

Mulheres que Inspiram



Vol. 4



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



Título: Mulheres que inspiram

Autores do Volume 4 (Retratos publicados desde junho 2023 até junho 2025).

Gláucia Torres, Adelina Araújo, Moara Flausino, Patrícia Hervé Cabral, Luiza Vasconcellos, Herney Gomes, Karollyne de Lima, Maria Eduarda Mayrink.

Curadoria: Maria Adelina Santos Araujo

Páginas: 124

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: 2025, 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 Adelina Araujo

Sumário

Mulheres que Inspiram

Agradecimentos 6

Prefácio 7

Apresentação 9

Empreendedoras

Alana Christie da C. Moura 12

Aline de Oliveira Braga 14

Aline da Silva Maia 16

Ana Passos 18

Ana Mary Gomes Fernandes 20

Ana Paula Ferraz de Moraes 22

Ana Valéria da Silva Oliveira 24

Andressa Barboza Melo 26

Ângela Vânia Sardinha 28

Ashiley Vitória Leão Rodrigues 30

Bárbara Cristina S. de Oliveira 32

Carine Boaventura 34

Carmem Lúcia Martins 36

Cássia Santos Dias da Silva 38

Cláudia Duarte 40

Claudia Maria Queiroga 42

Cristiane Silva 44

Cristiane Silva 46

Cristina da Costa Gomes 48

Daniela Carla da Silva 50

Dayane Ferreira Gomes 52

Dayse Victor 54

Debora Maria Reinaldo 56

Emanuelle Alexandra dos S. Lima 58

Gabriela da Silva dos Santos 60

Gilka Albany C. de O. Moraes 62

Ingrid Maryelin Rangel Daza 64

Iraci dos Santos Mendes Ribeiro 66

Iracy Santos Gomes 68

Irene Rodrigues Garcia de Sousa 70

Jéssica Nadilza Santos e Santos 72

Juliana Cris Mendes dos Santos 74

Lu Rufino 76

Helena de Souza Vieira 78

Márcia Gusmão de Lima 80

Margarita Campo Cuero 82

Maria Alice dos Santos Souza 84

Marisa Furtado de Oliveira 86

Marta de Fátima Ruffo Ferreira 88

Mechelle Anchieta Gonzaga 90

Mônica Saraiva da Silva 92

Pâmela Amaral 94

Patrícia dos Santos Fontes 96

Robervânia Maria de Oliveira 98

Rosana Custódio de Oliveira 100

Rosângela de Jesus Bastos 102

Rosimar da Silva Custódio 104

Shayane Batista Carneiro 106

Shirley Silva da Conceição 108

Sílvia Fernandes 110

Simone da Paz Leocádio Blanco 112

Simone de Medeiros Santos 114

Tatiana de Oliveira da Silva 116

Vanessa Lourenço Sant'Ana 118

Curadoria 120

Projeto editorial 120

Colaboradores 121

RAÍZES DO RIO

Alana Christie da C. Moura	12
Ana Passos	18
Ana Mary Gomes Fernandes	20
Andressa Barboza Melo	26
Ângela Vânia Sardinha	28
Cássia Santos Dias da Silva	38
Cláudia Duarte	40
Cristiane Silva	44
Cristina da Costa Gomes	48
Daniela Carla da Silva	50
Debora Maria Reinaldo	56
Gabriela da Silva dos Santos	60
Iraci dos Santos Mendes Ribeiro	66
Iraci Santos Gomes	68
Márcia Gusmão de Lima	80
Marta de Fátima Ruffo Ferreira	88
Robervânia Maria de Oliveira	98
Rosana Custódio de Oliveira	100
Simone da Paz Leocádio Blanco	112

IMPACTA MULHER

Irene Rodrigues Garcia de Sousa	70
Jéssica Nadilza Santos e Santos	72
Lu Rufino	76
Marisa Furtado de Oliveira	86
Rosângela de Jesus Bastos	102
Sílvia Fernandes	110
Simone de Medeiros Santos	114

SABORES DO RIO

Aline de Oliveira Braga	14
Aline da Silva Maia	16
Ana Paula Ferraz de Moraes	22
Ana Valéria da Silva Oliveira	24
Ashiley Vitória Leão Rodrigues	30
Bárbara Cristina S. de Oliveira	32
Carine Boaventura	34
Carmem Lúcia Martins	36
Claudia Maria Queiroga	42
Dayane Ferreira Gomes	52
Dayse Victor	54
Emanuelle Alexandra dos S. Lima	58
Ingrid Maryelin Rangel Daza	64
Juliana Cris Mendes dos Santos	74
Helena de Souza Vieira	78
Margarita Campo Cuero	82
Maria Alice dos Santos Souza	84
Mechelle Anchieta Gonzaga	90
Mônica Saraiva da Silva	92
Pâmela Amaral	94
Patrícia dos Santos Fontes	96
Rosimar da Silva Custódio	104
Shayane Batista Carneiro	106
Shirley Silva da Conceição	108
Tatiana de Oliveira da Silva	116
Vanessa Lourenço Sant'Ana	118

EMBAIXADORA

Cristiane Silva	46
Gilka Albany C. de O. Moraes	62

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 e a Leilane Fidelis que as publica com carinho e atenção.

Prefácio

“Quem escuta, se transforma. Quem compartilha, inspira. Este livro é mais do que um registro de histórias empreendedoras; é a costura delicada entre coragem, rede de apoio e reinvenção. Aqui, reunimos 53 mulheres que ousaram dar o primeiro passo – ou continuar caminhando – em direção a uma vida com mais propósito, autonomia e dignidade.

Em comum, todas encontraram na ASPLANDE um espaço de acolhimento, fortalecimento e ação. Através de programas como Sabores do Rio, Raízes do Rio, Impacta Mulher e Basta à Violência Doméstica, essas mulheres receberam algo que, muitas vezes, lhes foi negado: escuta, oportunidade, capacitação e, sobretudo, a possibilidade de sonhar e concretizar.

É nesse encontro – entre o saber popular e o conhecimento técnico, entre a dor de uma trajetória marcada por desafios e a alegria das conquistas diárias – que nascem negócios que sustentam famílias, resgatam autoestima e movimentam comunidades inteiras. São ateliês que saem das garagens e se tornam marcas reconhecidas, são quitutes que ganham espaço nas feiras e nos eventos, são ideias que viram impacto social. Cada uma com sua própria história, cada uma do seu jeito, mas todas marcadas pela força de quem faz do pouco, muito; e do invisível, potência.

Ao folhear estas páginas, o leitor encontrará muito mais do que relatos. Encontrará resiliência traduzida em arte, gastronomia, serviços e iniciativas sociais. Verá que empreender não é apenas vender um produto, mas construir um futuro com as próprias mãos, desafiar desigualdades e ampliar horizontes.

Este e-book é uma celebração da coletividade. Um tributo ao poder das redes de apoio que não apenas conectam, mas elevam. A ASPLANDE, ao longo de mais de três décadas, tem sido esta ponte entre o sonho e a realização. E, como prova viva do seu impacto, temos aqui estas 54 histórias pulsantes, atuais, reais.

Que estas páginas sirvam de espelho para quem ainda busca coragem, de farol para quem precisa de direção e de abraço para quem, às vezes, pensa em desistir. Porque, quando uma mulher empreende com consciência, apoio e autonomia, toda uma comunidade se transforma.

