira, jazz, ballet, teatro, vôlei, basquete e futebol, em **parceria com colégios particulares, como CEL, Pinheiro Guimarães, Santo Amaro e Guido de Fontgalland**. Mas em 2018, um incêndio destruiu praticamente todo o nosso equipamento.

Paralelamente, meu marido, depois de uma trajetória bem-sucedida na área de Segurança Patrimonial, foi demitido. Vimos então no artesanato uma oportunidade para nos reinventar, e especialmente nossa filha Anastácia nos deu grande incentivo.

Meu marido, que serviu na marinha, tinha muita habilidade com nós e, a partir disso, descobrimos nossas habilidades e nos aperfeiçoamos. Começamos a utilizar o crochê, o macramê e a marcenaria, aprendi muita coisa com vídeos na Internet, e assim nasceu a GALHO VERDE, cujo nome surgiu também com a ajuda de Anastácia.

No começo, o Artesanato foi um remédio, pois enquanto você produz, ocupa sua mente, deixando de lado a depressão, sem tempo para lamentações. Depois veio a esperança. “*Será que alguém vai gostar do meu trabalho?*” E, em seguida, a satisfação, que pode vir num simples elogio ou na compra de um produto.

Hoje o Artesanato é a nossa fonte de renda. Fazemos parte, com muito orgulho, do **Circuito Rio Ecosol Região Zona Oeste**, aprendemos, trocamos experiências e temos oportunidade de participar de feiras em diferentes bairros da Cidade, que têm como diferencial a sustentabilidade, gerando trabalho e renda.

Cheguei à **ASPLANDE** por intermédio da Regina, que conheci nas reuniões da **Economia Solidária** em 2018. Na pandemia, tivemos que parar de trabalhar com as feiras, conseguíamos vender alguma coisa pela Internet, mas muito pouco. Tivemos a ajuda da família e da ASPLANDE, recebemos cestas básicas e sou muito grata à Regina e a todos os envolvidos.

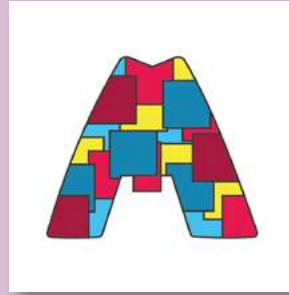
Digo que nos reinventamos e que o segredo para encarar as dificuldades é a **PER-SISTÊNCIA**. Espero que a nossa história inspire novos Artesãos.

*Escrito por Ana Cristina Dias, empreendedora da Galho Verde.*

# Ana Aparecida Félix de Almeida

Negócio: Maloca

Impacta Mulher  
Rede Baixada  
Pantanal  
Duque de Caxias



(21) 98346-3724

f @malocadacidadania

“(...) Ana é a fundadora do Instituto Maloca, um coletivo de mulheres pobres, negras e periféricas, moradoras do Morro do Sossego, que atua desde 2018.”



“A história de Ana como assistente social começa desde nova, quando sua perspectiva de vida já transmitia vontade de ajudar o próximo.”

“(...) Maloca trouxe mulheres e empreendedoras para as capacitações e mentorias da ASPLANDE, por meio de encaminhamentos, formando uma parceria mútua. ‘Vamos formando mulheres mais seguras nos seus negócios’.”



**Ana Aparecida Félix de Almeida** é órfã de mãe e moradora da Baixada desde pequena. Criada por uma avó nordestina em uma casa velha que é a referência para o nome de seu empreendedorismo social, Ana é a fundadora do **Instituto Maloca**, um coletivo de mulheres pobres, negras e periféricas, moradoras do Morro do Sossego, que atua desde 2018.

A história de Ana como assistente social começa desde nova, quando sua perspectiva de vida já transmitia vontade de ajudar o próximo. Na casa em que vivia junto da avó, Ana conta que a maioria das pessoas ao redor trabalhavam como empregados domésticos e ela não queria seguir o mesmo caminho. Empenhando-se nos livros, ela se graduou na **UERJ como Assistente Social** e estagiou em uma favela, acendendo nela cada vez mais a vontade de fazer a transformação social ao seu redor. Finalmente, em 2018, já pós-graduada, nasceu o maior projeto de Ana, o grupo **Maloca**, através do trabalho voluntário desenvolvido por outro projeto: **O Bom Samaritano da Comunidade Cristã Gerando**, visando expandir a ajuda para além do ciclo religioso.

O Maloca (Movimento Alternativo Libertário, organizado em prol da Cidadania e Apoio Social), conta com atividades como: oficinas de teatro, rodas de leitura, reforço escolar, rodas de conversa e capoeira. Recentemente atuando também com crianças, o objeto maior é *“proporcionar um espaço de acolhimento, de escuta, de defesa de direito”*, como diz Ana. O *“espaço de cultura”*, como a fundadora gosta de se referir, tem grandes feitos como: distribuição de mais de 500 cestas básicas somente na pandemia e reconhecimento como **ponto de leitura pela Prefeitura de Duque de Caxias**.

Com suas ações sociais cada vez mais atingindo outras pessoas, o Maloca se juntou à **ASPLANDE** para uma parceria no projeto **“Impacta Mulher”** e, recentemente, teve presença no trabalho de combate à violência doméstica. Segundo ela, a ASPLANDE trouxe conhecimentos de estratégia, de construção de rede, de técnicas de *Marketing* e de captação de recursos. Da mesma forma, o Maloca trouxe mulheres e empreendedoras para as capacitações e mentorias da ASPLANDE, por meio de encaminhamentos, formando uma parceria mútua. *“Vamos formando mulheres mais seguras nos seus negócios”*.

O sonho de Ana de trazer acesso, educação, arte e cultura para a periferia está virando realidade a cada dia que o Maloca avança um pouco mais. Além dos estudos e formação de Ana, ela também nutre e gera amor em suas ações sociais, permitindo que as discussões e a missão do projeto se aprofundem. *“Trabalho de formiguinha, com impacto de pata de elefante”*, é como Ana descreve o Maloca, acreditando que a diferença começa a ser feita nos pequenos detalhes, com quem está por perto. *“A mudança está conosco”*, ela diz, e, de fato, Ana tem a joia rara da diferença dentro do próprio coração.

Escrito por Moara Guimarães Flausino, voluntária da ASPLANDE.

# Ana Maria de oliveira

## Negócio: Atelier Mulher

Raízes do Rio

Rede Zona Oeste

Sepetiba

Rio de Janeiro



(21) 97034-6790

f @atelier\_mulher

“Não deixe para você o monopólio do conhecimento. É fundamental que você passe para outras pessoas seus conhecimentos e experiência.”



“Não deixe para você o monopólio do conhecimento. É fundamental que você passe para outras pessoas seus conhecimentos e experiência.”

“em 2010, foi diagnosticada com uma perda auditiva acima de 40 dB, o que a impossibilitou de continuar na sua atividade. Com filhos menores na ocasião, resolveu dedicar-se ao artesanato e à venda de peças em crochê.”



**Ana Maria de Oliveira**, carioca, 56 anos, saiu de Guadalupe buscando um local mais seguro e próximo à praia para morar, encontrou Sepetiba, onde mora há 18 anos. Trabalhava como secretária e instrumentadora da área médica, quando, em 2010, foi diagnosticada com uma perda auditiva acima de 40 dB, o que a impossibilitou de continuar na sua atividade. Com filhos menores na ocasião, resolveu dedicar-se ao artesanato e à venda de peças em crochê, surgindo seu empreendimento **Atelier Mulher**.

Sua história com as linhas e agulhas de crochê começou aos 12 anos, quando aprendeu acompanhando sua mãe nas **aulas de crochê no SESC**. Até hoje ela tem como meta a atualização na técnica através de cursos de reciclagem. Nos diz que sempre contou com o apoio de clientes e amigos, principalmente quando exercia o crochê nas horas vagas do trabalho.

A divulgação de seu trabalho é feita através do *WhatsApp* Comercial, grupos de *Facebook* e, após a pandemia, o *Instagram*. Ana Maria lembra que durante a pandemia tudo parou, inclusive as feiras, atividades presenciais no **SESC** e aulas particulares, foi aí que os projetos entraram em ação com as **capacitações on-line como a ASPLANDE, As Josefinas, entre outros**.

Ela confecciona suas peças por encomenda. Sua clientela é formada por pessoas físicas, seu maior foco, pois as lojas têm demanda sazonal, especialmente no verão. Seu carro chefe no crochê são os artigos para bebê, principalmente os polvos em amigurumi. Atualmente está desenvolvendo artigos religiosos (roupas do axé) e em breve lançará um catálogo com essa nova linha de produtos.

Também trabalha com venda de lingerie e acessórios. *“A venda de lingerie ajuda no empoderamento feminino e possibilita o contato com outras mulheres, o que é ótimo”*, nos diz a Ana Maria. Aproveita para iniciar as filhas no empreendedorismo através da venda de acessórios.

Conheceu a ASPLANDE por intermédio das colegas Kádina Bastos e Georgina, ambas participantes do **projeto de empreendedores do SESC Madureira**. Reforça que a participação na Rede ASPLANDE trouxe muitos fatores positivos à sua vida como empreendedora: crescimento pessoal, educação financeira e estabelecimento de metas. Fez a **formação no Projeto Raízes do Rio**. Hoje, **é uma das embaixadoras contra a violência doméstica**.

Ana Maria, baseada em sua jornada de vida, deixa o seguinte conselho para futuras empreendedoras: *“Nunca deixe nada e ninguém te colocar em segundo plano. Não deixe para você o monopólio do conhecimento. É fundamental que você passe para outras pessoas seus conhecimentos e experiência. Não tenha medo de arriscar a sua ideia. Apenas planeje e coloque em prática. Simples assim”*.

Por Gláucia Torres, voluntária da ASPLANDE.



# Beatriz Lopes

Negócio: Kitutes  
Karioca

Sabores do Rio

Rede Metropolitana

Glória

Rio de Janeiro



“nenhuma mulher negra, moradora de periferia e mãe solo desista. Por mais que seu empreendimento seja pequeno, todo o seu esforço vai valer a pena!”

“Embora trabalhe desde os 10 anos com a área de alimentos, (...) desde 2019, com o apoio que encontrou na ASPLANDE, Beatriz tem investido em seu talento.”

“ela foi uma das selecionadas para o curso de Gastronomia Para Grandes Eventos do SEBRAE e, além disso, concorreu a uma vaga no concurso “Aperitivo de Favela” para levar seu produto para o Rock In Rio 2022,

A memória afetiva cultivada pelos pais da **Beatriz Lopes** foi transformada em negócio quando a agora empreendedora utilizou a receita de bolinho de feijão, que o pai e a mãe preparavam para alimentar a família, como carro chefe do seu empreendimento, o **Kitutes Karioca**: *“eu vi que no bolinho de feijão tinha muito amor e eu queria transformar isso em uma forma de manter minhas raízes e manter minha casa, minha família”*, conta a empreendedora.

Embora trabalhe desde os 10 anos com a área de alimentos, fazendo bolinhos de feijoada e bombons *gourmet*, desde 2019, com o apoio que encontrou na **ASPLANDE**, Beatriz tem investido em seu talento.

A empreendedora está aprimorando seus conhecimentos participando de projetos promovidos pela ONG, como o **Sabores do Rio e o curso de Aceleração de Gastronomia**, pois acredita que a ASPLANDE *“nos dá todas as ferramentas para evoluirmos”*.

A Kitutes Karioca cresce à medida em que Beatriz divulga seu empreendimento pelo *WhatsApp* e em feiras, onde seu produto é distribuído, majoritariamente, na comunidade em que mora.

Sua dedicação já tem mostrado resultados e despertado novos sonhos em Beatriz, pois, recentemente, ela foi **uma das selecionadas para o curso de Gastronomia Para Grandes Eventos do SEBRAE** e, além disso, concorreu a uma **vaga no concurso “Aperitivo de Favela” para levar seu produto para o Rock In Rio 2022**, um dos maiores festivais de música do mundo.

Um dos objetivos de Beatriz é inspirar outras mulheres cujas histórias sejam semelhantes à sua, por isso ela pede que *“nenhuma mulher negra, moradora de periferia e mãe solo desista. Por mais que seu empreendimento seja pequeno, todo o seu esforço vai valer a pena!”*

# Benedita Antonieta

## Negócio: Clovispinga

Sabores do Rio

Rede Metropolitana

Méier

Rio de Janeiro



(21) 98373-0848

f @clovispinga

“O ser humano é movido a desafios. E com o desafio e a observação nasce o empreendedor. Busque aprender, busque observar, inquiete-se. Empreender é renovação.”



“Suas batidas são 100% artesanais, os conhecimentos de Química ajudam na avaliação da qualidade de seus fornecedores.”

“Conhecem a ASPLANDE durante a Pandemia (...) Aprendem a fotografar, precificar, rotular, comercializar, e viu a importância de ter uma marca que lhe identificasse.”



**Benedita Antonieta de Moraes** é a alma do negócio **Clovispinga**, voltado a cachaças, pingas saborizadas e licores artesanais. **Formada em Química pela Universidade Federal de São Carlos**, trabalhou no Banco do Brasil, onde se aposentou como gerente de expediente.

Cheia de ideias, **montou um Bazar Papelaria** na estrada da Fontinha em Bento Ribeiro-RJ, junto com uma colega do BB. Por questões familiares e viagem da sócia, o negócio foi vendido. A cidade-natal de Bené tem como principal atividade econômica a cana-de-açúcar. Sempre que visitava Capivari, trazia cachaças e licores para presentear amigos e familiares.

Seu marido Clóvis, vendedor autônomo, sondou a possibilidade de comercializar a cachaça de Capivari. Com a primeira venda de 5 litros da cachaça, planta a semente do futuro negócio. Ao mesmo tempo, **uma de suas filhas pediu que os pais preparassem uma barraca de licores e batidas no seu aniversário**. Os licores fizeram muito sucesso e logo Clovis e Bené foram convidados a vender na primeira festa junina do condomínio de sua filha. Surgiu a primeira barraca da Clovispinga. **Para sua surpresa, no primeiro dia do evento, sua produção já tinha acabado**. Bené buscou contato com fornecedores de Minas. Conseguiu com rapidez a pinga para produzir mais no evento. Clóvis e Bené resolvem, então, empreender juntos.

Começaram a participar de feiras com licores em MG e SP e hoje são 26 sabores autorais, todos testados e aprovados por seus clientes. Seu licor de jenipapo é um sucesso, gostinho de casa grande, de mãe, de vó. **Suas batidas são 100% artesanais, os conhecimentos de Química ajudam na avaliação da qualidade de seus fornecedores**. As frutas são adquiridas na **CADEG**, ou em parceria de agricultores, produtos orgânicos.

**Participam da Confraria do Copo Furado**, primordial para ter acesso a cachaceiros de todo o país. Põe em contato pessoas que fazem degustação, trocam ideias e comercializam as melhores cachaças do país. Fornecem para alguns bares, mas a maioria das vendas é feita em feiras associadas a eventos.

Conheceu a **ASPLANDE** durante a Pandemia, encontrando mentoria para a divulgação de seus produtos nas diversas mídias. Aprendeu a fotografar, precificar, rotular, comercializar, e viu a importância de ter uma marca que lhe identificasse. Fez a **formação do Projeto Sabores do Rio** e está em constante busca de aperfeiçoamento. Tem como desafio desenvolver um licor super refinado, mais natural, com toque mais saudável.

Fabrica seus licores e batidas na sua própria casa. No futuro, busca uma certificação para vendas em outros estados. Seu marido atua nas compras de insumos, vendas, envasamento e *delivery*. Bené comenta: *"O ser humano é movido a desafios. E com o desafio e a observação nasce o empreendedor. Busque aprender, busque observar, inquiete-se. Empreender é renovação."*

Por Glauca Torres, voluntária da ASPLANDE.

# Carmen Ferreira

Negócio: Carmen  
Biscuit

Raízes do Rio

Rede Baixada

Vila Centenário

Duque de Caxias



(21) 98926-6694

f @carmen-biscuit

“Cada um de nós passa por um processo. Basta confiar em Deus. Convide-o para o seu projeto, para a sua vida. Que Deus fortaleça as mãos de todas as artesãs.”



“Conheceu a ASPLANDE através da amiga Solange, (...) teve mentorias que, segundo Carmen, abriram sua mente para o marketing.”

“Tem como meta ingressar na Faculdade de Assistência Social. Trabalha na Ação Social da Igreja e promoveu um Bazar Solidário no final do ano passado. Além do gosto pelo artesanato, sua grande motivação sempre foi ajudar as pessoas.”



**Carmen Silva Ferreira**, 54 anos, sempre foi uma entusiasta do artesanato, mas pelo *biscuit* a identificação é especial. No início, vendia panos de pratos e outras coisas numa banquinha em frente à sua casa. Conheceu o *biscuit* através da professora Graciara, mas foi da professora Núbia que recebeu o pontapé inicial para a modelagem do *biscuit*. O aprendizado foi lento, passo a passo.

Através do programa de  **cursos da Prefeitura de Caxias – Artesanato** nos bairros, com a professora Nari, começou a expor nas **feiras promovidas pela Secretaria de Cultura**. Com Nilda, começou a expor seus *biscuit*, lembra que foi um tempo onde *“queimou várias panelas até achar o ponto certo da massa, pois não existia a massa pronta”*. Daí surgiu o seu negócio **Carmen Biscuit**.

No início da pandemia, sofreu um acidente de carro que comprometeu seu ombro e braço. Os anos de 2020/2021 foram difíceis, mas ela não se entregou ao desânimo. Neste período de dificuldades, surgiram coisas novas na sua vida: aprendeu a fazer flores de cetim na caneta; formou-se em cuidadora infantil. **Participou do curso para artesão da Secretaria de Cultura de Caxias - Programa Fortalecimento do Artesanato Fluminense**, que acontecia todas as terças e quartas à noite, era cansativo, mas Carmen enfrentou as dificuldades com apoio da família.

Conheceu a **ASPLANDE** através da amiga Solange, mas não conseguia participar das reuniões presenciais por coincidirem com os dias das feiras de Caxias. No sistema *on-line*, **participou dos cursos de Economia Solidária** e teve mentorias que, segundo Carmen, abriram sua mente para o *Marketing*. Atualmente, tem sido assídua nos cursos *on-line*, registra que tem aprendido muito com o curso de *Marketing Digital*. **Fez cursos no Sebrae** de administração de custos e de como lidar com os clientes, etc.

Tem como **meta ingressar na Faculdade de Assistência Social. Trabalha na Ação Social da Igreja e promoveu um Bazar Solidário** no final do ano passado. Além do gosto pelo artesanato, sua grande motivação sempre foi ajudar as pessoas. Gosta de compartilhar conhecimento com as pessoas, aprendizado inspirado nos pais que eram vendedores.

Ensina artesanato em Igrejas. *“Vou ensinando às pessoas a ter uma profissão, o que, além do ganho financeiro, faz a pessoa sentir-se útil e produtiva”*, diz Carmen. **Foi convidada a dar aulas de biscuit na ONG Coletivo Afrodivas de Niterói – Brasileiras & Cia**, nos segundos sábados do mês, durante três meses. Esclarece que, em suas aulas, os moldes, acessórios, cortadores, etc. são úteis na confecção do *biscuit*, mas que, assim como ela, no início é possível utilizar ferramentas que se tem em casa como tampa de panelas, de canetas, etc.

Carmen é uma mulher de muita fé em Deus, deixa a seguinte mensagem: *“Cada um de nós passa por um processo. Basta confiar em Deus. Convide-o para o seu projeto, para a sua vida. Que Deus fortaleça as mãos de todas as artesãs.”*

Por Glauca Torres, voluntária da ASPLANDE.

# Célia Regina

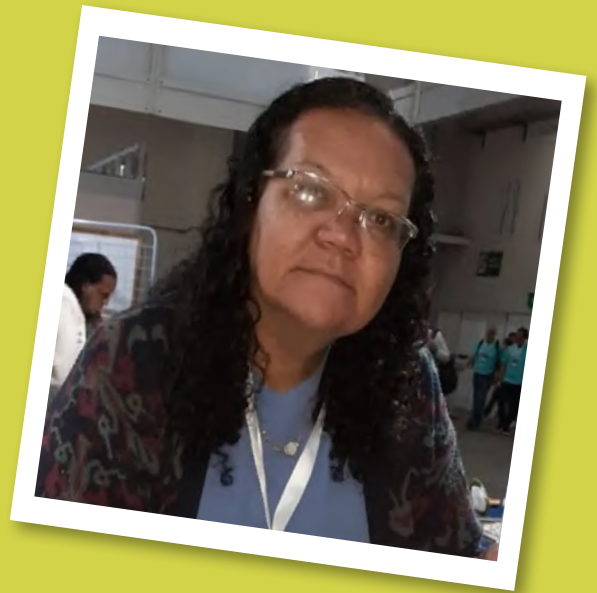
Negócio: Atelier CM Kids e Decoração

Raízes do Rio

Rede Baixada

Queimados

Rio de Janeiro



(21) 98933-6777

@decoracaocasalmkids

“foi em Campos que teve seu primeiro contato com o artesanato, porque lá, como parte da cultura regional, toda moça precisava aprender de tudo um pouco: cozinhar, costurar, bordar, fazer crochê, tricô e pintura.”