A você, leitora ou leitor, um convite: inspire-se e siga adiante. Essas mulheres já começaram a mudança."



Andréa Carvalho

Sócia e fundadora da Papel Semente.
Embaixadora RME-Rede Mulher Empreendedora.
Co-fundadora do Hub+ Conselheiras RJ. Mentora de empreendedorismo e sustentabilidade.
Conselheira no CEEF Conselho de Empreendedorismo Feminino da Secretaria da Mulher do Estado RJ.
Membra do Conselho Empresarial da Mulher - ACRJ

Apresentação

Criada em 1992, a ONG ASPLANDE atua sistematicamente desde 1994, promovendo a inclusão socioeconômica e trabalhando no empoderamento de mulheres periféricas da Região Metropolitana do Rio de Janeiro, especialmente grupos formados por mulheres chefes de família, por meio da implementação e do monitoramento de empreendimentos comunitários e cooperativos voltados para um desenvolvimento integral e harmônico.



Os projetos de formação de empreendedoras ASPLANDE têm o objetivo de promover a atuação empreendedora das mulheres atendidas, viabilizando a divulgação e vendas conjuntas, além da valorização do trabalho dentro dos princípios do comércio jus-

to. 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. A ASPLANDE trabalha também no combate à violência doméstica, atuando na formação de Embaixadoras dos Direitos das Mulheres.



Somente em 2024, a ASPLANDE promoveu cerca de 500 atividades coletivas entre cursos, oficinas, rodas de conversa, além de palestras e eventos comemorativos, totalizando aproximadamente 7500 participações, a maior parte *on-line*, usando a plataforma *google meet*. Ao todo, 1200 mulheres foram diretamente impactadas por essas iniciativas, adquirindo novas habilidades e ampliando suas redes de contato, o que resultou em um impacto significativo em suas vidas profissionais e pessoais.



Na plataforma de Ensino à Distância Mulheres em Rede – Compartilhando Saberes, <http://mulheresnarede.org.br/>, as empreendedoras contam com diversos 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 o *Retrato da Empreendedora* nasceram em 2017, contendo as trajetórias de vida de mulheres que participam do Programa ASPLANDE - Rede Cooperativa de Mulheres Empreendedoras da Região Metropolitana do Rio de Janeiro, e que assumem 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.



Desde 2017, cerca de 200 Retratos foram escritos e publicados no Blog e, desde 2021, a ASPLANDE vem montando os e-books intitulados **Mulheres que Inspiram**, com coletâneas de 50 histórias cada. Estes estão disponíveis para consulta e *download* no site da ASPLANDE, na seção de “Publicações e Relatórios”.

O 4º volume do e-book **Mulheres que Inspiram** contém as histórias publicadas no blog de junho de 2023 a junho de 2025. Você poderá percorrê-lo pelo nome da empreendedora ou pelo tipo de negócio.

Por meio deste e-book, 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, das várias regiões do Brasil.





RAÍZES DO RIO

Alana Christie da Costa Moura

Atelier Ohana Resina

📍 Seropédica RJ
☎ 21) 97743-4056

“ser empreendedora vai além de ter o próprio negócio, estou construindo minha história, que eu quero contar lá na frente.”

Alana Christie da Costa Moura é uma artesã de 24 anos, com mão cheia para detalhes e artes em resina. Seu empreendimento, o **Atelier Ohana Resina**, tem um acervo delicado, com peças feitas sob demanda e com muito carinho. Alana conta que o artesanato sempre esteve presente em sua vida. Quando estudante, costumava fazer cartões e convites personalizados, digitais e impressos, um trabalho informal já com a veia empreendedora pulsando. Assim que se formou, conquistou um emprego CLT, mas, percebendo que não se encaixava ali, foi atrás do sonho de ser sua própria chefe. Começou tentando a veterinária, fez um curso na área e foi trabalhar com banho e tosa. Assim que a pandemia começou, ela saiu do trabalho e um novo momento começou em sua vida: a resina.

Durante a pandemia, Alana teve um filho e, procurando uma forma de voltar à ativa, encontrou a arte com resina. As possibilidades e moldes brilharam nos olhos de Alana, que comprou o material e começou a fazer testes em casa. A



criatividade aflorou, Alana fez uma página no Instagram para divulgar as peças: *“comecei a me sentir liberta, dona do meu próprio negócio.”* Naquele momento, o coração de Alana ficou dividido entre a veterinária e a nova paixão: a resina. Foi um desafio decidir, principalmente quando duas propostas lhe chegaram: voltar ao petshop, como CLT, ou participar de um evento de artesanato e dar início ao Atelier Ohana. Os detalhes trabalhosos, a paciência para confeccionar cada peça e a paixão pela resina chamaram mais a atenção de Alana, que decidiu seguir com o artesanato e o empreendedorismo, e vestiu essa nova persona com orgulho.

“Um pé na frente do outro, não pule um degrau, porque a gente precisa passar por aquilo.”

Entre as artes que Alana mais gosta de fazer estão as *“eternizações”*, peças afetivas que carregam memórias e homenagens. Para ela, a maior inspiração do dia a dia é ser uma ponte para construir e participar de histórias e momentos especiais. Alana conheceu a **ASPLANDE** através de uma moça com quem trabalhou no evento PIPA Social. Participando do **Raízes do Rio**, marcou presença em feiras, palestras e grupos que compartilham apoio e histórias. *“Tem me ajudado muito a me reconhecer como empreendedora de verdade”*, e complementa: *“ser empreendedora vai além de ter o próprio negócio, estou construindo minha história, que eu quero contar lá na frente.”*

Hoje, o maior sonho para seu negócio é ter um ateliê e expandir sua marca. Buscar o reconhecimento de suas peças, ter o reconhecimento dos clientes que passam pelo Atelier Ohana são mais dois objetivos que ela busca realizar. *“artesanato não é fácil,*



é gratificante, mas leva tempo.” O importante é não desistir e esta é a mensagem que Alana quer deixar: *“sigam seus sonhos, não desistam deles. Um pé na frente do outro, não pule um degrau, porque a gente precisa passar por aquilo. Depois da tempestade, vem o arco-íris.”*



Escrito por Moara Flausino, voluntária na Asplande..



SABORES DO RIO

Aline de Oliveira Braga

Gastroline

- 📍 Estácio, RJ
- ☎️ (21) 99115-7371
- 📷 @alineagraciada

“Abraçe todas as oportunidades com unhas e dentes. Mesmo que você não seja conhecida no ramo, um dia você vai chegar lá”

Aline de Oliveira Braga, de 41 anos, é filha de uma cozinheira, e ajudava a mãe a fazer as entregas quando era criança. Ela tem um irmão e uma irmã que seguem na arte culinária. No entanto, a empreendedora começou a trabalhar como manicure há três anos e só foi tomar gosto pela cozinha **após ingressar no GastroJus, curso de capacitação gratuito da UFRJ** e, de lá, começou a se especializar. **Aline também fez cursos na Gastromotiva, no Instituto Capim Santo e no SENAC.**

Em 2022, ela criou a marca **Gastroline** para dar nome ao seu empreendimento. Hoje, a cozinheira vende quentinhas, doces e outros pratos que os clientes encomendam, realizando as vendas pelo seu *Instagram* e pelo *Whatsapp*, seja pelo *status* do aplicativo ou em grupos de revenda. Entretanto, Aline não foca apenas na culinária. Ela também **vende outras coisas como roupas e panelas, além de continuar atuando como manicure.** Assim, a renda que Aline obtém com a **Gastroline** é complementada pela renda como manicure e pelas atividades de vendas.



A empreendedora se tornou **MEI em 2021** e conheceu a **ASPLANDE** por meio de outra aluna da *Gastromotiva*, a *chef* **Alexsandra Souza da Top Fit Saudáveis**, que lhe indicou a ONG para continuar com seus aprendizados no mundo da gastronomia e no mundo do empreendedorismo. Assim, **Aline participou do Ciclo de Aceleração para Empreendedoras da Gastronomia**, formação **ASPLANDE** patrocinada pelo **Grupo Assaí**, no qual teve orientações e capacitação para poder administrar melhor o seu negócio. Além disso, ela recebeu um auxílio financeiro, um fomento, que a ajudou a comprar melhores equipamentos para fazer os seus pratos. Segundo ela, os cursos e oficinas de que participou enquanto frequentava a turma da Aceleração foram de extrema importância para a evolução do seu empreendimento.

“Se a gente quer chegar lá, nós iremos conseguir, mas isso só vai depender da gente. Só você sabe onde quer chegar”.



Para quem já está no empreendedorismo ou está começando, **Aline** aconselha: *“Abraçe todas as oportunidades com unhas e dentes. Mesmo que você não seja conhecida no ramo, um dia você vai chegar lá”*. A *chef* também alerta sobre as dificuldades que podem vir, como o menosprezo de outras pessoas maiores na área, mas orienta que não é para desistir. *“Se a gente quer chegar lá, nós iremos conseguir, mas isso só vai depender da gente. Só você sabe onde quer chegar”*.



Escrito por Luiza Vasconcellos, voluntária da Asplande.



SABORES DO RIO

Aline da Silva Maia

Aline Maia Festas

- 📍 Saracuruna , RJ
- 📞 (21) 98046-4581
- 📷 @alinemaiafestas_rj

“Quem empreende e não tem resiliência, não sobrevive, porque no fim, só depende de você”.

Aline da Silva Maia, 44 anos, mãe solo de um adolescente lindo chamado Bernardo, é um exemplo de resiliência e determinação. Nascida e criada em Saracuruna, Duque de Caxias, Aline é filha de uma boleira, Dona Jurema, sua inspiração inicial para sua jornada empreendedora. Desde muito jovem, Aline percebeu a demanda por produtos para festas além dos bolos. Essa visão empreendedora apenas cresceu ao longo dos anos.

Apesar das dificuldades financeiras, buscou oportunidades de trabalho em diversas áreas, e **atuou como produtora audiovisual e promotora de eventos**. No entanto, quando engravidou, aos 29 anos, precisou voltar a trabalhar com sua mãe devido à falta de uma rede de apoio para cuidar do filho recém-nascido.

Aos 40 anos, após ser demitida do **IBOPE**, onde **trabalhava como entrevistadora**, ficou desanimada, temendo não conseguir sustentar sua família. No entanto, sua determinação e a responsabilidade de mãe solo a levaram a transformar seu “Plano B” em seu principal sustento.

Assim nasceu a **Aline Maia Festas**. Começando com eventos infantis, ela gradualmente expan-



diu o negócio para festas para adultos e até catering para eventos comerciais. Investindo em sua própria capacitação por meio de cursos, se tornou uma especialista em seu campo e, após três anos de trabalho e dedicação, ela lidera uma equipe de pelo menos cinco pessoas, proporcionando sustento não apenas para si mesma, mas também para outras famílias de sua comunidade.

“Sua história é um lembrete poderoso de que, com coragem e perseverança, qualquer obstáculo pode ser superado e qualquer sonho pode ser alcançado.”

da rede. A troca com outras empreendedoras permite realizar trabalhos por indicação, mesmo através de pessoas que não se conhecem, mas que se tornam cooperativas por pertencerem à mesma rede. Aline conta que, através de um sorteio da ASPLANDE, ganhou um *Macbook* que a ajuda muito nos estudos e no seu negócio. Está cursando a 9ª turma do Projeto Manamano e também o curso de empreendedorismo em gastronomia do PAEG - UFRJ (Projeto para Aceleração de Empreendimentos Gastronômicos).

Atualmente é graduanda de Comunicação Social - Publicidade e Propaganda na FACHA – Faculdades Integradas Hélio Alonso e pretende, após a conclusão da graduação, se tornar mentora e inspiração para outras mulheres, compartilhando seu conhecimento e experiência.

Fez a 2ª Aceleração de Negócios em Gastronomia da ASPLANDE em 2024, utilizando a bolsa recebida para compra de materiais para seu negócio. Acompanha sempre que possível os cursos e eventos



ALINE
MAIA
BUFFET

Formada em roteirista pelo **FORMAÇÃO**, projeto promovido pela **Ação e Cidadania**, onde colaborou no roteiro da peça Abrigo. Sua história é um lembrete poderoso de que, com coragem e perseverança, qualquer obstáculo pode ser superado e qualquer sonho pode ser alcançado. Aline deixa ainda uma mensagem: *“Quem empreende e não tem resiliência, não sobrevive, porque no fim, só depende de você”*.

Escrito por Talita Caliman, voluntária da Asplande.



RAÍZES DO RIO

Ana Passos

Okô Indumentárias

- 📍 Penha Circula, RJ
- ☎ (21) 99937-6521
- 📷 @oko.indumentariasafricanas

“Foi onde me permiti conhecer o novo, o diferente, o não convencional, e a questionar o que se dizia Padrão”

Ana Passos, *designer* de roupas e empreendedora da **Okô Indumentárias Africanas**, 49 anos, viúva e moradora da Penha Circular, Zona Norte do Rio de Janeiro, aprendeu a costurar na adolescência. Trabalhou por 17 anos na segurança bancária, mas em 2017, após uma tentativa de assalto à sua agência, adoeceu e viveu um período de profunda depressão, o branco e o cinza predominavam em suas roupas, refletindo sua tristeza.

Em 2018, voltou a costurar, passou a fazer suas próprias roupas, assim como faixas para cabeça e a fazer tranças e turbantes, pelos quais sempre foi apaixonada, ajustando seu corpo aos tecidos e cores que lhe agradavam. Iniciada no Candomblé, **Ana frequentava o Barracão Ilê Axé Odê Obá, em Realengo**, onde se usavam roupas feitas com tecidos africanos, como o Ancara Kente, que é muito caro. Com retalhos que ganhou, começou a fazer turbantes e detalhes de roupas, com uma pegada criativa e por encomenda.



Em 2019, a amiga Rayane Pacheco lhe mostrou na internet roupas e acessórios do jeito que ela fazia, lhe indicou como costureira à produtora de teatro Alessandra Carla, em Santa Cruz. *“Alessandra me levou para a Praça do Skate em Campo Grande, minha primeira feira e foi aí que tudo começou”*. Em 2019 nasceu a Okô Indumentárias, começou a participar de feiras e a buscar capacitação. Veio a pandemia do COVID-19 e, num momento de vulnerabilidade, foi buscar ajuda no Instituto As Josefinas, onde participou do curso em que conheceu Paulo Borges, da ASPLANDE, que a ajudou a seguir com seu empreendimento.