“Célia conheceu a ASPLANDE através da Adriana, a DRI dos Santinhos, e passou a integrar o projeto Raízes do Rio, o que lhe tem sido de grande ajuda”

“Todas as palestras, cursos, rodas de conversa que tratam aspectos psicológicos, estar com pessoas incríveis que também têm se superado, ou que estão lutando como nós, fez toda diferença.”

**Célia Regina Rangel da Silva** e seu marido Maurício são empreendedores do ramo da decoração. Maurício trabalha com madeira, fazendo peças decorativas diversas, e Célia costura, pinta e borda, faz um pouco de tudo para compor as peças que combinam madeira, feltro, *biscuit*, crochê e bordados. O negócio do casal é o **Atelier CM Kids e Decoração**.

Nascida em Padre Miguel, Célia foi morar em Campos dos Goitacazes aos 12 anos de idade com sua mãe, que resolveu voltar para sua terra natal. **Desde pequena, Célia gostava de trabalhos manuais**, mas foi em Campos que teve seu primeiro contato com o artesanato, porque lá, como parte da cultura regional, toda moça precisava aprender de tudo um pouco: cozinhar, costurar, bordar, fazer crochê, tricô e pintura. Ela começou então a fazer os cursos que eram oferecidos de modelagem e costura e das demais técnicas do artesanato. *"O que aparecia eu fazia, e meu amor pela arte foi só crescendo"*.

Mais tarde Célia se casou e veio morar em Nova Iguaçu. Maurício foi trabalhar como técnico de informática (TI) e ela como **costureira na indústria de confecção**. Depois que se mudaram para Queimados, seus filhos Leydiane, hoje com 33 anos, e Mathews, com 26, se casaram e o casal seguiu sua vida.

Mas, há cerca de 7 anos, eles enfrentaram um problema de saúde que os levou a deixar seus postos de trabalho, suas profissões, e tiveram que recomeçar de outra forma. Como Maurício tinha o trabalho em madeira como *hobby* e Célia a sua bagagem de artesã, **eles resolveram viver do artesanato**. Mas tiveram que começar tudo do zero: *"a nossa maior superação está sendo empreender depois dos 50 anos, numa idade em que esse é um desafio muito maior do que na juventude. Há muitos obstáculos a serem superados"*, ela diz.

E a pandemia os pegou justamente quando tinham obtido sua carteira do **Programa do Artesanato Brasileiro (PAB)**, se inscrito nas **feiras da Economia Solidária (ECO-SOL)** e estavam começando a participar de feiras. *"Foi algo meio assustador em relação ao sustento, pois participávamos de feiras para comercializar nossos produtos e, com a pandemia, não pudemos mais, tínhamos investido em materiais para produzir, e o dinheiro ficou parado. Foi só com a ajuda de muitas pessoas que conseguimos nos manter durante a pandemia"*, conta Célia.

Célia e Maurício ainda lutam para superar as dificuldades, pois o artesanato é sua única fonte de renda. Mas, em 2022, Célia conheceu a **ASPLANDE** através da Adriana, a DRI dos Santinhos, e passou a integrar o **projeto Raízes do Rio**, o que lhe tem sido de grande ajuda.

*"Todas as palestras, cursos, rodas de conversa que tratam aspectos psicológicos, estar com pessoas incríveis que também têm se superado, ou que estão lutando como nós, fez toda diferença. Fui acolhida por essa família de uma forma inesperada e maravilhosa. Sou muito grata"*, diz Célia.

*Escrito por Adelina Araújo, voluntária da ASPLANDE.*



# Cláudia Helena da Matta

## Negócio: Artesã

Raizes do Rio

Rede Baixada

Parque Fluminense  
Duque de Caxias



(21) 97982-0961

“Quando eu estou pintando eu sinto que tudo tem jeito, que a vida tem jeito, que tudo pode melhorar”



participou de algumas mentorias de capacitação na ASPLANDE, aprendendo técnicas de planejamento e de organização.”

“Conectando-se com o artesanato após passar por momentos difíceis com a depressão, hoje Cláudia trabalha como coordenadora e professora na AMAC (Associação Mulheres de Atitude e Compromisso Social), ensinando aulas de arte para crianças e de artesanato para mulheres.”



**Cláudia Helena Machado da Matta** é artesã, empreendedora e voluntária, amante da arte, das cores e do ensino. Conectando-se com o artesanato após passar por momentos difíceis com a depressão, hoje Cláudia trabalha como coordenadora e professora na **AMAC (Associação Mulheres de Atitude e Compromisso Social)**, dando aulas de arte para crianças e de artesanato para mulheres.

Com memórias de bordados da falecida mãe, ela encontra satisfação e inspiração no projeto do qual faz parte, sentindo acalento em diversas pinturas, trabalhando também com mistura de cores e reciclagem. *“Eu me curei da depressão através das cores”*.

**Durante seu tratamento, Cláudia encontrou na arte o pincel para redesenhar sua vida.** Com a ajuda de cursos, que a Igreja próxima em sua casa oferecia, e junto das possibilidades que encontrou na internet, Cláudia tomou gosto e descobriu um grande talento no artesanato. Ela já pintou panos, blusas, bolsas, e muitas outras peças. Sempre aventurando-se na combinação das cores e dos tons. Aos poucos, suas vendas também começaram a florescer. Através de seus contatos no *WhatsApp* e das feiras e encomendas, Cláudia divulga seu trabalho com muito carinho.

Através da AMAC, que Cláudia conheceu em uma feira próxima de casa e resultou no primeiro encontro dela com a presidente da AMAC, ela também participou de algumas mentorias de capacitação na **ASPLANDE**, aprendendo técnicas de planejamento e de organização que ajudaram na venda de seus artesanatos, impulsionando as vendas e, conseqüentemente, os lucros.

Além disso, Cláudia também marcou presença no projeto **“Embaixadora dos Direitos da Mulher”** da ASPLANDE, que lhe proporcionou aprendizados sobre a sociedade e cita sua experiência na ASPLANDE como *“a das melhores”*, que só lhe resta gratidão pelas amizades, participações e contatos que criou por lá.

Sempre cercada de arte e de inspiração, Cláudia Helena acredita que *“ser empreendedora é ser livre”* e, junto de seu artesanato, o trabalho voluntário, a arte e as pessoas ao seu redor trazem o sentido para a vida. Para ela, há amor e satisfação ao presenciar as crianças e mulheres criando suas próprias produções artísticas. São nestes momentos que Cláudia vive as cores que a tiraram da escuridão. *“Quando eu estou pintando eu sinto que tudo tem jeito, que a vida tem jeito, que tudo pode melhorar”*.

# Cláudia Pitta

Negócio: Pitta's  
Delícias Gourmet

Sabores do Rio

Outras regiões

Porto da Pedra  
São Gonçalo



(21) 98464-6572

@pittasdeliciasgourmet

“A gente quer construir uma cozinha humana,  
uma cozinha com responsabilidade social,  
com responsabilidade na sustentabilidade,  
de aproveitamento do alimento.”



“Participou em projetos como: Projeto do SEBRAE de Capacitação para Grandes Eventos, do Petisco de Favela Rock in Rio 2022 e do Grupo de Aceleração de Negócios Gastronomia da ASPLANDE.”

“Os aprendizados com a ASPLANDE, adquiridos durante a pandemia, trouxeram mais consciência e conhecimento para os planos de Cláudia, ressignificando até mesmo alguns conceitos na vida dela(…)”



Respeito e propósito são os pontos de partida para **Claudia Cristina Antunes Pitta**, a dona da marca **Pitta's Delícias Gourmet**. Junto com seu marido e sócio, Guaraci Pitta, prepara lindos e deliciosos Bolinhos de Feijoada que prometem *“dar água na boca”*. Além do empanado de feijão com tempero natural, outros tipos de petiscos e produtos, com opções veganas e vegetarianas fazem parte do seu menu. Para ela, o sabor é primordial para a cozinha e a qualidade é uma obrigação: *“A comida tem que dar prazer. Quando a comida te dá prazer, ela te dá alegria.”*

A história da empreendedora Claudia começa após ter experimentado um Bolinho de Feijoada que não lhe trouxe emoção ao paladar. **Ela pensou que poderia recriar a receita, produzindo um Bolinho de Feijoada que traria memórias para as pessoas.** Inspirando-se nos bolinhos recheados na mão, feitos por avós para as crianças da casa, Claudia manteve os preparos naturais do empanado. *“Participei de um evento na ABL e uma pessoa comeu o bolinho e me falou da lembrança dela de infância e que era a minha também.”*

Na pandemia, após passar por desemprego, insegurança e até mesmo contrair o vírus junto com o marido, Claudia deu vida ao Pitta's Delícias Gourmet. Em meio ao isolamento social, Claudia investiu no **“Boteco em Casa”** com seus petiscos, tendo o Bolinho de Feijoada com recheio de couve, calabresa e bacon como o carro-chefe. Hoje, vende seus produtos para bares, restaurantes, empórios e clientes que se apaixonaram pelo cardápio do Pitta's. A relação com o cliente é o que verdadeiramente move o seu empreendimento: *“A gente quer construir uma cozinha humana, uma cozinha com responsabilidade social, com responsabilidade na sustentabilidade, de aproveitamento do alimento.”*

Claudia conheceu a **ASPLANDE** através de uma amiga querida, a Gabriela Cerqueira, e nos contou que foi uma *“experiência transformadora”*. Ela também frisa que outra amiga, Patrícia Mendonça, lhe inspirou a entrar para a Rede. Os aprendizados com a ASPLANDE, adquiridos durante a pandemia, trouxeram mais consciência e conhecimento para os planos de Claudia, ressignificando até mesmo alguns conceitos na vida dela: *“para empreender, é preciso emoção e conhecimento.”* Participou em projetos como: **Projeto do SEBRAE de Capacitação para Grandes Eventos, do Petisco de Favela Rock in Rio 2022 e do Grupo de Aceleração de Negócios Gastronomia da ASPLANDE**. Também esteve na formação da **6ª turma do Projeto Manamano**.

Para Claudia Pitta, portanto, nem o céu é o limite. Com o sonho constante de construir uma *“cozinha sem fronteiras”*, onde todos se sintam abraçados e inspirados com sua comida, ela ainda tem desafios a superar em seu empreendimento, mas com a certeza de que o tempero e o sabor de seus produtos irão proporcionar memórias e emoção para quem os degustar.

# Claúdia Regina Continho

Negócio: Coisas  
da Vovó

Raízes do Rio

Rede Zona Oeste

Campo Grande

Rio de Janeiro



(21) 96683-6767

@claudiagcontinhorj

“ser empreendedora é ultrapassar barreiras.  
É como dar um passo de cada vez.”



“participou do projeto Raízes do Rio,  
que lhe permitiu conhecer e trabalhar  
com outras artesãs, adquirindo mais  
conhecimentos sobre gestão de empre-  
endimento, formas que ajudaram a  
aprimorar e dominar sua marca.”

“Criando sozinha suas três filhas e aprendendo  
sobre artesanato do modo como podia, hoje, acu-  
mulando cerca de quatro anos de aposentada, ela  
finalmente produz suas criações para venda ao  
mesmo tempo em que constrói uma relação bonita  
e cativante com os clientes.”



Seguindo firme o mantra "*não desista dos seus sonhos*", **Cláudia Regina Gomes Coutinho**, dona da marca "**Coisas da Vovó**" permanece com a fé em seus sonhos intacta mesmo depois de tantos anos afastada da possibilidade de comercializar e vivenciar seu artesanato como empreendimento. Criando sozinha suas três filhas e aprendendo sobre artesanato do modo como podia, hoje, acumulando cerca de quatro anos de aposentada, ela finalmente produz suas criações para venda ao mesmo tempo em que constrói uma relação bonita e cativante com os clientes.

Afirmando ser um grande *hobby* no começo, o artesanato sempre esteve presente na vida de Cláudia, que vivia desde pequena entre retalhos e pedaços de pano, tendo mãos de costureiras à sua volta por muito tempo. Fosse **produzindo fantasias ou roupas inéditas**, as memórias do tempo de menina deram início à experiência e ao amor que ela transmite hoje com seus produtos do "Coisas da Vovó".

Sobre a marca, ela conta que se tornar avó lhe inspirou no nome e que esta idade foi o pontapé para juntar sua renda da aposentadoria com o dinheiro extra de seus artesanatos. Para ela, um bem fundamental em seu empreendimento é o carinho e a disposição que busca manter com seu público.

Segundo ela, "*cliente é uma coisa que você tem que cativar para a vida toda*", e **preenche seu coração receber mensagens positivas sobre seus produtos** e ainda mais quando um cliente se torna um amigo. Essa postura de atendimento lhe permitiu manter boas vendas mesmo no período da pandemia, entregando e confeccionando costuras para clientes que já conheciam o carinho e bom cuidado do "Coisas da Vovó".

Na **ASPLANDE**, Cláudia participou do **projeto Raízes do Rio**, que lhe permitiu conhecer e trabalhar com outras artesãs, adquirindo mais conhecimentos sobre gestão de empreendimento, formas que ajudaram a aprimorar e dominar sua marca.

Desta forma, expandindo seu conhecimento e mantendo sua costura sempre viva, Cláudia conta que "*ser empreendedora é ultrapassar barreiras. É como dar um passo de cada vez.*" Respeitando seu tempo e, comparando a jornada de empreendimento com uma maratona, ela não tem pressa em chegar no primeiro lugar.

Para Cláudia Regina, o caminho é mais importante e, desde que ela consiga permanecer com o seu sonho de artesanato sendo realidade, ela já se sente uma vencedora. "*Seja qual foi a sua inspiração, seja qual for o seu sonho, corre, amor. Corre atrás dele.*"

# Dalvanira Ribeiro

Negócio: Instituto Rosa Reviver

Impacta Mulher

Rede Baixada

Pilar

Duque de Caxias



(21) 98478-7939

f @Institutorosareviver

“O empreendedorismo não só transforma a vida financeira da mulher, mas ele também transforma a questão psicológica, emocional.”



“Para Dalva, seu trabalho a transforma. Ajudando outras mulheres começou a ajudar a si própria. Ver uma mulher se transformando também a transforma (...).”

“É formada em Serviço Social, mora no Rio de Janeiro e faz parte do Instituto Rosa, exercendo sua função com muito louvor, empatia e habilidade.”



Nascida no Maranhão e alfabetizada pela própria mãe, **Dalvanira Ferreira Ribeiro** lembra de sua infância como uma vida simples, mas sempre estimulada pelos estudos e pela vontade de viajar e conhecer novas pessoas. **Crescendo ao redor de pais empreendedores**, Dalva teve o pai como o seu maior exemplo. Foi com as pequenas vivências comerciais da respeitada quitanda de sua família que as figuras paterna e materna inspiraram **não somente ela, mas também os irmãos, a seguirem a veia empreendedora**, incentivando-os à independência financeira desde pequenos.

Hoje, é **formada em Serviço Social**, mora no Rio de Janeiro e faz parte do **Instituto Rosa**, exercendo sua função com muito louvor, empatia e habilidade. O ponta pé para ter começado esta carreira foi o conselho de um professor da faculdade de Farmácia, sua primeira tentativa de curso, que **incentivava seus alunos a praticarem o trabalho voluntário**.

Com a semente plantada naquela época, Dalva floresceu nos serviços sociais com o estágio na **ONG Reviver**, em Caxias, atuando em hospitais alegrando crianças internadas. Com a pandemia, a ONG se transformou no "Instituto Rosa", abrangendo sua ação para a transformação social de mulheres e crianças através da educação e do empreendedorismo. No Instituto, Dalva é responsável pelo setor de empreendedorismo feminino e pela horta de vegetais. Além disso, ela representa as atividades da ONG na **ASPLANDE** e na **Rede Favela Sustentável**, fazendo a escuta e o acolhimento das mulheres empreendedoras. Ali, seu trabalho começou a ecoar dentro dela mesma. *"Sou uma outra pessoa com este trabalho. Vibro com elas, me emociono com cada uma delas, eu torço de verdade. Aprendo muito com essas mulheres."*

Na ASPLANDE, Dalva encontrou ainda mais propósito em sua missão com as mulheres e considera um *"trabalho transformador"*. Ela conheceu a ONG através do Instituto Rosa, com um convite para participar de uma roda de conversa e logo se apaixonou, principalmente porque as participantes *"se entendem na pluralidade"*, com respeito. Hoje, a ASPLANDE oferece suporte ao Instituto Rosa, com mentorias e capacitações.

Para Dalva, **seu trabalho a transforma**. Ajudando outras mulheres começou a ajudar a si própria. Ver uma mulher se transformando também a transforma e, sem parar com os estudos e prolongando cada vez mais o **sentimento de voluntariado que foi despertado por seu professor**, ela enxerga sua responsabilidade como um meio para abrir novas possibilidades. *"O empreendedorismo não só transforma a vida financeira da mulher, mas ele também transforma a questão psicológica, emocional."*, diz ela, mencionando a confiança, a independência e autoestima que são afloradas nas mulheres com a qual ela trabalha e a inspiram.



# Edira Ferreira

Negócio: Cozinha  
da Ed - Art Taste

Sabores do Rio

Rede Metropolitana

Irajá

Rio de Janeiro



(21) 97239-0061

f @cozinha.da.ed

“Eu me considero uma pessoa vitoriosa. Passei a confiar em minha capacidade de realização. Acredite em si e você desabrocha”.



“Fez o curso Técnico de Administração e é no trabalho de final de curso que surge o nome de negócio: Art Taste.”

“Ed abraça sua intuição, assume a tarefa, transforma a escassez em abundância (...), aos 40 anos, incentivada a retomar os estudos, conclui o ensino médio no EJA do Colégio Santo Inácio.”



*Handwritten text on a piece of paper, partially visible and illegible.*

**Edira Ferreira de Olliveira**, Ed como carinhosamente é conhecida, considera cozinhar uma arte com a qual tem total identificação. Conta que, como governanta em Copacabana, ao precisar receber para jantar, a casa foi surpreendida com a geladeira e a despensa quase vazias. **Ed abraça sua intuição, assume a tarefa, transforma a escassez em abundância**, nasce um jantar com entrada, prato principal e sobremesa para encantamento da anfitriã.

Em 2016, aos 40 anos, incentivada a retomar os estudos, **concluiu o ensino médio no EJA do Colégio Santo Inácio**. Fez o **curso Técnico de Administração** e é no trabalho de final de curso que surge o nome de negócio: **Art Taste**. Começa a empreender. Com a ajuda da cunhada, faz a divulgação de seu trabalho e busca cursos em diversas ONGs. Durante a pandemia, recebeu uma grande quantidade de laranjas da terra e bananas, **passando a produzir geleias e doces**. Colocando-os em potinhos, publica no Instagram e a primeira pergunta *"quanto custa?"*, sai R\$10,00. Era um momento em que estava sem muitos recursos.

Torna-se *Home Chef*, nasce a **Cozinha da Ed – Art Taste**. Com o apoio da família e amigos, consegue as primeiras indicações ampliando seu negócio. Ao preparar um *coffee-break*, no **Estúdio Ágata em evento da L'Óreal, foi convidada a fornecer para eventos da empresa**, mas na época não tinha cadastro no MEI. A experiência serviu de alerta, atualmente está cadastrada há 1 ano e meio. As encomendas são feitas pelo boca-a-boca, *WhatsApp* e *Instagram*.

Faz Ceias de Natal e em 2021 recebeu várias encomendas das zonas Norte e Sul da cidade, entregues através do *Uber Flash*. Em eventos, tem apoio da filha e de duas pessoas de confiança. Tem cardápio vegano, aproveitando ao máximo todas as partes dos legumes e verduras. Ela nos dá uma aula de como fazer sal de coentro, utilizando raízes de coentro e sal *kosher*.

Na **ONG Gastromotiva**, quis fazer o **curso Profissionalizante em Cozinha**, mas havia o limite de 35 anos: não desanimou. Inscreveu-se no **curso de Formação Empreendedora em Micro Negócios Gastronômicos**, na mesma ONG. Após o primeiro mês de aulas presenciais, com a pandemia, as aulas passaram a ser *online*, e a etapa de Panificação ficou suspensa. Inscreveu-se no edital da **Gerando Falcões da AMAC**. O objetivo é comprar vidros para suas geleias e doces, estocar material e ter um lugar para comercializar seus produtos.

Através de colegas encontra a **ASPLANDE**. Fez a **formação do Sabores do Rio**, aprendendo a gerir seu negócio, e o fomento recebido ajudou muito na aquisição de materiais. Aprendeu a valorizar seu trabalho, o material utilizado e a qualidade de seus produtos. Gosta muito dos encontros com a Profa. Maribel Suarez. Faz uso do Canvas, prepara fichas técnicas e assim vai aplicando a precificação nos seus produtos. Mensagem da Ed: *"Eu me considero uma pessoa vitoriosa. Passei a confiar em minha capacidade de realização. Acredite em si e você desabrocha"*.