“nascer não é fácil e viver não poderia ser diferente”.

Em 2023, Ana fez o curso de **Produção de Moda do Instituto Federal do Rio de Janeiro**, em Belford Roxo. *“Foi onde me permiti conhecer o novo, o diferente, o não convencional, e a questionar o que se dizia Padrão, uma palavra que exclui a criatividade da mente das pessoas férteis!!!”*. No mesmo ano, Ana participou da 6ª edição do projeto **ManaMano (UFRJ)**, que trouxe mais profissionalismo ao seu trabalho. *“Foi o período em que mais aprendi, amadureci. A gente dorme trabalhando, acorda lutando e vence o desafio”*. A designer também fez um curso na **Aliança Empreendedora** e, ainda quer cursar **Artes Cênicas**.



Quanto aos seus produtos, Ana passou por diversas fases: roupas, brincos afro e bolsas de tecidos feitas com retalhos do Grupo Soma. Hoje, seu carro chefe são os vestidos de linho, com grafismos indígena e africano, pintados à mão, verdadeiras obras de arte. Muito simpática, a empreendedora realiza suas vendas nas feiras e pelo *WhatsApp*. Ana diz: *“não posso deixar de registrar que Paulo Borges, Maribel e Ana Paula foram o grande impulso na minha vida de empreendedora”*. Como conselho: *“Por mais que muitas vezes menosprezem nosso trabalho e carreira, persistam, insistam, pois nascer não é fácil e viver não poderia ser diferente”*.

Escrito por Adelina Araújo, voluntária da Asplande.





RAÍZES DO RIO

Ana Mary Gomes Fernandes

La Chiquita Artes

📍 Maracanã, RJ
☎ (21) 99449-9621
📷 @lachiquitaarte

“É difícil, mas se você desistir do seu sonho não será mais fácil”.

Ana Mary Gomes Fernandes, 60 anos, aposentada, começou a trabalhar com Macramê em 2019. Seu negócio se chama **La Chiquita Artes** em homenagem à sua avó materna. Sua mãe era crocheteira, tricoteira e costureira. Sua avó materna era costureira especializada em roupas masculinas. Como diz o ditado, *“em casa de ferreiro o espeto é de pau”*, Ana não teve interesse em aprender as artes com sua mãe, embora gostasse de trabalhos manuais e de artesanato. Sua mãe, aposentada, começou a trabalhar como ambulante perto de casa, para complementar a renda. Vendia vários artigos, inclusive toalhinhas bordadas com o nome em ponto de cruz para as lancheiras das crianças. Ana começou a bordar as toalhas ao retornar do trabalho.

Ana trabalhou como CLT desde os 16 anos até na aposentadoria, mas em 2020 a empresa em que trabalhava fechou por conta da Pandemia e não retomou as atividades. A partir daí, Ana resolveu investir no macramê para decoração. Trabalha com cordão e barbante de algodão, buscando os ecológicos e pesquisando o tingimento natural dos fios. Começou a expor em feiras e eventos a partir de 2022. Faz dois anos que participa do **circuito de feiras da Economia Solidária**.



Participou da **Loja de Artesanato da FAERJ** por 1 ano e 3 meses, no Recreio Shopping. Suas peças foram expostas em feiras de outros estados e no estande da FAERJ e da Economia Solidária na Feira Rio Artes Manuais e na **Feira do Empreendedor (SEBRAE)**. Em 2023, participou do Natal na Tiradentes e no Lagoon e do **Festival WOW Mulheres do Mundo** na Praça Mauá. Fez um curso oferecido pela Secretaria de Inclusão da Prefeitura do Rio e agora participa da **Feira de Empreendedorismo na Prefeitura**.

“é associada à Cooperativa Mistura Carioca que lhe possibilita expor em feiras nacionais.”

Além disso, é associada à **Cooperativa Mistura Carioca** que lhe possibilita expor em feiras nacionais. Em 2024, participou da 17ª feira de artesanato em Brasília e do **Festival Mulheres Plurais no Rio**. Participou também da **30ª Feira Internacional do Cooperativismo (FEICOOP)**, em Santa Maria no RS. Sempre se capacitando em busca de novas oportunidades, no momento faz o **Curso Mãos Criativas do SEBRAE**. Pretende migrar para bijuterias e acessórios femininos em macramê, deixando a decoração, em função da baixa procura e de dificuldades de locomoção, devido ao peso dos artigos.

Conheceu a **ASPLANDE** pelo *Instagram* e gostou do que viu. Na Feira do Empreendedor, promovida pelo SEBRAE em 2023 no espaço ExpoMag, encontrou a Cris, que lhe apresentou a Regina Fontes. Logo depois foi incluída no grupo de *WhatsApp Raízes do Rio*. Assistiu ao Prêmio Dandara, tem participado de cursos online avulsos e pretende fazer o Curso de Formação. Ana deixa seu recado às futuras em-

preendedoras: *“É difícil, mas se você desistir do seu sonho não será mais fácil”*.



Por Ana Mary Gomes Fernandes e Gláucia Torres voluntária da Asplande



SABORES DO RIO

Ana Paula Ferraz de Moraes

Doces Ferraz

- 📍 Guaratiba, RJ
- ☎ (21) 98642-6848
- 📷 @docesferraz

“tudo foi muito marcante, mas o encontro final do curso foi onde eu vi uma cumplicidade, um carinho, uma incentivando a outra. Você se emociona com o depoimento da amiga, com a história dela.”

Ana Paula Ferraz de Moraes é a confeitadeira da **Doces Ferraz**, um empreendimento de doces que homenageia a relação da própria Ana com a cozinha, começando como uma de suas aventuras depois de se tornar mãe, fazendo bolos e doces para seu filho e para a família, e posteriormente, evoluindo para o seu atual empreendimento.

Antes de ser empreendedora, Ana trabalhava no setor de comércio, como Recepcionista de um atacado. Foi em 2016 que ela realmente começou a empreender, aprimorando-se na área de festas, com bolos e doces, e vendendo, de início, bombons com o apoio da sobrinha, que levava para vender no trabalho. Assim que os bombons começaram a fazer sucesso e os primeiros clientes chegaram, Ana investiu na compra de materiais e utensílios para começar com a con-



feitaria. Hoje, o bolo decorado é o carro-chefe da Doces Ferraz e é também o doce que Ana mais gosta de fazer. Seu maior sonho hoje é *“ter uma loja com minhas delícias”*, como ela diz, para expor suas produções para o público além das redes sociais.

Sobre a **ASPLANDE**, Ana conheceu através de uma amiga e conta que tem sido maravilhoso: *“aprendi muito depois que conheci. Doces Ferraz é outra depois da ASPLANDE.”* Ela também **participou do projeto Sabores do Rio** e nos conta: *“tudo foi muito marcante, mas o encontro final do curso foi onde eu vi uma cumplicidade, um carinho, uma incentivando a outra. Você se emociona com o depoimento da amiga, com a história dela.”*



“[Empreendedora] é alguém que coloca em prática seus interesses, com iniciativa, criatividade, persistência e comprometimento. Muitas das vezes, somos muitas em uma só.”



Dedicando-se sempre para trilhar seu caminho, Ana tem a mãe como maior exemplo e incentivadora para seus dias e, com a Doces Ferraz, passou a sonhar junto com a mãe: *“ela foi merendeira de escola e tinha o sonho de ser confeitaria.”* Para ela, empreender e se reconhecer como empreendedora tem um significado de força e persistência: *“é alguém que coloca em prática seus interesses, com iniciativa, criatividade, persistência e comprometimento. Muitas das vezes, somos muitas em uma só.”*

Escrito por Moara Flausino, voluntária da Asplande.



SABORES DO RIO

Ana Valéria da Silva Oliveira

Culinária & Saúde

- 📍 Grajaú, RJ
- ☎ (21) 98895-9564
- 📷 @anavaleriaculinaria_saude

“Tudo é oportunidade! Observe à sua volta!
Aprenda! O universo é Gigante e Nós não
estamos sozinhas! Juntas, formamos um
oceano, repleto de tudo de melhor.”

Ana Valéria da Silva Oliveira, mulher preta, espiritualista, nascida no morro do Turano, tem 44 anos, é Cozinheira e Empreendedora no Ramo de Alimentos, dona da **Culinária & Saúde**, um serviço de Consultoria Nutricional para empreendimentos de pequeno e médio porte.

Ana Valéria saiu do morro aos 18 anos, porque queria receber jornais e revistas em casa. Apaixonada pela leitura, tinha acesso aos livros por ser voluntária numa biblioteca pública, na Tijuca. Em casa, foi ensinada que sua realidade só mudaria se estudasse. E assim fez sua primeira formação em **Técnica em Eletrônica**, na **Fundação Bradesco**, onde iniciou sua jornada.

Quanto à Gastronomia, Ana começou a cozinhar para os irmãos e aprendeu nos livros e revistas de culinária. Em 2005, formou-se **Cozinheira pelo SENAC**, trabalhou como ajudante de cozinha em restaurantes e “*descobri o que realmen-*



te queria fazer na vida". Ingressou na Universidade Veiga de Almeida aos 30 anos, onde cursou Nutrição como bolsista pelo ENEM, e pós-graduou-se em Controle de Qualidade na Produção de Alimentos. E diz: "Meus 3 amores são: *Trabalhar, Estudar e Viajar*".

O Culinária & Saúde começou em 2005, como **ValFrios**, quando preparava marmitas congeladas por encomenda. Em 2010, virou *chef* e passou a trabalhar no atendimento *personal*. Mas, em 2020, veio a **maternidade**, e "voltei a fazer os preparos na minha casa para entrega".

"É a atividade que quero morrer fazendo. Cozinho quando feliz e quando triste, pois para mim é terapêutico!"

Em 2023, Ana participou do **Manamano**, por indicação

da **Criola**. "Nesse momento, estava vivendo uma situação difícil emocional e financeiramente, e fui resgatada pelo cuidado que a Criola tem com as mulheres que acolhe". Na formatura do Manamano, foi convidada por Paulinho a participar da **Aceleração para Empreendedoras da Gastronomia da ASPLANDE**, que a transformou em Consultora para empresas que queiram se estabelecer no mercado. "Observando as atividades da Rede, entendi que a ASPLANDE tem um papel importante no fortalecimento de empreendedoras. Que entende nossas dores e tem um olhar de encorajamento visando o crescimento. É um terreno fértil para sementes que querem brotar e se fortalecer. E eu, como semente nesse universo, faço minha a causa da ASPLANDE. Acredito que juntas somos oceano e nos agigantamos", um depoimento verdadeiro.



Ana fez outros cursos ligados ao empreendedorismo e vem crescendo com as trocas junto às empreendedoras, compartilhando saberes, experiências e receitas, e se encontrando a cada dia com o prazer de cozinhar. Assim ela resume sua trajetória: "Tudo começou em 2000 com minha descoberta da paixão por Cozinhar! É a atividade que quero morrer fazendo. Cozinho quando feliz e quando triste, pois para mim é terapêutico!" E nos deixa como mensagem: "Tudo é oportunidade! Observe à sua volta! Aprenda! O universo é Gigante e Nós não estamos sozinhas! Juntas, formamos um oceano, repleto de tudo de melhor."

Ana Valéria
NUTRICIONISTA DE PRODUÇÃO
PERSONAL CHEF

Consultoria Nutricional personalizada
Especializada em serviços de alimentação de
pequeno e médio porte

- Fichas técnicas
- Tabela Nutricional
- Rotulagem
- Elaboração e adequação de Cardápios
- Técnica de conservação e validade
- Treinamentos de equipe

Escrito por Ana Valéria e Adelina Araújo, voluntária da Asplande.

RAÍZES DO RIO

Andressa Barboza Melo

A Borboleta Jeitosa

- 📍 Riachuelo, RJ
- ☎️ (21) 97407-0180
- 📷 @borboletafeitosa



“é extremamente gratificante trabalhar com algo que amamos e receber o feedback positivo dos clientes é animador demais!”

Andressa Barboza, de 35 anos, foi a criadora e está à frente da empresa “**A Borboleta Jeitosa**”. Ela iniciou sua carreira no empreendedorismo em 2019, após enfrentar dificuldades em conciliar os cuidados que precisa ter com suas quatro doenças autoimunes e a vida profissional, em regime de CLT. De forma afetiva, vendendo camisetas, almofadas, canecas e quebra-cabeças personalizados de maneira única, a empreendedora alega que teve facilidade para dar início ao seu negócio, devido à sua personalidade extrovertida, conseguindo interagir ativamente com todos, e por se considerar uma pessoa criativa – características essenciais para criar diariamente itens exclusivos.

Andressa se encontrou no mundo dos personalizados porque, como ela diz, “*receber o presente errado é ruim, mas errar o presente é ainda pior*”. Isso faz o cliente pensar na pessoa que vai presentear, no seu gosto e no que a faria feliz. E Andressa traz a solução para o cliente fazer alguém feliz. Ela iniciou sua carreira no artesanato de forma autodidata, mas, há 5 anos, conheceu



a **ASPLANDE** por indicação do coletivo de empreendedoras do qual ela faz parte. Em nossa ONG, foi selecionada para um processo de aceleração do seu negócio, com aulas semanais de diversos professores. Após a conclusão do curso, a empreendedora recebeu um aporte financeiro para conseguir alavancar seu negócio. Ela afirma que ainda tem o desejo de fazer mais cursos, visando acrescentar mais técnicas à sua empresa de personalizados.

“A gente lembra dos amigos e tem vontade de comprar e de presentear um personalizado”

Sem outra fonte de renda, Andressa realiza a divulgação da sua empresa pelas redes sociais, como o Instagram, o *Whatsapp* e o *Facebook*. Por meio do Instagram, ela investe pesado no marketing de seus produtos, aproveitando oportunidades como as Olimpíadas, e datas comemorativas, como o Dia dos Namorados, Dia das Mães, Dia dos Pais e muitas outras. “*A gente lembra dos amigos e tem vontade de comprar e de presentear um personalizado*”.

Além disso, acrescenta, sua presença em feiras ajuda a espalhar para mais pessoas seu potencial, o boca a boca vai incrementado as vendas e até utiliza imãs de geladeira para divulgar seu negócio. O conselho que Andressa deixa para as futuras empreendedoras e pessoas que sonham empreender é o foco nos estudos e na persistência, “*é extremamente*



mente gratificante trabalhar com algo que amamos e receber o feedback positivo dos clientes é animador demais!”, diz.

Escrito por Maria Eduarda Mayrink, voluntária da Asplande.