Por Glauca Torres, voluntária da ASPLANDE.

# Eliane de Souza Santos

Negócio: Serene -  
Massoterapia

Impacta Mulher

Rede Metropolitana

Estácio

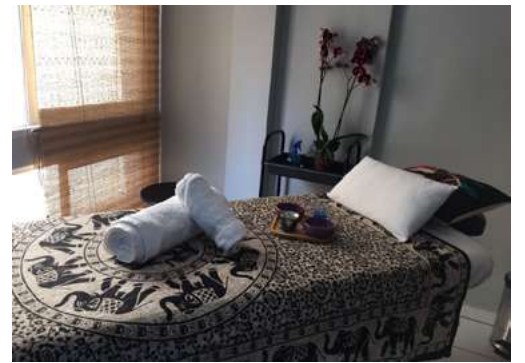
Rio de Janeiro



(21) 99468-1342

f @serenemassoterapia

“Ali, a gente aprende que a mulher é uma fênix,  
a gente sacode a poeira e vai em frente!”



“Eliane de Souza conseguiu se  
aposentar há aproximadamente  
4 anos, e agarrou com afinco a  
possibilidade de empreender e se  
ocupar com o que realmente gosta.  
‘Queria fazer algo para me doar.’”

“Na ASPLANDE, a jornada de Eliane é muito  
proveitosa! (...) as aulas sobre marketing e mídia  
sociais a ajudaram no novo empreendimento, e  
que algo que ela admira é ver o desenvolvimento  
da rede e estar perto das meninas.”



*"Nunca é tarde para sonhar".* As palavras de dona **Eliane de Souza Santos** ressoam perfeitamente com o poder e o brilho que a faz seguir em frente mesmo depois da aposentadoria. Eliane trabalha desde os 18 anos e hoje, já aposentada, ela escolheu o **empreendedorismo e a massoterapia** para acompanhá-la em uma nova etapa da vida.

Criada em um sítio do subúrbio carioca e **formada em Ciências Contábeis**, Eliane de Souza conseguiu se aposentar há aproximadamente 4 anos, e agarrou com afinco a possibilidade de empreender e se ocupar com o que realmente gosta. *"Queria fazer algo para me doar"*.

Com a ajuda de uma amiga e dos filhos, Eliane conseguiu montar uma sala de atendimento para as sessões de massoterapia, segmento de seu empreendimento. **Ela conta que ama a forma como a terapia cuida do corpo, da mente e da alma** e, por esse motivo, encontra a sua maior motivação em ser empreendedora: proporcionar bem-estar aos clientes. Seu maior sonho é conseguir atender pessoas com valores acessíveis, ou até mesmo de forma voluntária, para que sintam o poder transformador da massoterapia.

Sobre o começo dessa caminhada, dona Eliane conta que após se aposentar procurou **oportunidades no SENAC** e, ao ver o catálogo de cursos, se interessou pela massoterapia, descobrindo um novo mundo não só profissional, mas que também rompeu barreiras pessoais: *"Sou uma pessoa que não gosto de toque, não gostava que me tocassem, e a massoterapia resolveu esse meu problema."* Hoje, o empreendimento de Eliane "está engatinhando", começando a entrar no mercado, e a grande preocupação dela é na divulgação e no *marketing* da marca, a **Serene Massoterapia**.

Na **ASPLANDE**, a jornada de Eliane é muito proveitosa! Ela conta que conheceu a ONG através da internet e logo se inscreveu para as mentorias e aulas. *"Aprendi muito com elas, foi uma experiência maravilhosa."* Além disso, ela conta que as aulas sobre *marketing* e mídia sociais ajudaram-na no novo empreendimento, e que algo que ela admira é ver o desenvolvimento da rede e estar perto das meninas da ASPLANDE. *"Ali, a gente aprende que a mulher é uma fênix, a gente sacode a poeira e vai em frente!"*

Para dona Eliane, estar empreendendo é estar viva, ativa, com cores dentro d'alma! É a oportunidade que ela enxerga para fazer algo por si mesma, ao mesmo tempo que vê o lado social e brilhante do empreendedorismo toda vez que atende um cliente. *"Eu vou estar, de alguma forma, numa roda de gratidão. O empreendedorismo é isso."*

# Elizabeth Rodrigues

Negócio: Água  
na Bocca

Sabores do Rio

Outras regiões

Pendotiba

Niterói



(21) 99167-3047



“Aqui o cliente traz a ideia  
e a gente desenvolve”



“tive um super apoio, recebi dicas  
para me fortalecer em todas as áreas  
e assisti diversas lives que me ensina-  
ram a olhar e valorizar meu negócio.”

“A atitude faz toda diferença! Se você tem um  
sonho, corre atrás. Pra saber se vai dar certo ou  
não, você precisa tentar. Comece com o que tem.  
Para um sonho se tornar realidade, 100% de  
responsabilidade é sua! Tomara que dê certo,  
se não der, recomece!”



**Elizabete Rodrigues Borges Conceição**, mãe de Camilli e Diego, casada com Aledir há 28 anos, está à frente do **Restaurante Água na Bocca**, um empreendimento familiar que fornece refeições personalizadas, *“Aqui o cliente traz a ideia e a gente desenvolve”*.

Beth sempre gostou de cozinhar, aprendeu com a mãe, a tia e a avó. Há mais de 20 anos, prepara bolos, empadões, pizzas e salgadinhos, principalmente para festas. Em 2016, obteve seu registro de MEI, fez o **curso de Empreendedorismo do SESC - Niterói** e, em 2018, participou da **1ª turma da Incubadora de Empreendedorismo, também do SESC**.

Em 2019, Beth começou a trabalhar com quentinhas, mas no início não teve boa resposta, em função da dificuldade logística. Deu uma parada e, em 2020, resolveu insistir, criou a marca Água na Bocca e, *“comecei a entender a necessidade do cliente e me adaptar ao que ele precisava”*. Se propôs a fornecer marmitas contendo somente a proteína, marmitas *fit*, ou seja, soluções alimentares e não simples refeições. Mas aí veio a pandemia.

Com o *lockdown*, a produção parou por 40 dias, mas a pandemia não acabou e, com todos os cuidados de proteção pessoal, Beth retomou o fornecimento de refeições, desta vez congeladas. Por outro lado, *“as pessoas em home office, com medo de ir ao mercado, fizeram meu negócio crescer com as marmitinhas, mini refeições”*.

Nesse ponto, a família de Beth teve um papel fundamental no negócio. Sua filha Camilli, que já empreendia no ramo de doces, ingressou no **Sabores do Rio**. Com o que aprendeu, ajudou sua mãe na sistematização do negócio, na padronização das receitas e do tamanho dos itens produzidos, no controle do caixa e na divulgação. Beth também participou do Sabores do Rio e *“tive um super apoio, recebi dicas para me fortalecer em todas as áreas e assisti diversas lives que me ensinaram a olhar e valorizar meu negócio”*.

Além disso, seu marido Aledir, que é contador, não se sentia bem no trabalho virtual, a internet falhava, a pressão por resultados era enorme e ele é hipertenso. Esse conjunto de fatores fez com que ele deixasse o emprego para se dedicar ao Água na Bocca. Comprou uma moto e hoje faz as entregas, além de ajudar no que for preciso. Finalmente, Diego, que ainda é estudante, também dá uma ajuda quando chega em casa.

Beth e sua família têm uma boa clientela. Além das refeições, eles fazem eventos, como uma feijoada, uma festa junina ou com um tema a combinar, além de retiros, sempre partindo da ideia que o cliente traz e desenvolvendo soluções. A fim de incentivar mulheres que têm seus próprios negócios ou sonham em ter, ela diz: *“A atitude faz toda diferença! Se você tem um sonho, corre atrás. Pra saber se vai dar certo ou não, você precisa tentar. Comece com o que tem. Para um sonho se tornar realidade, 100% de responsabilidade é sua! Tomara que dê certo, se não der, recomece!”*

*Escrito por Adelina Araujo, voluntária da ASPLANDE.*

# Ellen Kois

## Negócio: Kawaii Clube

Impacta Mulher

Outras regiões

São Paulo



(11) 99139-7729

@kawaiiiclube

“Hoje Kawaii é o 1º clube exclusivo para parcerias & network's. Com quase 500 mulheres inscritas, e cerca de 120 que atuam ativamente, o negócio é uma referência para as próprias integrantes criarem suas comunidades/clubes.”



“Está à frente do Kawaii Clube, empreendimento especializado em parcerias & network's, com o objetivo de proporcionar relacionamento, troca de contatos, apoio e parceria entre mulheres empreendedoras.”

“Espero ter acesso a lugares, experiências e conteúdos para melhorar minha habilidade como líder. Também espero em um futuro próximo, ser uma das principais parceiras da ASPLANDÉ”



**Rityellen Moraes**, que adotou o **nome comercial Ellen Kois**, é natural de Caxias, Maranhão, mora em São Paulo, é casada, tem 34 anos e uma filha de 3 anos, e está à frente do **Kawaii Clube**, empreendimento especializado em parcerias & *network's*, com o objetivo de proporcionar relacionamento, troca de contatos, apoio e parceria entre mulheres empreendedoras.

Ellen iniciou sua trajetória profissional no universo da dança, da música e da moda. Em 2019, passou a confeccionar suas próprias bolsas, e começou a vender para amigas mais próximas. Visionária e com perfil acelerado, em menos de 1 ano, já buscava expandir suas atividades.

Foi quando **conheceu as costureiras Neuza Aparecida e Elizabeth Santos em uma feira de artesanato**, formaram uma parceria que dura até hoje, e foi assim que descobriu o poder das parcerias. Na época, Ellen já buscava ampliar seus relacionamentos profissionais, mas não via abertura para parcerias.

Em 2020, surgiu a ideia de montar um grupo no *Whatsapp* com mulheres empreendedoras. *“Porém, percebi que elas não tinham habilidade para fazer parcerias estratégicas. Então pensei: vou ensiná-las”*, diz Ellen. Foi a oportunidade que aproveitou para criar o Kawaii Clube, uma palavra do idioma japonês, que significa linda, graciosa, gentil, usada para elogiar uma mulher.

Ellen investiu no planejamento e na formatação do negócio dia após dia, iniciou suas atividades em 2020, e hoje **Kawaii é o 1º clube exclusivo para parcerias & *network's***. Com quase **500 mulheres inscritas, e cerca de 120 que atuam ativamente**, o negócio é uma referência para as próprias integrantes criarem suas comunidades/clubes.

O projeto consiste em mostrar na prática a **importância do relacionamento interpessoal para possibilitar parcerias sólidas**. As atividades semanais, quinzenais ou mensais são programadas de acordo com a disponibilidade e os interesses das integrantes e classificadas em três Planos de Assinatura.

No momento, Ellen tem outros negócios que surgiram através do clube, mas está trabalhando para que, em 2024, a Kawaii seja também uma fonte de renda. Ela conheceu a **ASPLANDE** e a **Rede de Mulheres Empreendedoras** em abril de 2022, através de pesquisa no *Google*, e tem **participado de workshops, Rodas de Conversas e temas voltados para Network's**.

*“Espero ter acesso a lugares, experiências e conteúdos para melhorar minha habilidade como líder. Também espero em um futuro próximo, ser uma das principais parceiras da ASPLANDE”*, diz Ellen.



# Flávia Fontes

Negócio: Manualidades

Raízes do Rio

Rede Baixada

Vila Leopoldina

Duque de Caxias



(21) 97576-1141

f @flaviafontesmanualidades

“São as pequenas realizações que me interessam. O trabalho de criar e fazer, ver a peça concluída chegar ao outro, ver o outro apreciar alguma coisa do nosso trabalho”



“O carro-chefe do seu trabalho são os adereços em tecidos e fibras naturais, as bio-jóias, como são chamadas.”

“Com a Rede de Mulheres Empreendedoras aprendem a valorizar ainda mais a atividade de artesã, a pensar não apenas na produção e comercialização dos produtos, mas também nas parcerias.”



**Flávia Fontes** é uma daquelas pessoas que possuem habilidades manuais diversas, envolvendo várias técnicas, desde a pintura e o desenho ao trabalho com madeira, tecidos, palha da costa e outros materiais.

A presença do artesanato é antiga e faz parte da sua memória afetiva; desde os 7 anos de idade, lembra da sua mãe costurando, bordando e pintando. E esta é a atividade à qual se dedica, com a pretensão de se aperfeiçoar cada vez mais.

O carro-chefe do seu trabalho são os **adereços em tecidos e fibras naturais, as bio-jóias**, como são chamadas. Os conhecimentos básicos para o trabalho com a bio-jóia ela obteve através de um curso de curta duração, realizado por uma **ONG em Duque de Caxias**, cidade onde nasceu e reside até hoje. Mas se desenvolveu sozinha neste artesanato, pesquisando técnicas afins, por meio da Internet, colocando em prática esses conhecimentos e experimentando novos materiais em sua produção.

Em 2015, Flávia ingressou no **curso de Desenho Industrial na UFRJ**, como aluna cotista e bolsista. Na academia, constatou um certo preconceito sobre o que se considera artesanato, e isso a fez pensar na relação entre estes dois saberes no seu TFG (Trabalho Final de Graduação), que espera concluir em 2023. Para ela, *design* e artesanato não são atividades antagônicas, mas saberes que caminham juntos e de forma complementar.

Em sua produção, o curso de *design* contribuiu para um olhar mais aguçado ao acabamento, funcionalidade e ergonomia de cada peça, além da aproximação a conceitos, como o de sustentabilidade. Ela usa, por exemplo, sobras de tecidos que iriam para o lixo, embora reconheça que é esta uma atitude pequena ante à questão ambiental a cada dia tão abrangente e complexa.

Mas, como diz Flávia: *"são as pequenas realizações que me interessam. O trabalho de criar e fazer, ver a peça concluída chegar ao outro, ver o outro apreciar alguma coisa do nosso trabalho"*.

Com a **Rede de Mulheres Empreendedoras** aprendeu a valorizar ainda mais a atividade de artesã, a pensar não apenas na produção e comercialização dos produtos, mas também nas parcerias. Para Flávia, as reuniões da **ASPLANDE**, enfocando aspectos psicológicos e comportamentais durante a pandemia que vivemos em 2020 e 2021, foram de grande ajuda para todas as mulheres da rede, sobretudo para ela que perdeu a mãe. *"Criar pontes e laços faz a diferença"*.

Atualmente, usa o *Instagram* e o *Facebook* para a divulgação e comercialização do **Flávia Fontes Manualidades** e o *WhatsApp* para o contato com o cliente e a concretização das vendas. Para Flávia, além de procurar, *"toda empreendedora deve ver em seu produto: o fruto do seu trabalho, a expressão do que você e o tempo de vida que levou para fazê-lo. Isso gera autoestima, coragem e vontade"*.

Escrito por Aruane Garzedin, voluntária da ASPLANDE.

# Gilka Albany

Negócio: Gil'Artes  
e Confeccões

Raízes do Rio

Outras regiões

Itaguaí

Rio de Janeiro



(21) 97119-0063

@albanygilka

“Tenha força, foco e fé se realmente é isso que  
você almeja pro seu sucesso, corra atrás que  
você consegue”.



“Seus produtos são feitos com muito  
amor, como pode ser visto em cada  
detalhe do acabamento, escolha de  
cores e padronagem dos tecidos.”

“Gilka fala que a ASPLANDE foi como uma luz no  
final do túnel, não tinha expectativa de vendas  
antes. Ampliou o modo de encarar o seu negócio.  
O apoio que é dado pela organização é  
fundamental”



**Gilka Albany Cipriano de Moraes**, 65 anos, desde pequena foi envolvida com artes: com a avó, aprendeu tricô, crochê e tear; com sua mãe aprendeu a costurar. Deixou de trabalhar fora de casa quando suas crianças ainda eram pequenas. Surge então o negócio **Gil'Artes e Confecções**, sua principal fonte de renda. Trabalha com peças para copa e cozinha, sendo os "cobre lanches/cobre copos" seus carros chefes.

Ela nos conta que teve uma inspiração para iniciar seu negócio quando, certo dia, ao cozinhar um peixe, começou a ficar incomodada com as moscas que rondavam a comida. Colocava panos em cima dos pratos, mas não era muito prático e sujava tudo. Pensou, então, em usar o tule para proteção, mas queria fazer algo especial, e começou a colocar "pezinhos" na bainha, frutas diversas feitas de tecido e feltro - banana, morango, caju, pimenta etc. Hoje ela faz cobertas para mesas de 4 e 8 lugares.

Começou a **expor no Circuito Carioca de Feiras de Economia Solidária em Campo Grande e Santa Cruz**. Regina Fontes a convidou para uma avaliação, solicitou que levasse três peças prontas e uma a ser terminada na hora em um espaço do **Ministério do Trabalho**, no centro do Rio. Com a aprovação de seu trabalho, passou a frequentar as reuniões da **Rede Zona Oeste da ASPLANDE**, há 18 anos.

Gilka fala que a ASPLANDE foi como uma luz no final do túnel, não tinha expectativa de vendas antes. Ampliou o modo de encarar o seu negócio. O apoio que é dado pela organização é fundamental. Fez a **formação do Projeto Raízes do Rio**.

Durante a pandemia, precisou recorrer a uma amiga para utilizar o celular e participar dos eventos online. Nos conta que utiliza uma espécie de cartilha com perguntas que cada empreendedora precisa preencher após assistir algum evento, o que, além de permitir avaliar o conteúdo, ajuda a desenvolver o raciocínio crítico e a criatividade.

Seu principal meio de vendas, fora as feiras onde conta com o apoio logístico do marido, é o *WhatsApp*. Nas feiras, as peças têm uma etiqueta com logo e telefone, além de sempre colocar um cartão de visita nas sacolas. Seus produtos são feitos com muito amor, como pode ser visto em cada detalhe do acabamento, escolha de cores e padronagem dos tecidos. Com a interrupção das feiras, **durante a pandemia do Coronavírus, aproveitou para confeccionar e fazer estoque**. Por já possuir uma boa clientela, o impacto financeiro desse período não foi significativo. As entregas eram feitas em pontos acordados com os clientes.

A mensagem da Gilka para as mulheres empreendedoras: *"Tenha força, foco e fé se realmente é isso que você almeja 'pro seu sucesso, corra atrás que você consegue"*.

# Gizeli Hermano

Negócio: Encontro  
com Autoestima

Impacta Mulher

Rede Baixada

Belford Roxo

Rio de Janeiro



(21) 98119-0725

f @encontrocomautoestima  
contato@encontrocomautoestima.com

“conheceu a ASPLANDE (...) se encantou com o trabalho e viu uma boa oportunidade de troca.”

“o interesse (...) pela psicologia surgiu no ensino médio, quando os noticiários mostravam a psicologia como meio para o entendimento do comportamento humano.”



“Quando resolvi empreender, buscava liberdade para trabalhar do meu jeito e fazer meu horário, porém quando você é sua chefe, você trabalha praticamente em tempo integral, e tem que estar bem. Não é impossível, mas não é nada fácil!”

**Gizeli Hermano** é caçula de três irmãos, solteira, sem filhos, e mora em Belford Roxo. Curiosa, comunicativa, decidida e bem-humorada, Gizeli é psicóloga, especialista em autoestima e saúde mental da mulher, escritora e palestrante. *“Meus sonhos: falar para o maior número possível de mulheres, escrever um livro sozinha e fazer palestras pelo Brasil”*.

O interesse de Gizeli pela psicologia surgiu no ensino médio, quando os noticiários mostravam a psicologia como meio para o entendimento do comportamento humano. Ingressou na **faculdade Celso Lisboa, no Engenho Novo**, aproveitando o desconto a que tinha direito por sua mãe ser funcionária pública. Por 5 anos, enfrentou as viagens de trem, estudou à noite e chegava em casa muito tarde.

Se formou em 2010, já atuando na **área de RH**, onde ficou por 9 anos, mas em 2016, deu uma guinada para a área clínica. Entrou numa **pós em psicologia clínica** para se atualizar, começou a atender em uma academia para mulheres e a fazer rodas de conversas sobre as demandas emocionais das pessoas atendidas. *“Percebi que as questões relacionadas à baixa autoestima eram as mais presentes”*. Assim, em 2017, ela iniciou o **projeto Bem-me-Quero**, que envolvia atividades em grupo que fizessem com que as mulheres se olhassem com mais carinho.

Em 2018, começou a atender em consultórios e, com a experiência da academia, começou a escrever sobre autoestima no *Instagram*, substituindo o nome para **“Encontro com Autoestima”**. A partir do trabalho nas redes sociais, Gizeli foi convidada por Ellen Senra para desenvolver e coordenar o **livro Autoamor com um grupo de mulheres**. *“Pensamos em cada capítulo e convidamos especialistas que pudessem contribuir com a obra. Não imaginávamos um sucesso tão grande. Após 3 anos do lançamento, já estamos na 2ª edição”*.

Com a pandemia, os atendimentos de Gizeli passaram a ser feitos on-line. Hoje, com o apoio de uma assistente administrativa e uma contadora, ela pode se dedicar mais à clínica e desenvolver melhor seu trabalho.

Gizeli conheceu a **ASPLANDE** por intermédio de Bia Carvalho, se encantou com o trabalho e viu uma boa oportunidade de troca. *“Por um lado, preciso aprender mais sobre gestão de negócios, por outro, vejo que posso contribuir com a minha experiência e como profissional da psicologia”*.

Como recado a outras mulheres que sonham em empreender, Gizeli recomenda dedicação, paciência e autocuidado. *“Quando resolvi empreender, buscava liberdade para trabalhar do meu jeito e fazer meu horário, porém quando você é sua chefe, você trabalha praticamente em tempo integral, e tem que estar bem. Não é impossível, mas não é nada fácil!”*.

# Janaína Mendes

Negócio: Doceria Mendes

Sabores do Rio

Rede Metropolitana

Cordovil

Rio de Janeiro



(21) 97677-7026

@doceria\_mendesrj

“inesperadamente, vídeos de confeitaria começaram a despertar um novo sonho para a carreira e para o coração de Janaína.”



“A ASPLANDE é realmente uma grande família e ali a gente aprende umas com as outras.”

“Eu estava florindo e, como se fosse um jato de água bem quente em cima de mim, minhas pétalas foram arrancadas, e eu me senti sem pétala nenhuma.”



Assim como o passo a passo das receitas dos lindos bolos criados no **"Doceria Mendes"**, **Janaína Santos Mendes da Costa** viveu diversos processos até acertar no ingrediente que traria a quantidade certa de felicidade para os seus dias. Depois de passar por uma depressão em 2019, devido a alguns acontecimentos no antigo trabalho, ela ficou afastada da ocupação e se encontrou um tanto perdida quanto aos próximos capítulos de sua vida. Foi aí que, inesperadamente, vídeos de confeitaria começaram a despertar um novo sonho para a carreira e para o coração de Janaína.

Falando sempre com muita emoção sobre cada fase, Janaína começou apresentando seu trabalho apenas para as pessoas próximas, sem vender os produtos. Melhorando cada vez mais, aprendendo em cada teste de bolo que preparava, logo 2020 chegou e a pandemia se tornou um obstáculo para a semente de empreendimento que Janaína estava regando com muito amor. *"Eu estava florindo e, como se fosse um jato de água bem quente em cima de mim, minhas pétalas foram arrancadas, e eu me senti sem pétala nenhuma."*

**Mesmo com motivos para desistir, uma luz acendeu dentro de si, chamando-a de volta para a confeitaria** e, afirmando para si mesma que não poderia desistir, Janaína recomeçou com os bolos; significado de amor, carinho e vida para ela, que se atenta com cada preparo; desde a massa, até o cheiro do assado e a família que receberá a encomenda. *"Foi como se um raio de sol viesse sobre mim."*

Começando as vendas na pandemia, quando os protocolos de segurança já estavam se flexibilizando, Janaína teve a ajuda da filha para sair às ruas e divulgar seus bolos de porta em porta. Ainda com certo medo, ela teve resultados positivos e, aos poucos, os clientes foram sendo conquistados e as encomendas aumentaram. Na **ASPLANDE**, que Janaína conheceu através de um primo e a incentivou a fazer parte da Rede, ela conta que foi um momento de novas perspectivas e ensinamentos para a Doceria Mendes: *"A ASPLANDE é realmente uma grande família e ali a gente aprende umas com as outras."*

Hoje, Janaína tem o sonho de *"mergulhar fundo no meu empreendimento"*. Com o segredo do amor nas mãos de confeitadeira, ela prepara deliciosos bolos que carregam um *"pedaço de felicidade"*. Seu encontro com os doces foi recente, pode-se dizer, já que durante a infância, doces não eram comuns sobre a mesa da casa de Janaína. Ainda assim, encantada pela doçura da confeitaria, Janaína aprendeu como extrair seu próprio açúcar e virar uma empreendedora de mão cheia, continuando com o lema de que empreender é *"trabalhar naquilo que você acredita."*



# Jane Noronha

## Negócio: Hanne Art

Raízes do Rio

Outras regiões

Mangaratiba

Rio de Janeiro



(21) 98518-4103

@hannearte

Hanne Art

“empreender foi a maneira que encontrei de viver”



Crochês, pinturas, macramê, trabalhos com conchas, mandalas e filtro dos sonhos são algumas das lindas artes e confecções que nascem das mãos talentosas de Jane

“Quando foi despedida do último serviço, uma amiga que conhecia seus dons e talentos de costureira a convidou para participar das feiras em Mangaratiba e a partir daquele dia ela nunca mais parou”



Começando a trilhar seu caminho de artesã desde pequena com as aulas de bordados, que aconteciam uma vez na semana, após o horário da escola, **Jane Noronha Garcia** teve sua primeira máquina de costura aos 15 anos, presente de seu pai, que reparava nas bonecas e bichos de pano que ela confeccionava. **Aos 18 anos**, Jane tentou começar as **vendas nas feiras de artesanato**, porém o momento não lhe permitiu continuar e o sonho ficou estacionado por algum tempo.

Depois de começar uma família, Jane trabalhou como doméstica e operadora de caixa em vários supermercados. Quando foi despedida do último serviço, uma amiga que conhecia seus dons e talentos de costureira a convidou para participar das **feiras em Mangaratiba** e a partir daquele dia ela nunca mais parou, permanecendo com suas vendas presenciais no **Hanne Arte** mesmo nos tempos de pandemia, adequando-se com os protocolos de saúde exigidos.

Além de sua marca própria, **Jane também faz parte de uma loja colaborativa de artesanato, a Arte Nativa, no Mercado Municipal de Mangaratiba**. Crochês, pinturas, macramê, trabalhos com conchas, mandalas e filtro dos sonhos são algumas das lindas artes e confecções que nascem das mãos talentosas de Jane e que fazem parte de seu catálogo de vendas.

Para ela, *"empreender foi a maneira que encontrei de viver"* e, além de garantir sua renda mensal, Jane acredita no seu artesanato comercial como uma forma de levar soluções aos seus clientes. Ao receber comentários de que seus produtos decoraram um ambiente ou até mesmo se tornaram a opção perfeita para um presente personalizado, Jane vai cultivando e cativando seus clientes através de sua verdade e de seu carinho.

Sobre sua relação com a **ASPLANDE**, **Jane conta que conheceu a ONG com o convite de uma amiga para participar de uma reunião da Rede que oportunizava a exposição das artesãs para todo o Rio e orientava meios de gerir o próprio negócio**. *"É uma orientação em todos os sentidos: psicológicos, como empreender, como fazer seu negócio na rede social."*

Como artesã e empreendedora, ela cria peças coloridas, alegres e que elevam a voz de sua alma e ainda compartilha seus saberes em oficinas sempre que pode. *"Ser produtora de uma peça única exclusiva, fazer ela chegar ao destino, levando mais alegria às pessoas ao seu dia a dia."*

# Juliana Reis de Oliveira

Negócio: Confeitaria

Sabores do Rio

Rede Baixada

São Vicente

Belford Roxo



(21) 98121-0953

@juoliveiracakes

“(...) Juliana começou a trabalhar com enfermagem. Para melhorar a renda, vendia bolos e doces que eram produzidos por sua irmã.”



“O desgaste de trabalhar no hospital era grande e a confeitaria lhe dava prazer. Assim, decidiu deixar a enfermagem para se dedicar à sua paixão.”

“Juliana é muito fã da ASPLANDE e acredita que essa rede de apoio fortalece bastante o microempreendedor.”



**Juliana Reis de Oliveira** começou a trabalhar cedo como babá para complementar sua renda e conseguir se certificar como técnica de enfermagem. Com o passar do tempo, foi assumindo o negócio do irmão que vendia frangos na garagem da casa. Com a ajuda da irmã, foi diversificando o negócio e passou a vender também bolos, doces e oferecer café da manhã.

A vida seguiu e Juliana começou a trabalhar com enfermagem. Para melhorar a renda, vendia bolos e doces que eram produzidos por sua irmã. Foi aprendendo as técnicas de confeitaria e foi se apaixonando pelo ramo. Fazia jornada dupla, pois se dividia entre a enfermagem e a confeitaria. O desgaste de trabalhar no hospital era grande e a confeitaria lhe dava prazer. Assim, **decidiu deixar a enfermagem para se dedicar à sua paixão. Há três anos trabalha somente com confeitaria e se registrou como MEI.**

Juliana trabalha na cozinha de sua casa. **Sua especialidade são bolos, docinhos e brownies para festas.** Sua clientela do **"Confeitaria, bolos e doces pra festas"** foi crescendo aos poucos. No início, vendia principalmente para clientes do hospital, mas foi ampliando sua rede de contatos através da vizinhança e com indicações de um para o outro.

Através de  **cursos online e da Gastromotiva**, Juliana foi se aperfeiçoando nas técnicas de confeitaria. A participação nos cursos, nas **rodas de conversa e nos programas de aceleração da ASPLANDE** proporcionaram não apenas o aprendizado de novas ferramentas, mas também o apoio para lidar com os altos e baixos do empreendedorismo. Juliana passou a acreditar mais em si mesma e no seu negócio. Através das rodas de conversa da Maribel, ouviu experiências de outras mulheres. Aprendeu muito sobre a importância de estruturar melhor o seu negócio, aprendeu a precificar e a separar o dinheiro da casa do dinheiro do seu negócio. Juliana é muito fã da ASPLANDE e acredita que essa rede de apoio fortalece bastante o microempreendedor.

Com relação à prospecção de clientes, Juliana confessa que ainda precisa se desenvolver e que deveria estar mais presente nas redes sociais, pois é uma grande vitrine. Atualmente, faz divulgação pelo Instagram e pelo Google. **O sonho de Juliana é ter um Café**, em parceria com sua irmã. Além do Café, **também sonha em implementar um projeto social oferecendo cursos e oficinas.** Gostaria de dar aulas de culinária para ajudar mulheres que queiram ter uma renda complementar. Esses dois projetos são suas grandes motivações.

A mensagem que Juliana gostaria de deixar é que não podemos desistir no primeiro erro, na primeira receita que deu errado. Que se isso for algo que a pessoa gosta e que se sente bem, então tem que investir em aprender. Tem que acreditar que consegue, não olhar o sucesso do outro, cada um tem que buscar o seu próprio sucesso. **O sucesso do negócio é ter uma identidade.** É difícil, mas não é impossível!

*Escrito por Patrícia Hervé Cabral, voluntária da ASPLANDE.*

# Leila Maria do Nascimento

## Negócio: Ilha de Oportunidades

Impacta Mulher

Rede Metropolitana

Madureira

Rio de Janeiro



(21) 96584-3345

f @ilhadeoportunidades

“Leila encontrou na ASPLANDE um lugar que  
é regado de amor, de troca de saberes” e que  
possui “um olhar de construção coletiva”



“o projeto Ilha de Oportunidades (...) ajuda pessoas a notarem que podem ter independência e que são capazes de construir futuros brilhantes”

“A lição de vida é a superação. Quando você  
acorda com o dom da vida. Que faz valer a pena.”



Com um respeito profundo por sua alma de mulher, **Leila Maria do Nascimento**, de 51 anos, preenche os campos da sua vida com muito estudo, determinação e força no ativismo. **Graduada em Sociologia e Pedagogia**, continuou seus estudos através de pós-graduações, um mestrado e um **MBA na área de gestão de projetos sociais**, motivo de orgulho e felicidade de seus dias de trabalho até hoje.

Depois de se formar na universidade, Leila imediatamente começou a trabalhar com ações sociais e com um currículo brilhante, coordenou projetos desenvolvendo muito estudo e aprendizado, desenhando uma jornada cheia de empatia e troca de conhecimento. Voltada sempre para ações sociais nas regiões periféricas do Rio, não demorou muito para que seu trajeto se alinhasse com a **ASPLANDE**, que conheceu através de sua amiga querida e secretária executiva da ONG, Dayse Valença.

Junto com a ASPLANDE, Leila faz parte do projeto **"Impacta Mulher"**, visando instruir o empreendedorismo de um ponto de vista mais acadêmico, proporcionando novas perspectivas de gerenciamento de renda para as empreendedoras da Rede. Encantada com o propósito da ONG, ela mergulhou na **realização das aulas e mentorias** que trabalham, antes de qualquer coisa, o desenvolvimento pessoal das empreendedoras .

Para Leila, entender o espaço de mulher, os universos que coexistem com a persona feminina e suas possibilidades de vida, são os fatores que fazem o desenvolvimento profissional de cada uma realmente fazer sentido. Usando tecnologia social para ministrar as aulas, empolgando-se ao conhecer cada uma das empreendedoras e adaptando as mentorias para o modo online, devido à pandemia, Leila encontrou na ASPLANDE um lugar que *"é regado de amor, de troca de saberes"* e que possui *"um olhar de construção coletiva"*, tendo sua recompensa ao ver a transformação de cada empreendedora ao longo do projeto.

Além do seu amor e comprometimento com o "Impacta Mulher", atualmente Leila também se envolve com o projeto **"Ilha de Oportunidades"**, em Madureira. Por lá, o projeto se desenvolve também como auxílio para gerenciamento de rendas, ajudando pessoas a notarem que podem ter independência e que são capazes de construir futuros brilhantes.

Preparando cursos e treinamentos, Leila considera que quem mais aprende nisso tudo é ela própria e sua maior lição de vida é justamente estar perto da **"Associação Comercial de Madureira"** e ver a cidade acontecendo bem ali, no turismo, na cultura e no comércio, o que reforça a alma de empreendedora, mulher e ativista social que mora dentro dela. *"A lição de vida é a superação. Quando você acorda com o dom da vida. Que faz valer a pena."*

# Márcia Ferreira da Silva

Negócio: Delícias da Márcia

Sabores do Rio

Rede Baixada

Gramacho

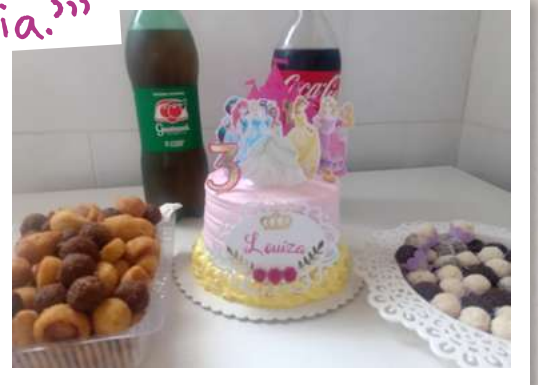
Duque de Caxias



(21) 97553-2682

f @deliciasdamarcia\_cakes

“Ela acredita que ser dona de um negócio próprio é bem mais do que arcar com as responsabilidades e tarefas do dia a dia, é também realização de um sonho, independência.”



Márcia começou a aprender a fazer salgadinhos, doces e bolos, adicionando seu próprio tempero e sabor aos preparos.

Para cumprir a demanda, o entusiasmo de Márcia a fez procurar por cursos de confeitaria e gastronomia, que se tornaram sua “válvula de escape”



Além de ser uma marca, os doces e salgados do **"Delícias da Márcia"** também são uma continuidade do legado da família de **Márcia Ferreira da Silva**, mais especificamente de seu pai, que também era vendedor e, hoje, cedeu a loja para ser o espaço do empreendimento da filha.

Márcia, além de empreendedora e dona do "Delícias da Márcia", é também mãe de três filhos. Nascida no Rio de Janeiro, ela se mudou para o Rio Grande do Norte em seu primeiro casamento. Com a nova vizinhança, mulheres que trabalhavam em buffets a incentivaram a seguir o mesmo caminho. Com a ajuda delas, que viraram amigas, **Márcia começou a aprender a fazer salgadinhos, doces e bolos, adicionando seu próprio tempero e sabor aos preparos.** Aos poucos, esse aprendizado foi sendo aplicado nas festas de aniversários dos próprios filhos, que Márcia dedicava-se com muito amor.

**Depois de sete anos em solo nordestino, Márcia voltou para o Rio de Janeiro** quando o ex-marido se retirou para servir o exército. De volta à casa, **ela começou sua vida carioca novamente vendendo sorvetes na porta de casa**, julgando ser o melhor para o momento de recomeço. **Com o tempo, bolos e doces foram adicionados à banca e isso fez a clientela aumentar.** Para cumprir a demanda, o entusiasmo de Márcia a fez procurar por  **cursos de confeitaria e gastronomia**, que se tornaram sua "válvula de escape", como ela menciona.

Logo, começaram encomendas de todos os tipos e Márcia aproveitou para ampliar seus produtos, **incluindo os salgados de lanchonete e de festas.** Foi em um desses momentos, preparando uma encomenda de bolo decorado para postar nas redes sociais, que o nome "Delícias da Márcia" nasceu. Através de uma legenda espontânea feita pelo filho, o nome se encaixou na identidade que ela queria, tornando-se o ponto de partida para um novo começo em seu empreendimento.

Sobre a **ASPLANDE**, Márcia conta que aprendeu a conhecer melhor seu negócio. Depois de uma amiga a ter a apresentado à ONG, Márcia participou de encontros e **fez parte de uma das turmas do Sabores do Rio**, acreditando cada vez mais no propósito da ASPLANDE conforme participava das mentorias. *"A ASPLANDE na minha vida foi fundamental. É uma mãe."*

Hoje, para o seu empreendimento, Márcia quer adaptar melhor a loja e a cozinha que servem como seu ambiente de trabalho e seu ponto de venda. Com sangue de empreendedora correndo nas veias, ela acredita que ser dona de um negócio próprio é bem mais do que arcar com as responsabilidades e tarefas do dia a dia, é também *"realização de um sonho, independência."*



# Márcia Moura

## Negócio: Fotografia

Impacta Mulher

Rede Metropolitana

Cascadura

Rio Janeiro

MÁRCIA MORENO  
FOTOGRAFIA



(21) 99611-3648

f @marciamorenofotografia

“Seus lemas principais e que lhe ajudam tanto na vida pessoal como profissional são as frases ‘Nada é permanente’ e ‘Por que não?’”



“gostaria de dizer para as empreendedoras aproveitarem ao máximo as oportunidades que aparecem e que sempre há a possibilidade de fazer uma mudança.”

“O processo de transição foi muito difícil principalmente porque teve que passar do regime CLT, com processos bem definidos, para se lançar como fotógrafa autônoma, (...). Os cursos ajudaram bastante pois aproveitava para se atualizar.”



Depois de ter trabalhado vários anos como bancária, **Márcia Moura** decidiu seguir seu **sonho de ser fotógrafa**. Em 2015, resolveu fazer cursos de fotografia, *photoshop* e comprar uma câmera fotográfica nova. No início, fazia fotos em casa sozinha. Com o passar do tempo, criou um site e começou a divulgar seu trabalho no *Facebook*. Foi então que surgiu a oportunidade de trabalhar para o setor de gastronomia, através de um contrato com o *ifood*. A partir daí, seu negócio foi crescendo e se diversificando. Começou a fazer eventos corporativos e também retratos profissionais.

O processo de transição foi muito difícil principalmente porque teve que passar do regime CLT, com processos bem definidos, para se lançar como fotógrafa autônoma, onde tinha pouco conhecimento. Teve que **aprender a vender, a oferecer produtos e serviços, a constituir MEI e uma infinidade de coisas**. Os cursos ajudaram bastante pois aproveitava para se atualizar. Encontrou algumas pessoas que já tinham negócios estruturados e que estavam dispostos a lhe dar informação.

Para uma pessoa que está começando, Márcia recomenda que estude bastante e que procure conhecer melhor o mercado onde vai atuar. É importante, no momento de lançar o negócio, ter o máximo de informação, para não ficar muito longe dos profissionais que já estão consolidados. **Tem que planejar e ir com coragem, vontade e muita fé**. Seu maior desafio, atualmente, é ter clientes recorrentes, então precisa fazer muita prospecção. Como é sozinha, tem que se dividir entre a prospecção e as outras atividades como fotógrafa.

A participação na rede **ASPLANDE** começou a partir de um evento do **SEBRAE** onde conheceu uma das meninas da ASPLANDE. Desde então, foi inserida no grupo e participou de vários eventos. O grande diferencial da ONG, além da geração de novas conexões, é a possibilidade de troca de conhecimento. Hoje, Márcia se sente muito mais feliz do que quando trabalhava como bancária. Apesar de trabalhar muito, o fato de poder tomar suas próprias decisões, definir seus horários lhe dá muita satisfação.

Seus lemas principais e que lhe ajudam tanto na vida pessoal como profissional são as frases "*Nada é permanente*" e "*Por que não?*". "*Nada é permanente*" significa que você vai ter várias mudanças ao longo da sua vida. "*Por que não?*" significa que mesmo tendo dúvidas, quando uma oportunidade aparece temos que saber aproveitar. Por isso, Márcia gostaria de dizer para as empreendedoras aproveitarem ao máximo as oportunidades que aparecem e que sempre há a possibilidade de fazer uma mudança.