RAÍZES DO RIO

Ângela Vânia Sardinha

Maria Andorinha D'Brincar

- 📍 São Gonçalo, RJ
- ☎️ (21) 99678-9386
- 📷 @maria.andorinha.dbrincar

“A mensagem é acreditar, focar no objetivo, ter fé em você, sem desestimular, principalmente se o que pensa, depende de você!”

Ângela Vânia Sardinha, 57 anos, moradora de São Gonçalo, é formada em Moda, Turismo e História, artesã e jogadora de vôlei das equipes Master Vôlei na Véia e Mundo Vôlei. Atividades que enriquecem sua criatividade. Seu negócio, cujo nome **Maria Andorinha D'Brincar** homenageia a sua avó, é confecção de brinquedos sensoriais e criativos. Ângela aprendeu a costurar com sua avó. Trabalhou com roupas de festa e vestidos de noiva, depois confeccionando lençóis bordados para camas grandes. Durante a Pandemia da Covid-19 viu-se sem acesso a tecidos, restando apenas retalhos, direcionados à confecção de acessórios.

Sua experiência no campo da Educação a levou a confeccionar bonecas em feltros e tecidos coloridos, 100 % algodão, iniciando seus trabalhos com brinquedos sensoriais. Na divulgação boca-a-boca fornecia para professoras, clínicas e para o SESC, brinquedos que eram utilizados para contação de histórias e como intermediários no trabalho com bebês, crianças e idosos. Criou um tapete sensorial onde, tanto crianças



com autismo como idosos podiam aprender e praticar atividades simples, como colocar um botão dentro de uma casa ou dar laços. Participou em 2018 da primeira turma de **Incubadora de Empreendedoras do SESC** em Niterói, onde recebeu as primeiras orientações sobre como empreender. Fez o curso de Intérprete de LIBRAS e tem planos para criação de brinquedos para surdos com a visão da inclusão, onde crianças não surdas possam interagir e brincar também.

“Vá com medo mesmo, no caminho vão aparecer pessoas boas para ajudar!”

Conheceu a **ASPLANDE** em 2022 através de uma amiga. Fez então a Formação no **Raízes do Rio** e reforça que sente o poder das conexões através da participação em redes como a ASPLANDE. Participou, por indicação da ASPLANDE, da turma de mentoria do **Banco Acredita**. Participa da **Rede Brasil Afroempreendedor - REAFRO**, a qual tem como principal objetivo fomentar e estimular a atividade empresarial de afro brasileiros. Expõe seus produtos em feiras do **SESC** e da **ECOSOL**. Faz a divulgação do trabalho via Instagram, mas ainda é necessário um maior esforço para utilizar melhor este recurso, pois demanda tempo.

Para o futuro, planeja contar com a ajuda de uma pessoa na finalização de seus produtos, pois atualmente faz tudo, desde a criação até a finalização no espaço que tem em sua casa. Seu negócio é sua principal fonte de renda. Mensagem de Ângela para as empreendedoras: *“Alguns tiveram um gran-*



de marco, antes e após a Covid! Tempo de reinvenção, conhecimento. A mensagem é acreditar, focar no objetivo, ter fé em você, sem desestimular, principalmente se o que pensa, depende de você! Vá com medo mesmo, no caminho vão aparecer pessoas boas para ajudar!”

Por Glauca Torres, voluntária da Asplande.



SABORES DO RIO

Ashley Vitória Leão Rodrigues

Ashi Doces

- 📍 Santíssimo, RJ
- ☎️ (21) 99708-4375
- 📷 @ashi.doces

“Eu já estava curada quando iniciei, mas ainda continuava no acompanhamento pelas sequelas que não me permitiram viver o meu antigo sonho. Foi então que a confeitaria entrou na minha vida. A confeitaria ressignificou a minha vida!”

Ashley Vitória Leão Rodrigues, de 22 anos, iniciou seu empreendimento em um momento de superação. Após descobrir que tinha câncer e se curar, precisou permanecer em casa para continuar o acompanhamento médico e decidiu começar a fazer bolos.

“Eu já estava curada quando iniciei, mas ainda continuava no acompanhamento pelas sequelas que não me permitiram viver o meu antigo sonho. Foi então que a confeitaria entrou na minha vida. A confeitaria ressignificou a minha vida! Comecei fazendo bolos para minha família e me apaixonei pelos bolos de chantininho. Quis aprender mais e, a cada bolo que eu fazia, minha



vontade de melhorar só aumentava. Os elogios e palavras de motivação me incentivaram a seguir nesse caminho. Desde o primeiro contato com a confeitaria, eu me encantei."

Seus produtos mais vendidos são brownie recheado, copo da felicidade, empadão e bolo decorado. Entre eles, seu preferido para preparar é o brownie.

"O brownie me deu muitos clientes. Eu fiz e refiz muitas receitas até chegar em uma que realmente fosse incrível, e, desde então, ele continua sendo um mega produto na minha produção e o mais vendido."

"Não é só doce, é também amor"

Ashiley valoriza a tradição na confeitaria, principalmente por atender a um público que aprecia receitas clássicas. Para se manter atualizada sobre as novidades do setor, acompanha tendências pelo Instagram. Apesar de ter muito alcance nas redes sociais, seus principais clientes vêm de indicações.

Em 2021, nasceu a **Ashi Doces**, seu slogan é *"Não é só doce, é também amor"*, uma frase cativante que representa, para a empreendedora, a forma como ela trabalha: com dedicação e paixão pelo que faz.

"Desde que me tornei confeitaria, sinto que realizei o sonho de decorar um bolo perfeitamente, de fazer um brigadeiro no ponto correto, de produzir um brownie macio e saboroso. Ser confeitaria é a realização de um sonho. Ver cada produto saindo da minha cozinha e recebendo tantos feedbacks positivos me inspira todos os dias e me faz querer melhorar cada vez mais."



Conheceu a **ASPLANDE** por meio de uma pessoa da Rede, participou de diversos cursos e fez a **Aceleração de Negócios de Impacto**. *"Foi incrível, aprendemos muitas coisas que acabam passando despercebido, como por exemplo o reaproveitamento de uma fruta ou legume. Os aprendizados mais importantes foram a precificação e a divulgação."*

Ashiley compartilha uma mensagem inspiradora para as empreendedoras: *"Siga seus sonhos e faça o seu melhor."*

Escrito por Herney Gomes, voluntária da Asplande.



SABORES DO RIO

Bárbara Cristina Soares de Oliveira

Babi Cake Confeitaria

- 📍 Méier, RJ
- ☎️ (21) 98562-2570
- 📷 @babecakeconfeitaria
- 📷 @babicedesign

“Seja perseverante e olhe sempre com olhar sobrenatural, se veja dentro de seu sonho, use a imaginação e ela acontecerá.”

Bárbara Cristina Soares de Oliveira, casada, dois filhos, iniciou suas aventuras culinárias fazendo bolos decorados por *hobby*. Após o curso no **SENAC de Cake Design**, passou a encarar profissionalmente a atividade que deu início ao seu negócio, **Babi Cake Confeitaria**. Fez diversos cursos patrocinados de bolos decorativos na busca de seu aprimoramento.

A família tinha um comércio, em outro ramo, que era responsável por toda a renda familiar, e Bárbara, que já tinha alguns clientes, na Pandemia, passou a confeccionar o “*kit festa em casa*” que incluía o “*bolo pequeno*”, doces e salgadinhos, divulgados boca-a-boca para gerar renda. Após a Pandemia de Covid-19, as atividades do outro ramo foram encerradas e a renda familiar passou a provir da Confeitaria.



Faz um ano que Bárbara está com um **Food Truck na UniCarioca** no Méier, onde fornece bolos fatiados, cafezinhos, doces, brownies e sanduíches. No período de férias universitárias, está inovando com o Café Colonial oferecido aos sábados no mesmo espaço. Bárbara comenta que às vezes conversa

com estudantes, animando-os e acolhendo-os.

Conheceu a **ASPLANDE** através de uma amiga e fez a **Aceleração em Gastronomia** no primeiro semestre de 2024. Ressalta que aprendeu muitas coisas para melhorar seu negócio: precificação, fotografia e *marketing*, planejamento. Aproveitou o curso para fazer rede de contatos e para ter uma pegada mais sustentável na confecção de seus produtos. Criou brigadeiros baseados no aproveitamento integral da banana. E pretende, cada vez mais, utilizar embalagens mais recicláveis.

**Não importa o tempo,
cada um tem o seu.”**

Oitenta por cento de suas vendas são feitas no boca-a-boca, mas Bárbara também faz divulgação pelo *Instagram*. Tem clientes que já estão com

ela desde o chá de bebê e que continuam fazendo os aniversários das crianças. A entrega pode ser feita por ela, mediante pagamento de taxa, por retirada na sua casa ou pelo *Uber Flash*.

Bárbara também participa do projeto de mulheres **“Empreendedoras com Propósito”**, em atividades como encontros, palestras, aulas e eventos. Cada empreendedora tem a oportunidade de ministrar aulas na sua área, tendo já ministrado aula e participado de lives. No final de 2024, **ganhou o primeiro lugar** (com mais de 4.000 votos), em um concurso do projeto, **na categoria Confeitaria**.



Seu conselho às empreendedoras: *“Não desista de seus sonhos, objetivos. Planeje, escreva num papel para que possa visualizar e já se ver no seu projeto. No caminho surgirão desafios, dificuldades, mas não desista, continue. Seja perseverante e olhe sempre com olhar sobrenatural, se veja dentro de seu sonho, use a imaginação e ela acontecerá. Não é fácil, mas é possível. Não importa o tempo, cada um tem o seu. Coloque Deus na frente para te guiar. Acredite e continue!”*

Escrito por Gláucia Torres, voluntária da Asplande.



SABORES DO RIO

Carine Boaventura

Carine Boaventura Doces

- 📍 Andaraí, RJ
- ☎ (21) 99462-1542
- 📷 @carineboaventuradoces

“Quando a pessoa pensa em montar seu negócio, tem a vontade, comece testando aquilo que gosta”.

Carine Boaventura, empreendedora, mãe, tem no seu negócio “Carine Boaventura Doces” a oportunidade de concretizar, com carinho e dedicação, seus dotes na produção de doces e bolos que encantam tanto por serem deliciosos, assim como, por serem atrativos. No início, os doces eram complemento de renda, agora são sua renda principal. Começou fazendo docinhos para os aniversários da família. Desde sempre gostou de fazer trabalhos manuais acompanhando a mãe que fazia artesanato.

Quando programou a festa de aniversário de 1 ano do filho, sentiu vontade de fazer a festa, mas a encomendou, receosa de “errar”. Ano seguinte, na festa de 2 anos, voltou a ,encomendar docinhos e o bolo, só que não ficou satisfeita. No aniversário de 3 anos começou ela mesma a fazer os doces, mas ainda sem coragem de fazer o bolo principal, fez um bolo fatiado em paralelo que fez mais sucesso entre os convidados. Nessa caminhada, um passinho de cada vez, como criança que engatinha para depois andar, Carine nos fala que já faz 9 anos que começou a empreender.



Em 2018, começou a receber encomendas da família, de amigos e a presentear com seus doces. Buscando cursos a fim de melhorar, adquiriu confiança na sua produção. Tem um filho autista que necessita de atenção constante, por isso, aproveita o período da manhã, quando ele vai à escola, para fazer seus doces e bolos.

“Tem um filho autista que necessita de atenção constante, por isso, aproveita o período da manhã, quando ele vai à escola, para fazer seus doces e bolos.”

A **ASPLANDE** foi um divisor de águas na sua vida. Fez o curso de aceleração de Sabores do Rio que a ajudou a organizar seu negócio Carine Boaventura Doces e aproveitou o voucher investindo na compra de materiais. Atualmente

está preparando um cantinho, na sua própria casa, para ter mais privacidade na confecção e acondicionamento de suas encomendas.

A divulgação é feita por *WhatsApp*, nos grupos do bairro, atingindo 90% das encomendas por indicação. Faz bolos, docinhos personalizados, doces fondados (com cobertura a base de açúcar de confeito e leite em pó). Algumas vezes, aproveita o excedente de recheios e transforma em pastéis que entrega como brinde aos clientes. Também trabalha com salgados, tortas salgadas e pão a metro. As entregas, ela mesma faz, com muito cuidado com a embalagem para que os doces e bolos não sofram danos no transporte. Alguns clientes buscam na sua casa. Sempre pede *feedback* dos clientes.



Carine tem muita criatividade, responsabilidade, cuidado com o outro e comprometimento. Ela também dá aulas gratuitas de docinhos. Carine relata que certa vez viu um garoto quase se engasgando por conta de um docinho que tinha um palito para segurar um aplique. Ela faz a fixação dos apliques com um pedaço de macarrão cru fixado com massa de chocolate, evitando acidentes. Carine aconselha a quem quer

começar o seu próprio negócio: “Quando a pessoa pensa em montar seu negócio, tem a vontade, comece testando aquilo que gosta”.

Escrito por Glauca Torres, voluntária da Asplande.



SABORES DO RIO

Carmem Lúcia Martins

Martins Saudável

- 📍 Colégio, RJ
- ☎ (21) 95901-8980
- 📷 @martinssaudavel

“Empreender é rir, chorar e enfrentar os desafios que te são impostos.”

Uma cocada feita pela avó materna foi o que fez o coração de **Carmem Lúcia Martins** vibrar pela culinária. Hoje, ela faz cocadas com base na receita de sua avó, mas com o toque especial de sua marca: zero açúcar, para comer sem medo. O **Martins Saudável**, comida fitness e vegana, tem um cardápio com opções saudáveis de refeições congeladas, como escondidinhos e estrogonofe, além de doces e pães sem glúten e sem açúcar.

Dona Carmem tem 57 anos, 2 filhas e 3 netos. Formou-se em Contabilidade e sempre trabalhou no administrativo, até se afastar do trabalho por um problema de saúde. Nessa época, em 2016, sua filha trabalhava em um Hospital e não apreciava os almoços servidos no trabalho. Por isso, pediu à mãe que a ajudasse com marmittas e esse pedido foi o pontapé para despertar a veia empreendedora de Carmem. Logo, as comidas perfumadas e caseiras de dona Carmem geraram a curiosidade dos colegas da filha, que queriam saber onde ela comprava refeições com aparência tão boa. Assim vieram os primeiros pedidos e o Hospital se tornou cliente de dona Carmem.