O período da Pandemia foi muito difícil. Muitos trabalhos foram cancelados. Agora, parece que nem existiu Pandemia e Márcia tem mais clientes do que antes. **Os clientes estão com uma vontade muito grande de fazer o que não foi feito nos últimos anos**. Estão retomando a agenda, tem muitos eventos, muitos retratos.

*Escrito por Patricia Hervé, voluntária da ASPLANDE.*

# Maria Chocolate

Negócio: Centro Comunitário Chocobim e Biblioteca Comunitária MANNS

Impacta Mulher

Rede Baixada

Parque João Pessoa  
Saracuruna



(21) 97627-5291

@bc\_manns

Centro Cultural Comunitário  
Chocobim Biblioteca Manns

“ninguém faz nada sozinho”.



“ela foi convidada a fazer parte do quadro ‘Quando você menos espera’ do Caldeirão do Huck, ganhando recursos para a reforma da biblioteca.”

“Com mais de 25 anos de trabalho na área da cultura, Chocolate atua, junto com outras lideranças, no Centro de Defesa da Vida (CDVIDA). Nessa caminhada, conheceu a ASPLANDÉ e, juntas, participaram de movimentos, como a Conferência Rio+20.”



Era uma vez uma menina que sonhava com um livro que fosse só dela. Hoje, com mais de 60 anos, essa jovem ainda trabalha para que muitas crianças conheçam livros e possam ler e sonhar. Natural de Bom Jesus do Galho, MG, e irmã mais velha de 8 irmãos, **Maria do Carmo da Silva Miranda** nasceu na década de 1960. Veio para a Baixada Fluminense ainda pequena e cresceu na comunidade de Saracuruna. Recebeu o **apelido de Maria Chocolate** das catequistas e gostou muito, embora nunca tivesse comido um chocolate.

Trabalhou como doméstica, estudou à noite e, realizando o sonho de sua mãe, concluiu o Normal. Como professora, queria *“dar às crianças oportunidades que não tive”*. Como educadora popular, **atuou no Mobral**, revelando-se uma **liderança na luta pela educação e inclusão social**. Depois, começou a frequentar espaços de discussão sobre cultura e assistência a populações vulneráveis e, com a criação do **Programa Ação da Cidadania (Fome Zero)**, começou a fornecer alimentos, conseguiu livros, e começou a participar de iniciativas de promoção do lazer e da cultura no bairro, que era restrito ao futebol: *“futebol e leitura têm que caminhar sempre juntos”*.

Anos mais tarde, **nasceu o bloco Embalo de Saracuruna**, cujos compositores e integrantes da bateria são jovens leitores: *“e foi assim que futebol mais leitura deu samba”*. Em 2006, Chocolate começou a ler em sua varanda com as crianças da vizinhança, e assim nasceu a **Varanda Literária**, que em 2007 **virou a Lona Literária**. Em 2012, através do **Prazer em Ler, do Instituto C&A**, conseguiu recursos para uma sala de leitura, e, em 2014, foram criados a **Biblioteca MANNNS e o Centro Comunitário Chocobim**. O nome MANNNS foi formado a partir dos nomes de 5 mulheres que influenciaram Chocolate, mas hoje tem um significado especial: **Mulheres Amorasas Necessitadas de Navegar em Sonhos**. Lá, ela e as voluntárias atendem mais de 300 crianças e coordenam rodas de conversa com as famílias, orientando na educação dos deficientes e ensinando Cidadania.

Em 2020, após um momento difícil, ela foi convidada a fazer parte do quadro **“Quando você menos espera” do Caldeirão do Huck**, ganhando recursos para a reforma da biblioteca. Recebeu também recursos da **Lei Aldir Blanc**, que **resultaram no atual prédio de 3 andares, com mais de 4 mil títulos selecionados**.

Com mais de 25 anos de trabalho na área da cultura, Chocolate atuou, junto com outras lideranças, no **Centro de Defesa da Vida (CDVIDA)**. Nessa caminhada, conheceu a **ASPLANDE** e, juntas, participaram de movimentos, como a **Conferência Rio+20**. Atualmente, Chocolate atua junto à **Secretaria de Cultura e Economia Criativa do Rio de Janeiro**, junto ao **Conselho Municipal de Cultura de Duque de Caxias**, e está no **Conselho Municipal de Defesa dos Direitos do Negro e Promoções da Igualdade Racial e Étnica (COMDEDINEPIR)**. Chocolate é dinamizadora de grupos, educadora social e mediadora de leitura. Tudo o que ela construiu foi de mãos dadas com sua comunidade e sua base na igreja católica: *“ninguém faz nada sozinho”*.

Escrito por Adelina Araújo, voluntária da ASPLANDE.

# Maria Elias El Warrak

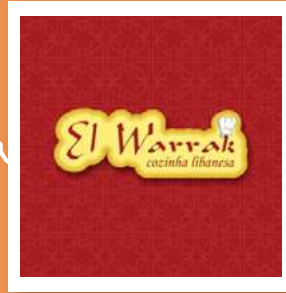
Negócio: Cozinha Libanesa Rio

Sabores do Rio

Rede Metropolitana

Tijuca

Rio de Janeiro



(21) 99053-9889

f @cozinhalianesa

“Ser empreendedora é ter um sonho e trabalhar para ele ser uma realidade. E durante esse caminho, curtir todas as vitórias, por mais pequenas que elas sejam.”



“Aprendi muito, (...) não ser só cozinheira, sou a responsável do meu empreendimento.”

Ela nasceu na Venezuela e migrou para o Brasil no ano de 2015 (...) fala com muita estima sobre seu empreendimento, enxergando o seu restaurante não só como um estabelecimento para servir boa comida para os clientes, mas também para estar perto das memórias da família e do amor que sente pela culinária.”



A fé e o sabor único da vida foram os pilares que trouxeram **Maria Elias El Warrak** até o **Cozinha Libanesa Rio**, um restaurante de encomenda e *delivery* de pratos libaneses, com muita história, tempero e amor.

Maria Elias é mãe, esposa e empreendedora. Ela **nasceu na Venezuela e migrou para o Brasil no ano de 2015**, sonhando viver em terras cariocas o que há anos o seu país natal significava para ela. Formada em Técnica de Informática, ela encontrou dificuldades em arranjar emprego no Rio por conta da diferença na língua e, junto ao marido, que experienciava a mesma situação no mundo da Engenharia Civil, resolveu dedicar-se ao trabalho autônomo. A partir daí, dona Maria começou a colocar em prática tudo o que já gostava e transformou o *hobby* da culinária em uma **empresa de cozinha libanesa**.

Dona Maria fala com muita estima sobre seu empreendimento, enxergando o seu restaurante não só como um estabelecimento para servir boa comida para os clientes, mas também para estar perto das memórias da família e do amor que sente pela culinária. *“Eu sempre falo que meu empreendimento é o nosso terceiro filho.”*

Sobre o início da vida de empreendedora, dona Maria diz que percebeu o gosto dos brasileiros pela comida libanesa e pela comida árabe, então, **decidiu honrar a comida da região de seus pais ao mesmo tempo que começava uma nova jornada com o marido e os dois filhos**. No começo, aprendeu o funcionamento burocrático para criar um empreendimento, correndo atrás de informações que a ajudassem a montar a infraestrutura do negócio. Além disso, uma das partes mais importantes para ela e a família foi a integração com a vizinhança. *“Não queríamos ficar só como estrangeiros que moram no Rio de Janeiro, queríamos ser parte ativa da sociedade.”* Hoje, ela trabalha com vários serviços, como o **Chef At Home**, montando mesas na casa de clientes, possui uma linha de congelados, faz *delivery* através do iFood e ainda sonha em expandir seu empreendimento para a linha de **Coffee Break Empresarial**. Tudo isso mantendo o coração forte, mergulhado em esperança. *“O tempo de Deus é perfeito”*.

Sobre a **ASPLANDE**, dona Maria conta que conheceu através do curso **Cozinha Solidária na Gastromotiva**, que divulgou o projeto **Sabores do Rio**. *“Aprendi muito, o mais importante que aprendi é me sentir empresária, não ser só cozinheira, sou a responsável do meu empreendimento.”*

Com a culinária libanesa, dona Maria experiencia uma nova vida, com novas perspectivas, sempre carregando a pequena Maria Elias consigo, a menina que aprendeu a cozinhar com a mãe, sua maior inspiração de amor na cozinha. *“Era impossível não sentir isso ao experimentar sua comida.”* Para ela, a vida de empreendedora lhe mostrou novos caminhos e carrega um grande significado em sua vida: *“Ser empreendedora é ter um sonho e trabalhar para ele ser uma realidade. E durante esse caminho, curtir todas as vitórias, por mais pequenas que elas sejam.”*

Escrito por Moara Guimarães Flausino, voluntária da ASPLANDE.

# Neiva Cristina Bastos

Negócio: Sabores de Neiva

Sabores do Rio

Rede Metropolitana

Irajá

Rio de Janeiro



(21) 99529-9409

“insistam, por mais difícil que seja o caminho e nunca desistam se esse é o sonho e o desejo do coração”



Para Neiva, levar amor através da comida é ver um sonho se realizando. Quando tira um bolo do forno, Neiva sabe que seu bolo tem carinho, tem amor e que pode levar alegria para seus clientes.”



“Em 2021, (...) conheceu a ASPLANDE e entrou na Rede Sabores do Rio. Participou do Ciclo de Aceleração da Primeira Turma de 2022. As aulas a ajudaram a olhar o seu negócio como uma empresa.”



Tudo começou em 2015, quando **Neiva Cristina Previtali Bastos** enfrentava várias dificuldades e teve uma crise de depressão. Uma amiga a pediu para fazer o bolo da festa de aniversário da sua filha. Mesmo estando fora do mercado, Neiva pediu ajuda para sua irmã, que já confeitava bolos em outro município. A partir desse momento, se deu **a grande virada para se tornar empreendedora**.

Hoje, com 49 anos, Neiva já teve várias profissões: depiladora, dona de loja de iluminação, secretária e babá, mas suas duas grandes paixões na vida são a confeitaria e ensinar. Seu amor pela confeitaria começou cedo, numa casa com muitos irmãos, onde foi pegando gosto em fazer bolos para as festas. **Aprendeu na prática com a sua mãe e vendo os programas da Ana Maria Braga**. Mais tarde, com a chegada dos filhos, foi se arriscando mais na elaboração de bolos. Seu negócio foi pra frente e já está nesse ramo há 7 anos.

Apesar da forte concorrência no seu bairro, em Irajá, Neiva nunca abriu mão da qualidade do seu trabalho. Costuma dizer que não vende bolo mas vende alegria, vende amor, vende carinho em forma de comida. Com a maturidade, veio também a compreensão de que podemos mudar a rota das nossas vidas para sermos felizes. Segundo Neiva, **nunca é tarde para recomeçar**.

Seu trabalho de confeitaria vai sendo divulgado no boca a boca. A venda é feita principalmente por Whatsapp. Sempre seguindo seu coração, tem pensado em reformular **"Sabores de Neiva"** em 2023. Ideias é o que não faltam.

Em 2016, Neiva se registrou como MEI, o que lhe possibilitou comprar material a preço mais acessível e ficar amparada pela lei. Em 2021, através da amiga Cristiane Silva, conheceu a **ASPLANDE** e entrou na **Rede Sabores do Rio**. Participou do **Ciclo de Aceleração da Primeira Turma de 2022**. As aulas a ajudaram a olhar o seu negócio como uma empresa. Os cursos abriram um novo horizonte para buscar mais conhecimento e perceber onde estava errando.

Ao olhar a sua história, Neiva se emociona porque sabe que outras mulheres também passaram pelo mesmo. A mensagem que gostaria de passar é: *"insistam, por mais difícil que seja o caminho e nunca desistam se esse é o sonho e o desejo do coração"*. Para Neiva, levar amor através da comida é ver um sonho se realizando. Quando tira um bolo do forno, Neiva sabe que seu bolo tem carinho, tem amor e que pode levar alegria para seus clientes. O importante é ver o sorriso estampado no rosto dos seus clientes. Com dedicação e amor, os louros vão ser colhidos ao longo do caminho.

A passagem de 2022 para 2023 está sendo maravilhosa para Neiva. A ASPLANDE contribuiu muito para lhe mostrar esse novo olhar porque a mulher não deve se vitimizar, mas entender qual é o seu papel. Paulinho e Dayse colocam as mulheres para cima, ajudam a empoderar, sem que se tornem arrogantes. A mudança interna é o que realmente vale, mais do que a prosperidade financeira.

*Escrito por Patricia Hervé, voluntária da ASPLANDE.*



# Patrícia Félix

Negócio: M e P  
Félix Artesanato

Raízes do Rio

Rede Baixada

Jardim Gramacho  
Duque de Caxias



(21) 97412 - 0462

f Ateliê Félix M & P Artesanatos

“é uma terapia, realização de sonhos, pois também ensina de forma voluntária, ajudando outras mulheres que não tem nenhuma fonte de renda.”



“Nos pensamentos de Patrícia, ser empreendedora implicava abrir uma empresa física, mas uma amiga querida lhe mostrou diferente”

“Na ASPLANDE, (...), Patrícia aprendeu algumas dessas técnicas para manter seu comércio ativo durante o isolamento social. (...) as mentorias e aprendizados serviram muito bem para ela, que diz: ‘aprendemos desde o preço até a embalagem para os nossos produtos.’”



Entre bonecas de cetim e de lã, a relação de **Patrícia de Oliveira Felix Ferreira** com o artesanato foi sendo bordada desde pequena e tem a figura da mãe, que se aventurava nos crochês, como o maior modelo e incentivo para esta arte. Começando a aprender sobre as técnicas da arte manual na adolescência, não demorou muito para Patrícia também se apaixonar por bordados com fitas de cetim e toalhinhas decorativas, peças que fazem parte do repertório de produções da **M e P Felix Artesanato**, sua marca autoral.

Nos pensamentos de Patrícia, ser empreendedora implicava abrir uma empresa física, mas uma amiga querida lhe mostrou diferente e, em 2019, Patrícia fundou sua marca de artesanatos. *"Ela me falou que empreender iria depender de mim em acreditar nos meus sonhos, planos e projetos."* Com esse estímulo, ela logo começou a comprar materiais e a montar peças para agregar valor e começar a vender.

Ainda que não seja sua principal fonte de renda, ela **mergulhou nos mares empresariais e descobriu gratificação nessas águas**. *"Pra mim, ser empreendedora é muito gratificante, pois ver seus sonhos, planos e projetos serem realizados é muito especial. Cada produto que vendo, vendo junto muito amor carinho e dedicação."*

Sobre a Pandemia, Patrícia cita que foi um momento difícil, que exigiu reinvenções e adaptações de última hora. Para superar esse momento, ela apostou em promoções, vendas casadas e estratégias para manter o público sem perder a meta de vendas. Passou até mesmo a comercializar novos produtos, como canetas com ponteiros de tulipa de tecido, tudo para manter seu sonho vivo.

Na **ASPLANDE**, apresentada a ela através de uma amiga, Patrícia aprendeu algumas dessas técnicas para manter seu comércio ativo durante o isolamento social. De início, já ficou encantada com a ONG e até se inscreveu em um curso de trufas de chocolate realizado em Duque de Caxias.

Devido à pandemia, precisou se ausentar nessas atividades, mas as mentorias e aprendizados serviram muito bem para ela, que diz: *"aprendemos desde o preço até a embalagem para os nossos produtos."*

Com força de vontade e carisma de sobra, Patrícia consegue levar sentimento nas costuras de seu artesanato, que, para ela, *"é uma terapia, realização de sonhos, pois também ensina de forma voluntária, ajudando outras mulheres que não tem nenhuma fonte de renda."*

# Rafaella Nunes

Negócio: Delícias d'Élla

Sabores do Rio

Rede Metropolitana

Inhaúma

Rio de Janeiro



(21) 98263-7663

@deliciasdella

f Delícias D'Élla

“Nunca desista dos seus sonhos, tenha fé, não desanime, não desista, e quando estiver sem motivação, vá assim mesmo! (...) Você é mulher, você é capaz, você pode.”



“Rafaella aposta na aquisição de conhecimento para alavancar a qualidade do seu negócio.”

Em 2022, (...) foi selecionada para o curso de Confeitaria no SENAI e para a quarta turma de formação do Projeto Manamano.”



**Rafaella Moreira Nunes** é apaixonada pela arte de cozinhar. Desde menina, observava as mulheres da família preparando o almoço de domingo, fazia salgadinhos para festas e pavê para o almoço, buscando sempre excelentes receitas. Trabalhou como secretária até 2016, interrompendo suas atividades para dar mais atenção à saúde de sua mãe. Neste período, começou a vender salgados, atendendo pedidos para *coffee-breaks* e coquetéis, ajudando no orçamento familiar. Após o falecimento da mãe, em 2018, criou o negócio **Delícia d'Ella**, em homenagem à sua mãe que a chamava carinhosamente de Ella. Seus carros-chefes são: bolos confeitados, empadão e coxinha. Ouvir dos sobrinhos Samuel e Lucas: *"o teu empadão é o melhor do mundo"*, é uma recompensa à dedicação ao trabalho.

Comercializa seus produtos através do boca-a-boca, iniciando a divulgação pelo Instagram. Usa o *WhatsApp* pessoal, mas pretende criar um *Whatsapp* comercial. Fornece para festas e escolas, e seus clientes são pessoas físicas. Com o MEI, poderá fornecer para empresas, aproveitando a retomada dos trabalhos presenciais. Para aquisição de insumos e entregas, nas Zona Norte e Sul, conta com a ajuda de seu pai e do irmão.

Rafaella aposta na aquisição de conhecimento para alavancar a qualidade do seu negócio. Fez o **curso de Empreendedorismo Feminino promovido pela AMAC – Duque de Caxias, em parceria com a Gerando Falcões e Fundación Mapfre, apoio da Anjos da Tia Stelinha**. Na **ONG Gastromotiva**, cursou **Empreendedorismo Gastronômico**, atividade que iniciou presencialmente e, após um mês, se tornou remota. Fez o curso online do **projeto Diamante na Cozinha conduzido pelo chef João Diamante**. Na **Paeg, programa de extensão da UFRJ, fez o curso de Empreendedorismo**, aprendendo a precificação dos produtos e planejamento com uso do Canvas. Chama a atenção o fato de ter aprendido muito sobre planejamento de negócios na **ASPLANDE**, o que foi de grande ajuda no próprio curso de empreendedorismo.

Mora em casa alugada, mas com o auxílio-mente do curso da AMAC, está **transformando a varanda em seu Ateliê Culinário**. Nesse espaço, fará seus quitutes com muito amor, consciente da passagem das boas energias aos clientes através de seus produtos. Além disso, ficará mais fácil organizar os insumos e avaliar os custos, separando os gastos de sua própria casa. Durante a pandemia forneceu marmittas a clientes em *home-office*. Visão da flexibilidade frente às oportunidades.

Em 2022, **participou da turma de Formação do Sabores do Rio**, em janeiro, na ASPLANDE, foi **selecionada para o curso de Confeitaria no SENAI e para a quarta turma de formação do Projeto Manamano**.

*"Nunca desista dos seus sonhos, tenha fé, não desanime, não desista, e quando estiver sem motivação, vá assim mesmo! Abrace as oportunidades! Acredite em você. Coloque amor em tudo o que você fizer. Você é mulher, você é capaz, você pode."*

Por Glauca Torres, voluntária da ASPLANDE.

# Rosângela Cruz

Negócio: Casa de Sinhá

Raízes do Rio

Rede Zona Oeste

Campo Grande  
Rio de Janeiro



(21) 98601-1141

“Quando me sinto pra baixo, pego a agulha, trabalho e até me espanto com o resultado e digo: ‘Meu Deus! Como eu consegui fazer uma coisa tão bonita?’”



“nunca abandonem seus sonhos, porque se dedicar a criar, não só com o propósito de venda e realização profissional, mas colocando na peça nossa emoção, alegria e bem estar, faz bem à alma.”

“ (...) a aposentadoria foi a oportunidade para montar um negócio próprio e se realizar como pessoa. Ela foi professora no ensino fundamental e na educação infantil até cerca de 12 anos atrás, quando se aposentou, mas ainda se sentia muito ativa.”

Para **Rosângela Cruz da Cunha**, 68 anos, 2 filhos, a aposentadoria foi a oportunidade para montar um negócio próprio e se realizar como pessoa. Ela foi professora no ensino fundamental e na educação infantil até cerca de 12 anos atrás, quando se aposentou, mas ainda se sentia muito ativa. Como gostava de fazer crochê, resolveu ser artesã, aproveitando sua disposição para complementar sua renda e realizar um sonho antigo.

Rosângela aprendeu o crochê com sua avó aos 9 anos de idade. *“Eu era muito curiosa e adorava ver minha avó crochetar, fazendo peças incríveis. Ficava encantada por saber que aquele resultado vinha de suas mãozinhas maravilhosas”*, ela diz. Rosângela ainda tem a primeira peça que produziu, muito colorida, pois ela se identificou com as cores do crochê.

Ao longo de sua vida, Rosângela fez cursos, interagiu com pessoas, comprou revistas, copiou modelos e criou peças. Hoje o *YouTube* é uma mão na roda, onde aprende e se inspira para novas criações. Ela tem o crochê também como terapia. *“Quando me sinto pra baixo, pego a agulha, trabalho e até me espanto com o resultado e digo: Meu Deus! Como eu consegui fazer uma coisa tão bonita?”* É o colorido do crochê que faz bem à sua alma, a alegre e conforta.

O caminho de Rosângela até a **Economia Solidária** foi traçado com a ajuda de Tânia, uma amiga da Igreja Católica, que fazia parte da Pastoral do Povo da Rua, na Arquidiocese do Rio, onde nasceu a **Rede Dom Helder Câmara de Economia Solidária**, que elas ajudaram a criar. Nesse grupo, Rosângela fez o **curso de Empreendedorismo na Estácio de Sá**, cursos no **SEBRAE** e outros Rio afora. *“Aposentada, eu podia me movimentar para acompanhar os treinamentos”*.

Em 2015, Rosângela conheceu a **ECOSOL**, trabalhou nas Olimpíadas e **participou de feiras em diversos pontos do Circuito Rio ECOSOL**, mas hoje se restringe à feira de Campo Grande, em função do custo e do tempo de deslocamento. Suas vendas são feitas diretamente para o público desta feira. Ela produz principalmente peças de decoração, caminhos de mesa e toalhas, e algumas peças de vestuário. *“Hoje me realizo no artesanato, depositando minhas emoções nas peças coloridas e alegres que crio, proporcionando aos meus clientes beleza e criatividade, e conquistando a leveza de um povo maravilhoso, que chega na banca, olha e elogia. Isso me alegra muito”*.

Nas feiras, Rosângela aprendeu a conquistar clientes, pessoas às vezes inicialmente fechadas, mas que, iluminada por Deus, ela vai abordando com carinho e as tornando amigos, vivendo a experiência de apresentar não apenas seus produtos, mas uma palavra, uma ajuda: *“no final, o que eu passo pra ele, ele passa pra mim, é uma via de mão dupla”*. Para os que se iniciam na arte, Rosângela diz: *“nunca abandonem seus sonhos, porque se dedicar a criar, não só com o propósito de venda e realização profissional, mas colocando na peça nossa emoção, alegria e bem estar, faz bem à alma. É lindo produzir coisas assim”*.

# Rosicleide Ferreira

Negócio: Crisluthi  
Artesanatos

Raízes do Rio

Rede Baixada

Belford Roxo

Rio de Janeiro



(21) 99160-5056

f @crisluthi2020

“Já passei por este tipo de violência e gostaria que ninguém passasse por isso”



“Na linha da costura, nas tintas e nos objetos que cria, Rose encontrou uma maneira de se reinventar quantas vezes fossem necessárias.”

“Nunca desistam! Mesmo que tudo pareça difícil, longe do seu alcance, continue. Vá devagar, vá no seu tempo, recomece quantas vezes precisar, mas não deixe de acreditar em você e em Deus”.



A história de **Rosicleide Ferreira Patrício** com o artesanato vai além de um ofício. Ela começa na infância, entrelaçando e fortalecendo os relacionamentos familiares entre ela e seus pais, que a inspiraram e a apresentaram a este universo tão criativo. Aprendeu com a mãe costureira a fazer roupas para suas bonecas, atividade que ela reproduziria ao costurar as roupas de seus próprios filhos anos depois. **O pai, por sua vez, utilizava madeira e materiais recicláveis para criar pernas de pau e panelinhas para ela e seus irmãos brincarem.**

As exigências da vida adulta, no entanto, esvaíram a sua dedicação às possibilidades de transformar objetos sem vida em itens encantadores, e sua reconciliação com esta velha paixão só aconteceu quando Rosicleide precisou reencontrar a si mesma. Por ter sido criada em um ambiente onde sua imaginação e talento eram explorados e incentivados, **a artesã sabia que precisava voltar às origens e re-nectar-se com aquela criança que enxergava no artesanato a poderosa possibilidade de criar algo novo.**

Em meados de 2005, Rose criou a **CRISLUTHI ARTESANATOS**, batizada com o nome de seus três filhos: Cristiano, Luciane e Thiago, que também aprenderam com a mãe a fazer arte. Desde então, a Microempresendedora Individual (MEI) costuma divulgar seus trabalhos nas suas redes sociais ou no boca a boca.

A **costura criativa de toalhinhas personalizadas, capas de almofada e confecção de fantasias** estão entre suas atividades favoritas do artesanato, embora ela não hesite em produzir objetos com materiais recicláveis, por meio das suas tintas e ferramentas que dão o tom da magia.

Rose conheceu a **ASPLANDE** há alguns anos, porém, apenas recentemente começou a se envolver mais com a ONG. Hoje, já participa de mentorias, palestras do **Raízes do Rio e faz parte do grupo das Embaixadoras do projeto Basta à Violência Doméstica**, pois conta que *"já passei por este tipo de violência e gostaria que ninguém passasse por isso"*, Rose acredita que *"as mulheres estavam sempre em segundo plano e agora estão mostrando que têm todos os direitos do mundo"*.

Na linha da costura, nas tintas e nos objetos que cria, Rose encontrou uma maneira de se reinventar quantas vezes fossem necessárias, seja após a perda de seu filho mais velho, Cristiano, no divórcio do marido ou na Pandemia do Covid-19.

A mensagem que Rosicleide deixa é de perseverança: *"Nunca desistam! Mesmo que tudo pareça difícil, longe do seu alcance, continue. Vá devagar, vá no seu tempo, recomece quantas vezes precisar, mas não deixe de acreditar em você e em Deus"*.



# Sarita de Cássia

## Negócio: Motiro

Impacta Mulher

Rede Metropolitana

Estácio

Rio de Janeiro



(21) 97939-8373

@motiro.official

“sua Colheita (...) é um Negócio Social por dar viabilidade ao pequeno agricultor, por ajudá-los eventualmente quando necessitam escoar algum item de sua produção”



“A partir das listas de vendas do Comida da Gente, organizamos um projeto/site para atendermos aos clientes do RJ e começamos a entregar com a AAT no RJ”

“Trabalhou também nos projetos “Comida da Gente” (2018/19), voltado para a gastronomia brasileira, e “Na Despensa” (2020/22) (...) ainda hoje auxilia na preparação e na partilha de refeições aos moradores de rua pelo projeto Maria Solidária.”



**Sarita de Cássia Marques**, carioca, tijuicana, 33 anos, solteira e apaixonada pelas coisas de Minas Gerais, é responsável pelo negócio **Motiro**, cujo foco é a comercialização de produtos agroecológicos diversificados, valorizando o pequeno e o médio produtor e respeitando o meio ambiente.

Sarita é **engenheira ambiental**, trabalhou na multinacional White Martins, pós graduou-se em agricultura orgânica em 2022, **atuou na ONG Engenheiros Sem Fronteiras**, implementando o sistema da agrofloresta e dos espaços de permacultura em abrigos e orfanatos, ampliando a alimentação saudável nesses ambientes.

Trabalhou também nos projetos **"Comida da Gente"** (2018/19), voltado para a gastronomia brasileira, e **"Na Despensa"** (2020/22), uma plataforma de vendas de alimentos online de produtores iniciantes, que surgiu em plena pandemia com a necessidade de facilitar o acesso das pessoas que tinham receio de sair de casa à alimentação orgânica, a bons preços. Sarita ainda hoje auxilia na preparação e na partilha de refeições aos moradores de rua pelo **projeto Maria Solidária**.

Nesse trajeto, Sarita **se aproximou dos membros da Associação Agroecológica de Teresópolis (AAT)**. Observou que havia um público sedento das maravilhas produzidas pela AAT e está construindo o sonho de ampliar a alimentação saudável para uma quantidade maior de pessoas por meio do negócio Motiro, que criou com uma amiga, mas agora o administra sozinha. O objetivo é oferecer alimentos orgânicos e agroecológicos diversificados, a preço justo, com entregas em domicílio. *"A partir das listas de vendas do Comida da Gente, organizamos um projeto/site para atendermos aos clientes do RJ e começamos a entregar com a AAT no RJ"*, conta.

Além dos primeiros contatos, Sarita foi anotando, buscando e conhecendo o que as pessoas pediam ou seguindo indicações dos próprios cesteiros, até chegar à lista atual, que envolve os produtos hortifruti da AAT, além de grãos, queijos, geleias, cogumelos, castanhas e muitos outros produtos vindos de Minas Gerais, São Paulo, Paraná e até do nordeste, as castanhas.

O Motiro, criado em agosto de 2022, é um **Negócio Social por dar viabilidade ao pequeno agricultor**, por ajudá-los eventualmente quando necessitam escoar algum item de sua produção e ainda pelo fato de que Sarita pretender focalizar o atendimento a pessoas de baixa renda, inclusive a população negra.

Sarita chegou recentemente à **ASPLANDE** e à **Rede de Mulheres Empreendedoras** por indicação de Tatiana Brandão e tem participado de alguns cursos breves, mas muito eficazes.

# Tânia Glória

Negócio: Roseta  
Comidas Artesanais

Sabores do Rio

Outras regiões

Várzea das Moças  
Niterói



(21) 99324-3932

@rosetacomidasartesanais  
Comidas Artesanais Roseta

“Em sua família, a culinária sempre foi uma forma de estar juntos. Nesse sentido, aprendeu a ver essa atividade como uma arte agregadora, que toca vários sentidos, além do paladar, e que carrega significados culturais.”



“O que me dá mais satisfação no que faço é ver o prazer das pessoas ao experimentar os nossos produtos”

“Os conteúdos oferecidos na Rede de Sabores ajudaram a precificar, aumentar a divulgação, melhorar a apresentação dos seus produtos e a tornar mais eficiente a gestão do seu negócio.”



Nascida e criada em Niterói, **Tânia Glória Silva Araujo** dedicou boa parte da sua vida à educação. Após formar-se em Letras, em 1992, fez pós-graduação em Informática Educativa, disciplina que passou a ensinar em escolas particulares e faculdades. Quando não estava na escola, gostava de reunir amigos com suas receitas culinárias. Também mantinha uma **empresa própria de encadernação artesanal, a “De Tudo Um Pouco”**, nome que revela o seu perfil inquieto e empreendedor e a criatividade têm um importante significado em sua vida.

Em 2016, através de concurso público passou a ensinar em uma escola municipal em Duque de Caxias e fechou a empresa de encadernação. Dois anos depois, insatisfeita com as condições de trabalho como professora, pediu exoneração da Prefeitura. E, então, aos 55 anos, Tânia resolveu se reinventar e assumir a culinária, o seu hobby, como principal atividade. Criou uma empresa de alimentação, que hoje tem o nome de **ROSETA COMIDAS ARTESANAIS**, especializada em pães e massas, molhos e geleias.

Em sua família, a culinária sempre foi uma forma de estar juntos. Nesse sentido, aprendeu a ver essa atividade como uma arte agregadora, que toca vários sentidos, além do paladar, e que carrega significados culturais. Apaixonada pela culinária italiana, se considera exigente em termos de sabores. Não é qualquer tempero que lhe agrada. Em seus molhos e geleias, procura usar produtos de qualidade, alguns deles produzidos em sua própria horta.

Em 2021, quando fazia a **Incubadora SESC**, através de uma amiga, conheceu a **ASPLANDE**, o que foi importante para enriquecimento do seu trabalho, porque os conteúdos oferecidos na **Rede Sabores do Rio** a ajudaram a precificar, aumentar a divulgação, melhorar a apresentação dos seus produtos e a tornar mais eficiente a gestão do seu negócio.

Hoje, suas massas e pães são vendidos congelados, pedidos pelo *Whatsapp* ou pelo site, com entregas programadas. Em casos especiais, podem ser retirados em sua casa, em Várzea das Moças, ao natural e montados em utensílios da própria pessoa. Seus produtos estão no *Facebook* e no *Instagram*, e podem ser encontrados em lojas parceiras, como o **Quintal da Sell**, em Itaipuaçu, Maricá, na loja **O Sol**, no Jardim Botânico, ou em **feiras de artesanato e comidas**, nas quais ela participa, em Niterói e outras cidades.

Para mulheres que gostam do que fazem e querem empreender desenvolvendo o seu próprio negócio, ela deixa aqui uma receita que aprendeu, a partir da própria experiência, cujos ingredientes básicos são: **força, foco e fé**.

*“O que me dá mais satisfação no que faço é ver o prazer das pessoas ao experimentar os nossos produtos”, diz Tânia. E conclui que para isso, também não podem faltar: paciência, cuidado e carinho.*

*Escrito por Aruane Garzedin, voluntária da ASPLANDE.*

# Teresa Cristina

Negócio: Espaço Teresa Cristina e Projeto Mulheres Transformadas BR

Impacta Mulher

Rede Metropolitana

Cascadura

Rio de Janeiro



(21) 99871-8551

f @mulherestransformadasbr



“É a mesma direção, a mesma veia, a mesma pulsação; é o empreendedorismo, o crescimento, romper as barreiras, fazer pontes e avançar!”



“A história de Teresa (...) retrata um cenário de resistência, onde ela precisou encontrar na sua arte de trançar cabelos a força para empoderar a si mesma e servir de inspiração para outras mulheres.”

“Há alguns anos, conheci a ASPLANDÉ por meio de outra empreendedora do projeto que também trabalha para empoderar outras meninas e mulheres negras. Teresa conta que ‘foi um divisor de águas, (...)’”



A relação entre as mulheres e seus cabelos tem uma história ancestral. No período da escravidão, as tranças feitas nos cabelos das mulheres eram uma estratégia para guardar comida e alimentar o seu povo. Nos dias atuais, a trança segue sendo um símbolo de resistência e de união entre as mulheres negras. A história de **Teresa Cristina Xavier dos Santos Ornelas** retrata um cenário de resistência, onde ela precisou encontrar na sua arte de trançar cabelos a força para empoderar a si mesma e servir de inspiração para outras mulheres. Muito antes de pensar em empreender, aos 14 anos, sem saber cuidar dos seus cabelos, Teresa relata que sofreu preconceito: *“os olhares com minha aparência eram de muita indiferença”*.

Teresa decidiu ressignificar sua trajetória e fez da sua dor combustível para seguir em frente. Um dia, ela começou a fazer penteados e a trançar o próprio cabelo, o que chamou a atenção de outras meninas a sua volta que, imediatamente, recorreram à então adolescente para cuidar de suas madeixas também, *“olhando para dentro de mim, consegui olhar para essas mulheres, olhar para essas jovens.”*

Nascia ali uma nova história: *“hoje entendo que é a minha missão, pois queria que outras pessoas também tivessem esse mesmo sentimento de transformação”*. Ao praticar o autocuidado, Teresa **tornou-se referência para mulheres que a procuram, não só para cuidar da própria aparência, mas para pedir conselhos profissionais e pessoais e desabafar sobre suas dores mais obscuras.**

O **Espaço Teresa Cristina**, um salão de beleza em seu terraço, tornou-se pequeno para atender às necessidades das clientes, que ultrapassaram as barreiras da vaidade. Por isso, em 2018, a empreendedora e ativista decidiu criar o **Projeto Mulheres Transformadas BR**, levando seu projeto de transformação a comunidades, igrejas, associação de moradores, entre outros lugares.

Seu compromisso com esse projeto social é gerar autonomia, empreendedorismo feminino, cursos de capacitação, renda extra e oferecer oportunidade de primeiro emprego *“para elas trabalharem e pararem de olhar onde estão, para perceber para onde podem ir”*. Além disso, em suas conversas diárias com as participantes, Teresa enfrenta e promove conscientização sobre pedofilia e diversos abusos sofridos por essas mulheres.

Há alguns anos, conheceu a **ASPLANDE** por meio de outra empreendedora do projeto que também trabalha para empoderar outras meninas e mulheres negras. Teresa conta que *“foi um divisor de águas, minha visão mudou sobre o que eu era capaz”, pois viu que não estava sozinha na sua luta como mulher empreendedora e ativista. Ela pode sentir pela experiência de troca que “é a mesma direção, a mesma veia, a mesma pulsação; é o empreendedorismo, o crescimento, romper as barreiras, fazer pontes e avançar!”*

# Thamyres oliveira

Negócio: Opção  
Saudável Gourmet

Sabores do Rio

Rede Zona Oeste

Bangu

Rio de Janeiro



(21) 98143-6019

f @opcaosaudavelgourmet

“Foi na ASPLANDE que eu consegui  
resgatar e realizar o meu sonho.”



“Vi em seu empreendimento um  
propósito de ajudar e influenciar as  
pessoas a buscarem uma vida mais  
harmônica através da alimentação.”

“Um sonho que eu ainda quero realizar dentro  
da Opção Saudável Gourmet é de ter a minha  
loja física. Uma lanchonete saudável.”

Começando seu sonho com as aventuras na cozinha junto de seu avô, **Thamyres Oliveira** traça uma jornada de muitos reencontros até conquistar sua atual marca. Com um amor inexplicável pelos alimentos e pelo hábito de se alimentar de forma saudável, ela viu em seu empreendimento um propósito de ajudar e influenciar as pessoas a buscarem uma vida mais harmônica através da alimentação.

Depois de ter trancado a faculdade de nutrição com que tanto sonhava por ter perdido o emprego que a mantinha ativa no curso, Thamyres teve que procurar por outras oportunidades para que conseguisse seguir a vida.

Nesse tempo, ela aprendeu e se desenvolveu em uma área um tanto inusitada para ela própria: a estética, tornando-se sua mais nova fonte de renda, porém que não lhe trazia a fonte cheia de felicidade junto.

**Com uma indicação vinda de família, Thamyres logo conheceu a ASPLANDE** e, com coragem e vontade em se empenhar para finalmente concretizar seu sonho, foi selecionada para a turma **Sabores do Rio**. Começando sua trajetória na ONG durante a pandemia, ela conta que nem mesmo os encontros online foram um empecilho para que ela parasse de sonhar.

Foi na ASPLANDE que suas esperanças tomaram força de novo. Seu primeiro encontro por lá foi muito marcante e a fala de Paulo Borges, um dos mentores da ONG, lhe incentivou e lhe deu a certeza de que estava no lugar certo. *"Foi na Asplande que eu consegui resgatar e realizar o meu sonho."*

Sobre sua marca, Thamyres conta que começou com um cardápio mais sucinto, produzindo saladas e sucos e, com o desejo de ampliar seu negócio e seu público, marmitas saudáveis, feitas através das técnicas da cozinha *fit* funcional, fizeram o *"Salada Fit Gourmet"* se tornar o atual **"Opção Saudável Gourmet"**.

Na pandemia, empreender, segundo ela, *"foi um grande desafio"* e causou prejuízos para Thamyres, que tinha dificuldade em investir e gerir seu negócio. Com as aulas e instruções da ASPLANDE, ela maximizou sua persona empreendedora e hoje os desafios antigos não fazem mais sentido, abrindo espaço para novos objetivos.

*"Um sonho que eu ainda quero realizar dentro da Opção Saudável Gourmet é de ter a minha loja física. Uma lanchonete saudável."*

Cada vez mais confiante e consciente em seu empreendimento, Thamyres está sempre buscando os melhores utensílios de cozinha que a farão construir uma talentosa, leve e rica cozinha *fit*, assim como a que mora em seus sonhos.



# Vera Lúcia Santana

Negócio: Artes com  
a Bisa

Raízes do Rio

Rede Metropolitana

Paciência

Rio de Janeiro



(21) 99225-5899

“é gratificante você olhar e dizer assim: eu fiz”



“O reencontro com o artesanato, já na vida adulta, aconteceu com o desejo de Vera obter uma renda extra, mas resultou em sua salvação emocional”



“Tem a companhia e apoio dos netos, bisnetos e filhos e vive da arte que confecciona, dotes que ela acumula há mais de 50 anos!”



Com fé e alegria, **Vera Lúcia Marques Santana** vive a vida de merendeira aposentada da melhor forma que poderia imaginar. Com o artesanato e a família, suas inspirações para ser empreendedora formaram o **"Artes com a Bisa"**, nome carinhosamente escolhido por sua bisneta, em uma brincadeira cotidiana que o destino lhe trouxe. Hoje, Vera é viúva e mora sozinha, mas tem a companhia e apoio dos netos, bisnetos e filhos e vive da arte que confecciona, dotes que ela acumula há mais de 50 anos!

**O início é com a pequena Vera e a mãe, que trabalhava com costuras e artesanatos**, e já instigava Vera a imitar as criações artísticas. Nas escolas por onde passou, ela conta que era a aluna bagunceira, mas recebia elogios das professoras quando os trabalhos envolviam criatividade e confecções manuais. Ainda hoje, esse espírito permanece vivo em Vera, que gosta de inventar, libertar a imaginação para planos que se traçam no momento em que ela decide fazer um artesanato novo. São garrafas decoradas, bonecos de feltro, de EVA e muito mais. Seu mostruário principal são as barraquinhas montadas em seu bairro, que estão voltando aos poucos devido aos resquícios da pandemia. Por isso, o *Whatsapp* é o ponto de venda de Vera.

**O reencontro com o artesanato, já na vida adulta, aconteceu com o desejo de Vera obter uma renda extra**, mas resultou em sua salvação emocional, quando os filhos crescidos já não estavam mais sempre em suas obrigações. **Conforme começou a vender para amigos e clientes que faziam encomendas, Vera enxergou felicidade no fato das pessoas gostarem de seu trabalho**, principalmente quando vinham com a intenção de comprar um presente. Hoje, além de vender o artesanato, ela também ensina, seja para crianças em escolas ou amigos: *"eu tenho prazer em ensinar."*

Na **ASPLANDE**, Vera conta que tem contato com os membros e gosta muito dos projetos divulgados, mostrando sua vontade em participar de mentorias e de ficar mais próxima da rede assim como ela é com o **Circuito de feiras Rio ECOSOL (Economia Solidária)**, do qual ela faz parte hoje. Uma amiga de lá, inclusive, a apresentou a ASPLANDE e a incentivou a fazer parte dos grupos das redes sociais, um convite que Vera aceitou sem hesitações: *"Se é coisa boa, pode me colocar"*.

Vera cria ideias, aproveita da *"loucura da alegria"* para criar sua arte. Para ela, empreender é uma superação, *"é gratificante você olhar e dizer assim: eu fiz"*, como ela mesma expressa. Além de ser seu trabalho, é também parte da sua fé e do seu amor, vai além dos custos e da obrigação. Para Vera, o importante é *"fazer com amor"*.

# Viviane Pereira

## Negócio: Ervas e Afins

Impacta Mulher

Rede Metropolitana

Tijuca

Rio de Janeiro



(21) 97885-6990

f @ervaseafins

“Sozinha é mais triste e mais difícil, portanto, não hesite em buscar as redes de apoio ao empreendedorismo!”



“No candomblé, religião à qual aderiu, por exemplo, há uma relação muito próxima entre os elementos da natureza e a saúde mental.”

“Buscando um maior alcance social do seu trabalho além de um aprofundamento teórico em sua área de atuação, fez mestrado em Políticas Públicas, na UERJ, e posteriormente, doutorado em Psicologia, na UFF!”



*Qual  
Signi  
pouca  
pres  
Apri  
a v  
to  
ap  
lo  
le*

**Viviane Pereira** formou-se em Psicologia em 2005 e, a partir de 2007, interessada em escutar, apoiar e entender, **trabalhou com saúde mental nas prefeituras de Cantagalo, Teresópolis e Rio de Janeiro.**

Buscando um maior alcance social do seu trabalho além de um aprofundamento teórico em sua área de atuação, fez **mestrado em Políticas Públicas, na UERJ, e posteriormente, doutorado em Psicologia, na UFF.** Neste último caso, pediu licença sem vencimentos do trabalho para dedicar-se em tempo integral, porém, logo constataria que o valor da bolsa de pesquisa era insuficiente para as suas necessidades básicas. Foi então que, por sugestão de uma amiga, começou a fabricar sabonetes e cosméticos para ter um ganho extra. Assim, em 2016, nasceu a **ERVAS E AFINS**, sua empresa de produtos artesanais e naturais.

Em sua pesquisa, Viviane questionava o eurocentrismo e o americanismo da psicologia no Brasil que, como uma herança da visão colonialista, deixa de lado os referenciais das culturas de matriz africana e indígena. No candomblé, religião à qual aderiu, por exemplo, há uma relação muito próxima entre os elementos da natureza e a saúde mental.

**Estas duas experiências, o candomblé e o doutorado, levaram o foco dos seus produtos ao autocuidado**, como um modo de levar a energia das plantas para o dia a dia das pessoas, através de sabonetes, xampus, sprays vibracionais para corpo e ambiente, com base na aromaterapia e fitoenergética.

O passo seguinte foi entender que não voltaria a ser uma psicóloga convencional e a ERVAS e AFINS tornou-se o seu único meio de renda e, mais que isso, uma paixão.

**No programa Mulheres que Impactam, da ASPLANDE**, Viviane recebeu mentorias de como reposicionar a marca, definir metas de faturamento, público alvo e outros temas importantes para a gestão da sua empresa.

Hoje ela considera o planejamento fundamental e aconselha, a todas que querem empreender, os seguintes passos básicos: definir o que QUER SER, o que FAZER e COMO chegar lá. E garante: *"sozinha é mais triste e mais difícil, portanto, não hesite em buscar as redes de apoio ao empreendedorismo"*.

Viviane se sente cada vez mais à vontade no contato com os clientes e com a divulgação dos seus produtos nas redes sociais, que vende no *e-commerce* e em lojas colaborativas. Disciplinada e persistente, ainda busca novas formas de venda que sejam mais eficientes para atender às necessidades do cliente de modo integrativo e mais personalizado. **Teremos novidades. Alguém duvida?**

# Aline Guedes

Negócio: Baby Guedes

Embaixadora dos Direitos da Mulher

Campo Grande

(21) 98927-4994

f Aline Mateus @bbabyguedes



“Durante o curso, Aline despertou para o tema e, ao tornar-se Embaixadora dos Direitos da Mulher, seu olhar para situações do dia a dia, que antes pareciam normais, mudou. Hoje, ela pode distinguir melhor o que representa um abuso físico ou psicológico.”



“(...) ‘Deveríamos ter espaços onde se priorize o tema da violência, seja ela como for, pois somente dessa forma conseguiremos enfim diminuir as estatísticas alarmantes de casos de violência doméstica?’”

**Aline Cristina Guedes**, moradora de Campo Grande, é uma empreendedora que confecciona e comercializa roupas e utensílios para bonecas e roupas para bebês. Ela usa e abusa do crochê e sua marca é a **Baby Guedes**.

Aline conheceu a **ASPLANDE** em 2013 e passou a integrar a **Rede Zona Oeste de Mulheres Empreendedoras**. Em 2021, foi convidada a ingressar no **projeto Basta à Violência Doméstica**, cujo objetivo é ajudar na prevenção de abusos físicos e psicológicos, praticados em geral contra mulheres, contribuindo assim para reduzir um tipo de violência que causa grandes sofrimentos e até mesmo a morte de mulheres e meninas no Brasil e no mundo.

Durante o curso, Aline despertou para o tema e, ao tornar-se **Embaixadora dos Direitos da Mulher**, seu olhar para situações do dia a dia, que antes pareciam normais, mudou. Hoje, ela pode distinguir melhor o que representa um abuso físico ou psicológico. *“E o tema abraça não somente as mulheres, mas também homens, crianças e isso é muito importante”*, ela diz.

Durante os encontros do projeto Basta à Violência Doméstica, foi mostrado às participantes que a violência doméstica não abrange apenas os maus-tratos físicos e o feminicídio. Ela começa com a brincadeira de mau gosto que fere a pessoa, com a violência sexual disfarçada de obrigação e com atitudes machistas toleradas como naturais e inevitáveis.

**A aceitação dos chamados papéis sociais de gênero, inventados para nos fazer acreditar que é natural o homem dominar o espaço público**, faz com que a mulher cuide da família sem ser valorizada por isso, com que ela receba menos que um homem pelo mesmo trabalho e ainda tenha que dar conta das atividades domésticas, quando finaliza sua jornada de trabalho no emprego.

*Aline diz que “O Basta à Violência Doméstica traz muitas pautas importantes na vida de uma pessoa, pois existem várias formas de violência que muitas pessoas desconhecem, existem abusos que marcam não só fisicamente a pessoa, marcam a alma do ser humano de forma tão devastadora que leva algumas pessoas a um estágio psicótico, onde algumas se trancam em suas memórias e não conseguem mais viver dignamente”.*

Aline tem aplicado os conhecimentos adquiridos orientando pessoas em situações de abuso e acha que *“Deveríamos ter espaços onde se priorize o tema da violência, seja ela como for, pois somente dessa forma conseguiremos enfim diminuir as estatísticas alarmantes de casos de violência doméstica”.*

# Ana Cláudia Soares

Negócio: DAC Assessoria e Consultoria Documental

Embaixadora dos Direitos da Mulher

Vila Paula

Duque de Caxias

(21) 96546-0770

Instagram @claudinhadespachante



“Mesmo vivendo anos no relacionamento abusivo, não tinha noção que a violência já era desde os tempos de Sinhá...”



“No Empreendedorismo me descobri criativa e atemporal, a liberdade de fazer o que faço me deixa feliz”.



**Ana Cláudia Soares da Silva**, 42 anos, um filho, dona da empresa de **Assessoria e Consultoria Documental - DAC**, tem voz ativa em temas sociais sobre Empreendedorismo e Feminismo. *“No Empreendedorismo me descobri criativa e atemporal, a liberdade de fazer o que faço me deixa feliz”.*

Há aproximadamente quatro anos, Ana saiu de um relacionamento abusivo, *“um castelo de areia que desmoronou sobre minha cabeça”*. Atualmente, sustenta sua família através do trabalho: *“sou o homem e a mulher da minha casa.”* Fazendo cursos e se autoconhecendo, Ana viu uma chance grandiosa no Empreendedorismo, tornando-se a primeira mulher da família a empreender.

No tempo livre, Ana Cláudia refaz suas energias na natureza através do motociclismo. *“Um esporte que quando você olha, precisa de força e coragem, e foi me dando superação.”* Ana conta que lançou o trabalho **“Fica em casa, eu resolvo para você”**, um serviço em que ela atende os clientes em suas próprias casas. Na moto, carinhosamente apelidada de Berê, já conheceu o Paraguai e a Argentina. É uma grande marca em seu trabalho, já que, as pessoas a veem como uma mulher forte, a enxergando além do cabelo, da cor de pele ou do modelo de sua moto.

Ana conta que na faculdade, atuou como voluntária no Detran, logo depois migrou para o setor de despachante. *“Mesmo estudando para patologia clínica, eu fui amando aquele universo de papéis e fui adquirindo muito conhecimento.”* Posteriormente, trabalhou em concessionárias e leilões, seguindo a carreira documental até conseguir sua carteira funcional em 2006. Aos poucos, mesmo sem a ousadia de divulgar seu trabalho em todos os lugares, foi criando sua *Network* e, no mesmo ano, abriu e formalizou a DAC.

Em um momento difícil precisou fechar seu escritório por dois anos. Ao voltar, queria atender somente empresas e leiloeiros, pois os trabalhos de pessoas físicas vinham com demandas que a deixavam insegura e soavam ilegais. Mas, um amigo próximo, lhe mostrou uma nova direção: *“muita gente compra um sonho e acredita, coloca a expectativa e esperança em vocês”*. Ana conta que sua profissão de desburocratizar os processos de documentação de veículos é difícil e não tem um bom reconhecimento pela sociedade, mas acredita que a pandemia ajudou a quebrar esse estigma e viu seu trabalho florescer. Hoje, sonha em voltar com o escritório, ter funcionários e desenvolver seu empreendimento.

Conheceu a **ASPLANDE** através da **AMAC** e cita a ONG com muito carinho: *“Maravilhosa, tão profunda! Empática!”*. Na ASPLANDE participou do projeto **“Basta à Violência Doméstica”** e se tornou **Embaixadora dos Direitos da Mulher**. *“Mesmo vivendo anos no relacionamento abusivo, não tinha noção que a violência já era desde os tempos de Sinhá...”* Ana reconhece que sua história de vida é impactante e que sua voz pode ser a quebra do silêncio de muitas mulheres.

*Escrito por Moara Guimarães Flausino, voluntária da ASPLANDE.*



# Cláudia Matta

Negócio: Artesã

Embaixadora dos Direitos da Mulher  
Duque de Caxias

(21) 97982-0961



“Aprendi que existem várias leis, nas quais a gente tem direito e a gente nem sabe.”



“Sempre cercada de arte e de inspiração, Cláudia Helena vem praticando os conhecimentos adquiridos e repassando-os na vida rotineira e no trabalho voluntário que desenvolve com a AMAC.”

*“Eu me curei da depressão através das cores”.* São com essas palavras que podemos começar imaginando a forte ligação e o significado que a arte e o artesanato trazem para a vida de **Cláudia Helena Machado da Matta**, artesã moradora de Duque de Caxias, voluntária na **Instituição AMAC, Associação de Mulheres de Atitude e Compromisso Social**, e participante do projeto **“Embaixadora dos Direitos da Mulher” da ASPLANDE**.

**Conectando-se com o artesanato após passar por momentos difíceis com a depressão**, Cláudia hoje trabalha como coordenadora e professora na AMAC, ensinando arte para crianças e artesanato para mulheres. Com memórias de bordados da falecida mãe, Cláudia encontra satisfação e inspiração no projeto do qual faz parte, sentindo acalento em diversas pinturas, trabalhando também com mistura de cores e reciclagem.

Através da AMAC, que Cláudia conheceu em uma feira da ONG próxima de casa e resultou no primeiro encontro com a presidente da AMAC, ela também participou de algumas mentorias de capacitação na ASPLANDE, aprendendo técnicas de planejamento e de organização que a ajudaram na venda de seus artesanatos, impulsionando vendas e lucros.

Além disso, Cláudia também marcou presença no projeto **“Embaixadora dos Direitos da Mulher” da ASPLANDE, que lhe proporcionou aprendizados sobre a sociedade**: *“Aprendi que existem várias leis, naas quais a gente tem direito e a gente nem sabe”* diz Cláudia, mencionando em seguida que as discussões sobre o não cumprimento de leis gera grandes impactos no dia a dia de uma comunidade, principalmente para grupos com menor privilégio social.

Sempre cercada de arte e de inspiração, Cláudia Helena vem praticando os conhecimentos adquiridos e repassando-os na vida rotineira e no trabalho voluntário que desenvolve com a AMAC.

Para ela, há amor e satisfação ao presenciar as crianças e mulheres criando suas próprias produções artísticas e solicitando ajuda. São nestes momentos que Cláudia vive as cores que a tiraram da escuridão. *“Eu amo esse trabalho que eu faço.”*

# Cláudia Coutinho

Negócio: Coisas da Vovó



Embaixadora dos Direitos da Mulher

Campo Grande  
Rio de Janeiro

(21) 96683-6767

Instagram: @claudiagcouthorj

“a dor de tantos desencontros e a volta por cima nos faz ver que não somos as únicas, aprendemos que não sofremos sozinhas, que há um longo caminho a ser percorrido, muito que fazer, principalmente fazer valer as leis que nos protegem”



“o amparo ainda é pequeno, mas vale lutar por cada uma que precise de ajuda, pois juntas somos um grito forte.”

**Cláudia Regina Gomes Coutinho**, nascida em Campos, filha de pai alcoólatra, que, por conta da doença, fez a família perder tudo. Amanda, a irmã mais velha de Cláudia, que trabalhava no Rio como doméstica, mandava dinheiro para a mãe pelo correio, mas ele recebia, gastava e não pagava nem a máquina de costura da esposa, seu meio de sustento. Assim, a família foi morar numa casa de sapê nos fundos da casa de uma tia, onde Cláudia, a sétima irmã de 8 filhos, contraiu poliomielite aos 2 anos de idade.

Diante dessa situação, Amanda trouxe Cláudia para o Rio, para cuidar da saúde, e os irmãos menores, para colocá-los na escola. No entanto, por diversas vezes, o **pai, em crises de autoritarismo levava todos de volta à situação de miséria**. Padre Zito, da Paróquia de São Pedro, ajudava Amanda, indo a Campos de carro e trazendo as crianças de volta. Quando sua mãe finalmente se separou do marido, ela veio morar no Rio e criou os filhos, que puderam estudar, trabalhar, se casar e seguir suas vidas. Ele desapareceu e só voltou a ter contato com a família anos depois quando, já muito doente, os filhos cuidaram dele.

Cláudia se casou, teve problemas com o marido, criando as filhas sozinha. Não chegou a sofrer agressão física, mas muitas vezes foi agredida por palavras. *“Essa coisa que a gente não nota no dia a dia é a agressão, até que a gente cai em si e vê que não está certo, a gente não nasceu pra ser humilhada, agredida, verbalmente ou fisicamente, e outras coisas”*. Hoje, Cláudia tem 61 anos, 3 filhas estão formadas, lindas, e já tem 4 netos.

Em 2021, Cláudia foi convidada por Regina Fontes a participar do **projeto Basta à Violência Doméstica**. A formação foi maravilhosa, despertou sua consciência para aspectos que ela não considerava como violência, por exemplo o *“seu dinheiro é seu”* mexeu muito com ela, que tinha dificuldade em valorizar como conquista sua o dinheiro ganho com o seu trabalho.

Mas, acima de tudo, *“a dor de tantos desencontros e a volta por cima nos faz ver que não somos as únicas, aprendemos que não sofremos sozinhas, que há um longo caminho a ser percorrido, muito que fazer, principalmente fazer valer as leis que nos protegem, e temos que parar de pensar que, se a mulher apanha é porque gosta, um pensamento enraizado na sociedade. O amparo ainda é pequeno, mas vale lutar por cada uma que precise de ajuda, pois juntas somos um grito forte”*.

Desde o curso, Cláudia aplica os conhecimentos adquiridos tentando sempre falar com quem precisa, *“por onde eu posso, eu falo, nas escolas, na igreja, na fila do banco e até com clientes. É só me dar uma entrada, que eu aproveito”*. Frequentemente ouve como justificativas para a tolerância coisas como *“mas ele é um bom pai”*, mas ela insiste *“Basta à Violência Doméstica”*.

# Flávia Fontes

Negócio: Manualidades



Embaixadora dos Direitos da Mulher

Vila Leopoldina  
Duque de Caxias

(21) 97576-9567

Instagram: @flaviafontesmanualidades  
Facebook: Flávia Fontes

“No projeto “Basta à violência doméstica”, as aulas me atualizaram em relação ao que eu já sabia e os relatos e discussões me fizeram entender que existe muito mais do que se imagina dentro de uma situação abusiva.”



“A formação me conscientizou de que minha educação fez com que eu tivesse a postura que tenho hoje e me encorajou a passar o que sei a outras mulheres”

**Flávia Fontes** conheceu o **"Basta à violência doméstica" na ASPLANDE**, instituição em que muito se fala da mulher para a mulher e onde este tema ecoa forte. Quando viu a chamada para o curso, Flávia não deu muita importância, pois se considerava bem informada sobre o tema, mas, incentivada por uma amiga, decidiu se inscrever. Trazemos aqui o seu depoimento:

*Diretamente nunca sofri violência, mas na época da separação de meus pais, me lembro de cenas de agressão verbal, mas minha mãe, uma pessoa firme, enfrentava a situação e não permitia que a violência física se concretizasse. Atualmente, o que mais vejo no meu entorno é a violência verbal, conflitos pai-filha, que levam à construção de pessoas problemáticas, cheias de ressentimento.*

*Ena situação política atual, entramos num turbilhão de violência contra a mulher, num retrocesso em relação à conquista de alguns direitos, de um pouco de liberdade. Voltamos a ver cotidianamente notícias de mulheres assassinadas pelos maridos. "Por quê? Porque sim, porque o cara quer, porque ele acha que é dono". Essas ocorrências não estão próximas de mim, mas estão comigo, porque são mulheres, porque sou eu também.*

*No projeto "Basta à violência doméstica", as aulas me atualizaram em relação ao que eu já sabia e os relatos e discussões me fizeram entender que existe muito mais do que se imagina dentro de uma situação abusiva. **"Uma mulher ou uma criança não apanha porque quer"**. O curso mudou meu olhar sobre algumas questões. Passei a entender melhor que uma mulher agredida não é apenas uma pessoa que aceitou a agressão. Muitas vezes ela se culpa, porque gosta do marido, e a situação dela com ela mesma é terrível. Hoje eu entendo a delicadeza da situação, muito mais do que antes. O julgamento não cabe a quem está de fora.*

*Outro ganho foi ver que muitas mulheres não sabem discernir o que é certo na relação homem-mulher, acham que atitudes agressivas são naturais. **A formação me conscientizou de que minha educação fez com que eu tivesse a postura que tenho hoje e me encorajou a passar o que sei a outras mulheres**, a dizer: "A realidade é essa. O que ele está falando não está certo".*

*Por exemplo, tenho uma amiga, cujo marido a agride verbalmente, faz aquela pressão psicológica e tenta afastá-la da família. Eu já a apoiava antes da formação, mas, com o que aprendi, passei a orientá-la de uma forma mais embasada: "Isso não pode, isso é violência. Sua família sempre foi o seu apoio", eu digo a ela, porque sei que enquanto ela estiver próxima da família, ele ficará inibido para colocá-la pra baixo.*

**O projeto me colocou na posição de agente ativo, Embaixadora dos Direitos da Mulher.** Sempre que tenho oportunidade, converso com as mulheres sobre isso e, quando vejo uma mulher numa situação complicada, procuro mostrar o que ela não pode aceitar, porque é violência, porque ela merece mais do que isso.

Escrito por Flávia Fontes, empreendedora da Rede de Mulheres, e Adelina Araújo, voluntária da ASPLANDE.

# Janaína Ribeiro

Negócio: Atelier Art  
da Jana

Embaixadora dos Direitos da Mulher

Vila Cosmos  
Campo Grande

(21) 96441-6981



“A participação no curso a fez enxergar que a violência não é só física, mas também verbal, deixando marcas na alma. Ela procura passar essa sua percepção para as outras mulheres, inclusive incentivá-las a denunciar casos de abusos.”



“Somos mulheres, seres humanos de carne e osso, não somos objetos, então temos que nos fazer respeitar”.



**Janaína Ribeiro**, 60 anos, com **licenciatura em Ciências Sociais**, é uma artesã especializada na reciclagem de jeans usados, confeccionando bolsas e peças utilitárias para cozinha. Ela nos diz que, apenas usando sua intuição, começou a confeccionar suas peças. Como carro-chefe, a confecção de bolsas, peças únicas, onde põe em prática toda a sua criatividade: aplicação de bordados, detalhes em crochê nas pontas, aplicações com rendas, passamanarias, flores de crochê e retalhos, impermeáveis com forro interno de tecido de guarda-chuvas.

Conheceu a **ASPLANDE**, entre 2013 e 2014, através de uma amiga que a levou para as **reuniões que aconteciam na FEUC - Fundação Educacional Unificada Campo-grandense**. Relata que a rede ASPLANDE contribui com conhecimentos e oportunidades, através das mentorias e cursos que disponibiliza.

Aceitou o convite para participar do **curso Basta à Violência Doméstica**, em plena Pandemia, nos meses de outubro, novembro e dezembro de 2021, **tornando-se uma das Embaixadoras dos Direitos das Mulheres**. Janaína **criou uma Ecobag e precisa para inclusão no catálogo de produtos do projeto**.

O curso foi realizado em quatro módulos de duas horas e meia, em duas turmas, sendo uma no horário da manhã e outra à tarde, pela plataforma Google Meet. Os temas abordados nos quatro primeiros módulos foram:

1. Gênero e os Papéis Sociais de Mulheres e Homens na Sociedade Brasileira;
2. A História do Movimento das Mulheres e o Cenário Atual;
3. Lei Maria da Penha e a Rede de Atendimento a Vítimas de Violência;
4. O Movimento He for She e a Importância de Envolver os Homens no Combate à Violência contra as Mulheres.

Este **curso também trouxe um resgate de relatos sobre táticas de resistência e sobre a luta solidária de mulheres** que, no presente e no passado, lutaram para superar as desigualdades e injustiças que separam mulheres e homens na nossa sociedade.

A participação no curso a fez enxergar que a violência não é só física, mas também verbal, deixando marcas na alma. **Ela procura passar essa sua percepção para as outras mulheres, inclusive incentivá-las a denunciar casos de abusos**. É um trabalho que permeia suas atividades normais. Diz que não compreende porque tem tantos homens que praticam a violência doméstica.

Janaína aconselha: *"Somos mulheres, seres humanos de carne e osso, não somos objetos, então temos que nos fazer respeitar"*.



# Maria Consuelo Pereira dos Santos

Negócio: Articuladora  
social comunitária



Embaixadora dos Direitos da Mulher

Rocinha  
Rio de Janeiro

(21) 97924-7029

f mariaconsuelo.pereiradossantos.5

@mariaconsuelopereiradossan

“As mulheres precisam ser autoras de suas próprias ideias, buscar ter proatividade, informação, (...). As mulheres são naturalmente gestoras e geradoras do planeta Terra. Nós vamos longe.”



Tornou-se a primeira representante da CAMTRA (Casa da Mulher Trabalhadora), instituição que promove capacitação nas áreas de Educação, Empreendedorismo, Direitos Humanos e Mídias Sociais.

A conversa com **Maria Consuelo Pereira dos Santos**, baiana, mãe de Paulo Henrique, moradora da Rocinha desde 1994, vai num ritmo difícil de acompanhar. Pense numa pessoa que não questiona qual a sua missão na vida, mas que a vive intensamente no seu dia a dia. **Articuladora social comunitária**, desenvolve variadas participações, principalmente em prol da Saúde, da Cultura, da Educação, da Cidadania e dos Direitos Humanos.

Pedagoga, comprometida com a educação que promove os valores democráticos e a cidadania, conheceu a **ASPLANDE** quando foi indicada e agraciada com o prêmio Dandara 2020 – dedicado ao Combate ao Preconceito e o Femicídio. É coordenadora pedagógica da instituição **NASCEER** (Núcleo de Assistência Social, Cultural, Educacional e Ecológico da Rocinha) desde 2019. Atualmente, coordena a creche escola Comunidade Educacional Crescer.

Participou, com textos e na produção, da Antologia pelo **MMMR (Movimento Mundial Mulheres Reais)**, lançada na Bienal Internacional de 2019. Em 2021, participou da antologia produzida por Bruno Black, lançada em agosto na Biblioteca Parque Municipal, no Centro.

Tornou-se a primeira representante da **CAMTRA (Casa da Mulher Trabalhadora)**, instituição que promove capacitação nas áreas de Educação, Empreendedorismo, Direitos Humanos e Mídias Sociais. A partir desse trabalho, Consuelo participa de rodas de conversa, promovendo a conscientização e o aumento da autoestima, com jovens, principalmente as mulheres.

Presente na área da Educação desde 1999: **Centro Comunitário a União Faz a Força/creche de Dona Elízia** (como Educadora e Dinamizadora Sociocultural, com o Projeto PETI-Programa de Erradicação do Trabalho Infantil). Foi **professora de Língua Portuguesa no Projeto Pensando Junto de Gabriel, o Pensador. Educadora da instituição CEVISA/ Tico e Teco** (Educação Infantil e Fundamental I); **Educadora de Jovens e Adultos** (Alfabetização Solidária; SESI/FIRJAN; Centro Comunitário da Rua Dois); na Casa Espírita Maria de Nazaré e várias outras instituições.

Atualmente exerce a **Coordenação Pedagógica do Projeto Portinari para Todos nas Quebradas** no Rio de Janeiro e em Duque de Caxias, que resgata a arte-denúncia nas obras de Portinari, promove a discussão de temas ligados ao meio-ambiente, com foco no ser humano, retratados em suas obras.

Consuelo é uma mulher que empodera outras mulheres. Possui um “caderno de sonhos” onde anota novos projetos. Motiva. Acredita na capacidade de realização. Começa convidando a ser “sua voz”, com o tempo, uma nova voz surge com as possibilidades transformadoras. *“As mulheres precisam ser autoras de suas próprias ideias, buscar ter proatividade, informação, não acreditar nas pessoas que dizem que elas não podem, que não são capazes. As mulheres são naturalmente gestoras e geradoras do planeta Terra. Nós vamos longe.”*

Por Gláucia Torres, voluntária da ASPLANDE.

# Rafaelle Vieira

Negócio: Artesã  
de crochê

Embaixadora dos Direitos da Mulher

Nilópolis

(21) 99855-6183

📷 @rvieira\_artisanato



“Ser empreendedora é ser corajosa, enfrentar desafios, aprender a lidar com dias bons e ruins e acreditar que sua ideia é valiosa e pode contribuir para um mundo melhor?”



“Sobre a ASPLANDE, (...) ela frisa a participação que teve no projeto Embaixadoras dos Direitos da Mulher, voltado para discussões sobre a violência doméstica. ‘Foi um aprendizado único e de muita troca?’”



Educação e arte são os princípios que modelam a vida de **Rafaelle dos Santos Fata Vieira**, uma mulher carioca de 38 anos, que mora em Nilópolis. Atuando como professora de Geografia, ela encontra na profissão de docente um amor sem fronteiras, de amparo e de muito conhecimento. Já na atuação como artesã, produzindo peças de crochês que carregam um pouco de sua história de vida em cada linha traçada, ela encontra amor, transformação e conexão.

Após sofrer com a dor da perda de sua mãe, Rafaelle **encontrou o artesanato como forma de cura** logo aos 23 anos e, foi a partir desse momento, que ela descobriu uma nova forma de amor: *“acho que toda artesã passa por algumas transformações, como as borboletas, e essas transformações nos fazem aprimorar a nossa arte”*. Ela começou com cursos na cidade, conhecendo pessoas que já estavam rodeadas pelo artesanato, e continua com as aulas até hoje, aproveitando o ensino online para aprender no conforto de sua casa.

O artesanato não é a principal fonte de renda de Rafaelle, mas com certeza é mais que um hobby. Através de **feiras e exposições, como a Rio Artes Manuais**, Rafaelle aproveita os espaços para vender e divulgar seu trabalho com os crochês, materiais recicláveis e até tricô. No dia a dia, é a profissão de professora que também preenche o coração de Rafaelle, que segundo ela: *“amo lecionar, cada momento em sala de aula ou orientando pais e alunos é único, a educação é transformadora.”*

Sobre a **ASPLANDE**, que Rafaelle conheceu através do projeto **ECOSOL**, ela frisa a participação que teve no **projeto Embaixadoras dos Direitos da Mulher**, voltado para discussões sobre a violência doméstica. *“Foi um aprendizado único e de muita troca”*, diz ela, complementando que o projeto contribuiu para novos entendimentos sociais e do mundo feminino e termina nos contando sobre sua produção no final do curso: **um colar feito manualmente, que levou o nome de Dandara.**

*“Quando criei o colar Dandara eu me imaginei em um momento em que as mulheres tinham muitas amarras em suas vidas e dessas amarras eu resolvi fazer um colar para enfeitar o pescoço de mulheres empoderadas”*.

Sempre disposta a aprender e a espalhar amor, Rafaelle, além de professora e artesã, também **trabalha com Projetos de Gestão Pública e Turismo**, e atualmente, está empenhada para se formar em Marketing. Ainda assim, um dos seus sonhos para o futuro está ligado às artes manuais e Rafaelle tem o objetivo de profissionalizar o artesanato e oferecer cursos e aulas sobre o assunto.

Para ela, o artesanato é poderoso, pois vai além do prazer de confecção e pode se transformar em renda, em empreendedorismo! *“Ser empreendedora é ser corajosa, enfrentar desafios, aprender a lidar com dias bons e ruins e acreditar que sua ideia é valiosa e pode contribuir para um mundo melhor.”*

Escrito por Moara Guimarães Flausino, voluntária da ASPLANDE.

# Sheila Nogueira da Silva

Negócio: Lis Art's



Embaixadora dos Direitos da Mulher

Duque de Caxias  
Rio de Janeiro

(21) 93300-1070

f sheila.nogueira @ sheila.nogueira.142

“no período da pandemia (...) fiquei meio sem chão. Mas com a fé que sempre tive, comecei a usar esses momentos ruins e transformá-los de uma forma em que eu mesma teria que mudar essa situação. E consegui”



“Fiz o curso de Embaixadoras dos Direitos das Mulheres, concluindo com sucesso mais uma etapa da minha vida. Hoje me sinto mais preparada para ajudar?”

**Sheila Nogueira da Silva** admirava a irmã mais velha na arte do crochê quando pequena. Foi se apaixonando e começou a fazer suas próprias peças. Mesmo trabalhando, deu continuidade e nas horas vagas fazia o crochê, presenteava e vendia algumas peças.

Durante a Pandemia, o salão no qual trabalhava como depiladora fechou por três meses. Nesse período, conheceu o verdadeiro significado da empatia. *“Minha vida mudou muito nesse período em que tivemos que ficar confinados. Me sentia em um reality. Tive o prazer de conhecer Ana Félix. Passei a ser **voluntária no projeto Maloca da Cidadania**, onde ela trabalha como assistente social. E, também através dela, conheci a **ASPLANDE**. Fiz o curso de **Embaixadoras dos Direitos das Mulheres**, concluindo com sucesso mais uma etapa da minha vida. Hoje me sinto mais preparada para ajudar”*.

No período do curso, pôde contar alguns de seus relatos. Viu relatos de muitas companheiras. *“Faço parte da cartilha **Basta à Violência Doméstica**. E com esse curso passei a entender melhor o outro. Costumo dizer que a moeda tem dois lados. Então antes de tomar qualquer iniciativa, analiso a situação para, depois, ver como posso ajudar”*. Conheceu artesãs que lhe inspiraram. Sim, porque trabalha com crochê desde os 12 anos, mas nunca tinha tido a coragem de assumir seu lado artesã. Trabalhou em escritório, hotel e salão. Mas com a Pandemia passou a se dedicar mais ao artesanato.

Participa da Igreja Batista onde trabalha com crianças na faixa de 5 anos. Nos planos está preparar um chá com casais dentro do calendário da Igreja para falar sobre o Combate à violência Doméstica. Com a cartilha em mãos, ela atua como Embaixadora. Vai conversando, exercendo a escuta ativa, esclarecendo, colocando sua experiência de vida e, principalmente, a empatia ao serviço do outro. Em outras ocasiões, ao sentir uma situação de abuso ou assédio moral entre casais, discretamente passa seu telefone como se fosse para futura venda, deixando a pessoa livre para entrar em contato.

Atualmente Sheila está desenvolvendo o seu negócio **Lis Art's**, faz protótipos, participa de algumas feiras, faz vendas pelo *WhatsApp*. Avalia **expor no Espaço de Empreendedores em Caxias**, começando a apresentar os produtos de forma estruturada. Está de olho em uma loja próxima à sua casa, onde pretende instalar um ponto de venda e uma Oficina com aulas de crochê. Sheila deixa a seguinte mensagem: *“no período da pandemia minha fé foi fortalecida, pois perdi minha mãe pouco antes da pandemia, quase perdi meu emprego. A casa em que morava era alugada, e tive que entregar a casa. Enfim, fiquei meio sem chão. Mas com a fé que sempre tive, comecei a usar esses momentos ruins e transformá-los de uma forma em que eu mesma teria que mudar essa situação. E consegui. Agradeço em primeiro lugar a Deus, depois a Ana Félix que acreditou em mim. E, também, à galera da ASPLANDE que esteve presente mesmo de longe. Uma família que conquistei para sempre”*.

Por Glauca Torres, voluntária da ASPLANDE.

# Sueli Fernandes de Paula

Negócio: Arte da  
Aguilha



Embaixadora dos Direitos da Mulher

Taguara  
Rio de Janeiro

(21)9820-16677

f @suelifernandesdepaula

“Não deixe de aproveitar as oportunidades  
que apareçam. Capacitem-se sempre.”



“Ao ser perguntada como ela exerce  
a função de Embaixadora dos Direi-  
tos da Mulher, Sueli nos fala que no  
seu dia a dia está sempre atenta às  
oportunidades de esclarecimento às  
mulheres de seu entorno.”

**Sueli Fernandes de Paula**, artesã ligada à costura criativa, é uma entre as 50 artesãs formadas pela **ASPLANDE** como **Embaixadoras dos Direitos da Mulher** em 2021. Este projeto, que contou com o **apoio da Ultragaz**, gerou o primeiro volume da **Cartilha Basta à Violência Doméstica** e um catálogo de produtos artesanais na linha **"Não à Violência Doméstica"**. Neste catálogo consta a Mochila Infantil como contribuição da Sueli.

Desde os anos 90 ela participa com seus produtos de feiras para complementar a renda familiar. Em 2007 fez um **curso de Empreendedorismo no Centro Municipal da Cidadania Rinaldo de Lamare**. Participou de vários outros cursos e projetos, como a **Feira de Talentos da Bio-Manguinhos na Fiocruz**.

Em 2009 fez uma **formação para Educadora Popular de Economia Social**, promovido pelo **Fórum Brasileiro de Economia Solidária**. Nos contou sobre sua experiência como professora em Banca de apoio a crianças e jovens.

Os produtos de seu negócio **A Arte da Agulha** são: bolsas, mochilas, necessaires e acessórios em tecidos e retalhos de jeans doados. É um empreendimento que conta com a colaboração da família: o marido nas vendas, a filha na administração e a nora na confecção, quando necessário. Sueli é a responsável pela criação e confecção. As vendas são feitas em Feiras e pelo *WhatsApp*.

Sueli conheceu a ASPLANDE ao participar das **feiras da ECOSOL** há 8 anos. A partir daí, tem participado de cursos, palestras e das diversas atividades propostas. Durante a Pandemia foi preciso interromper as vendas, aproveitou este tempo para fazer uma imersão nas atividades online propiciadas pela ASPLANDE.

Ao ser perguntada como ela exerce a função de Embaixadora dos Direitos da Mulher, Sueli nos fala que no seu dia a dia está sempre atenta às oportunidades de esclarecimento às mulheres de seu entorno. Interessante é que toda a família está imbuída desse espírito, cita como exemplo seu marido, que nas feiras está sempre disposto a escutar e esclarecer. Ou seja, as oportunidades vão surgindo e ela compartilha todo o conhecimento apreendido na formação.

Conselho de Sueli para as empreendedoras: *"Não deixe de aproveitar as oportunidades que apareçam. Capacitem-se sempre. Não deixem de agradecer a Deus. Lembrar que: 'Tudo posso naquele que me fortalece'."*

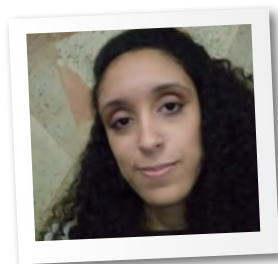


# Projeto editorial

O projeto editorial foi executado pelas jovens Anna Paula Rodrigues, responsável pela ilustração da capa, diagramação, *design* interno e construção de um ferramental para ilustração do *e-book*, e Luiza Araujo, responsável pela diagramação, revisão dos textos e montagem de textos e ilustrações a partir do ferramental construído por Anna Paula.

## Anna Paula Rodrigues

*Designer* formada em Desenho Industrial, e *designer* voluntária da ASPLANDE desde 2018.



## Luiza Araujo

Formada em Letras - Português Literaturas pela UFRJ e voluntária da ASPLANDE desde 2021, atuando na produção dos E-books e responsável pelas redes sociais da ONG.



# Autores deste volume

As histórias contidas neste volume foram escritas por: Adelina Araújo, Aruane Garzedin, Gláucia Torres, Luiza Araújo, Moara Flausino e Patrícia Hervé Cabral.

## Adelina Araújo

Engenharia Química, trabalhou na Petrobras por 32 anos como pesquisadora do Centro de Pesquisas Leopoldo Américo Miguez de Mello e professora na Universidade Petrobras, e atua como voluntária da ASPLANDE no blog do Empreendedorismo Feminino desde 2017.

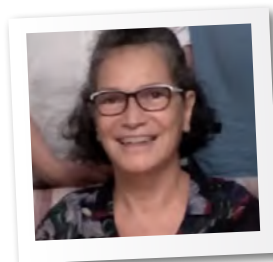


## Aruane Garzedin

Arquiteta, mestre em Arquitetura e Urbanismo pela Universidade Federal da Bahia, e doutora em Belas Artes pela Universidade de Barcelona. é artista plástica e escritora de crônicas, contos e poesias. Atuou como voluntária da ASPLANDE no blog do Empreendedorismo Feminino em 2022.

## Gláucia Torres

Engenheira Química formada na Universidade Federal da Bahia em 1978. Trabalhou na Petrobras por 35 anos. Aposentada, atua como voluntária da ASPLANDE no Empreendedorismo Feminino desde 2021.



## Luiza Araújo

Formada em Letras - Português Literaturas pela UFRJ e voluntária da ASPLANDE desde 2021, atuando na produção dos E-books e responsável pelas redes sociais da ONG.

## Moara Flausino

Estudante de jornalismo na Universidade Paulista (UNIP), trabalha como Analista de Conteúdo e atua como voluntária da ASPLANDE, no blog do Empreendedorismo Feminino desde maio de 2021.



## Patrícia Hervé Cabral

Engenheira com mestrado na área de Desenvolvimento Sustentável, reside na França e atua como voluntária da ASPLANDE no blog do Empreendedorismo Feminino.

"Escrever os retratos de empreendedora é uma responsabilidade grande e nos preenche por dentro. O que não falta é inspiração, pois as meninas são repletas de força e amor dentro delas."

- **Moara Guimarães Flausino**  
(Autora voluntária da ASPLANDE)

"Escrever as histórias das mulheres empreendedoras é viver um pouco a vida de cada uma, sofrer com elas, lutar, sugar um pouco suas forças e comemorar suas vitórias."

- **Adelina Araújo**  
(Autora voluntária da ASPLANDE)

"Esperança de um Brasil feminino potente é o sentimento que me preenche ao escrever sobre essas mulheres empreendedoras que ousaram se transformar e transformar seus territórios. Histórias incríveis de mulheres que persistem na realização de seus sonhos."

- **Glauca Torres**  
(Autora voluntária da ASPLANDE)

"Para mim, participar deste projeto é uma atividade muito inspiradora, pois acredito que conhecer a história de cada mulher empreendedora renova em todas a confiança em suas próprias habilidades para uma atuação mais efetiva no mundo."

- **Aruane Garzedin**  
(Autora voluntária da ASPLANDE)