No primeiro momento, as refeições eram o único item do cardápio. Mas, quando foi convidada a participar de uma competição em um **box de crossfit**, ela se deparou com o universo dos pães, bolos e doces à base de biomassa. Assim que os colocou em prática nesse concurso, o sucesso foi tão grande quanto a paixão de tentar. Carmem foi convidada para outra competição. *“Nesse momento foi que surgiu um desejo no meu coração. Nasceu a Martins Saudável no dia 12 de setembro de 2019.”*

“Foi através da ASPLANDE que participei do programa ‘Gerando Falcões’ [...]. Esses programas são de suma importância para o desenvolvimento do nosso trabalho.”

Ao encontrar sua bússola, dona Carmem começou com a divulgação e cursos de aperfeiçoamento. Em 2021, conheceu a **ASPLANDE** e participou de mentorias online. Instagram, marketing e precificação foram alguns dos aprendizados. “Participo e continuo usufruindo dessa rede que nos ajuda e nos

enxergamos como empresa mesmo dentro da nossa casa. A ASPLANDE abre os horizontes para nós, pequenas empreendedoras. Foi através da ASPLANDE que participei do programa ‘**Gerando Falcões**’ e *ganhei R\$4.500,00 para investir no meu negócio. Esses programas são de suma importância para o desenvolvimento do nosso trabalho.”*

Sobre seus desafios, dona Carmem cita que seu *“maior desafio é manter meu empreendimento de pé, empreender no Brasil não é uma tarefa muito fácil”*, mas com persistência ela segue firme no sonho de ter uma cozinha industrial, própria para sua culinária.



• CARDÁPIO VARIADO SEMANALMENTE
• TEMOS PACOTE SEMANAL E MENSAL

WhatsApp: (21)
95901-8980 Carmem

BEM ESTAR
MAIS QUE UMA
SIMPLES REFEIÇÃO!

A blue bowl with a yellow heart on the side, with steam rising from it. The background is a light blue and white pattern.

Seja em saladas ou pães sem glúten, dona Carmem exala amor em cada preparo. Pensando na avó e se inspirando nas possibilidades da gastronomia, ela diz que ser empreendedora é um *“exercício diário de resiliência”*, e mais: *“é você ter a certeza de que está levando para a casa das pessoas amor, memórias afetivas, saúde e praticidade para o dia a dia dos que têm uma vida agitada. Empreender é rir, chorar e enfrentar os desafios que te são impostos.”*

Escrito por Moara Flausino, voluntária da Asplande.



RAÍZES DO RIO

Cássia Santos Dias da Silva

Cássia Laços e Acessórios

- 📍 Pantanal, Duque de Caxias
- ☎️ (21) 99186-1496
- 📷 @cassia_santos021

“para quem tem a convicção do que vai conseguir lá na frente, ponha esse sonho em prática, que mais para frente vai acontecer.”

Cássia Santos Dias da Silva, 32 anos, mãe de duas meninas de 15 e 9 anos, atualmente está envolvida com os primeiros meses de seu filho David. Moradora de Caxias, dedica-se à confecção de laços e acessórios para meninas, como complemento da renda familiar e para exercer sua criatividade.

Trabalhou em várias atividades, mas há dois anos vem se dedicando a confeccionar lindos laços de gorgorão com detalhes em pérolas, apliques de biscuit, assim como tiaras, xuxinhas e outros acessórios que incluem gravatinhas nas festas juninas. Sempre atenta a datas comemorativas, os laços que **produziu com a temática da Copa do Mundo** ficaram lindos.

Como evangélica, começou a orar muito pedindo uma orientação sobre a que se dedicar. Teve a oportunidade no *Facebook* de uma moça do Canadá que dava curso de laços de graça, fez contato, aprendeu vários tipos de laços e ainda



faz cursos com ela para se aperfeiçoar. Tem como planos uma lojinha e tornar-se MEI. **Fez a formação de empreendedora promovida pela Gerdau**, onde tomou conhecimento de como vender e precificar seus produtos. Cássia nos conta que **faz parte de uma rede de "Laceiras"**, onde aprende, compartilha e participa de desafios criativos, ampliando seu processo de criação. Suas vendas são feitas por encomenda e a divulgação pelo *WhatsApp* e *Instagram*.

"Não desista, mesmo que pareça difícil, vai acontecer."

Conheceu a **ASPLANDE** através de um curso ministrado pela Ana Félix do **projeto Maloca**. Apresentada a Regina Fontes, se incorporou à **Rede Raízes do Rio**. Ainda não fez o curso de formação, mas sempre que possível participa das atividades online. Em 2021, foi uma das participantes do **Projeto Basta à Violência Doméstica**, promovido pela ASPLANDE, formando-se como **Embaixadora dos Direitos da Mulher**.



No catálogo de produtos temáticos, Cássia contribuiu com um lindo peso de porta. Cássia deixa o seguinte recado para as futuras empreendedoras: *"Para quem tem um sonho, para quem tem a convicção do que vai conseguir lá na frente, ponha esse sonho em prática, que mais para frente vai acontecer. Não desista, mesmo que pareça difícil, vai acontecer."*

Escrito por Glauca Torres voluntária da Asplande.



RAÍZES DO RIO

Cláudia Duarte

Concreto com Afeto

- 📍 Nilópolis, RJ
- 📞 (21) 99672-0797
- 📷 @concretocomafeto

“Comecei essa empreitada em 2018, apenas produzindo vasos para presentear amigas que faziam parte de minha equipe em um trabalho voluntário”

Cláudia Duarte, nossa entrevistada, é a empreendedora do grupo **Raízes do Rio** que está à frente do negócio **Concreto com Afeto**. Ela produz lindas peças de decoração, trabalhando o concreto, utilizando técnicas de acabamento e compoendo as peças com outros materiais. A seguir, ela vai nos contar a sua história:

“Tenho 47 anos, sou casada, fui mãe 4 vezes e tenho 3 filhos. Fui vendedora, atendente de balcão e operadora de caixa, entre outras funções. Há mais de 20 anos, quando deixei de trabalhar fora, para cuidar das crianças, o artesanato se tornou minha fonte de renda. A partir daí, foram várias as técnicas com que trabalhei, até me apaixonar pelo concreto artesanal. O nome do meu negócio ‘Concreto com Afeto’ eu ganhei em um sonho. Queria abrir um CNPJ, mas queria algo que descrevesse de fato meu empreendimento. Acordei com este nome e, ao tentar usá-lo na inscrição para o MEI, ele estava disponível!”



Comecei essa empreitada em 2018, apenas produzindo vasos para presentear amigas que faziam parte de minha equipe em um trabalho voluntário de atendimento a famílias em situação de vulnerabilidade. Eu estava precisando muito de uma fonte de renda e elas me incentivaram a começar meu negócio. Criei minha MEI e comecei a trabalhar no desenvolvimento de produtos, fui aprendendo com erros e acertos e, sentindo a necessidade de diversificar, fiz pesquisas na internet e um curso on-line em uma empresa de concretagem de alto de desempenho.

“O nome do meu negócio “Concreto com Afeto” eu ganhei em um sonho.”

Hoje, confecciono produtos variados em concreto artesanal: vasos, bandejas, luminárias, contêineres para velas, pequenas estatuetas, entre outros. Minhas peças passam por um processo de produção que dura em média de 5 a 6 dias, consistindo em: preparação da matéria prima, informe, desmoldar, lixamento, cura, secagem, pintura, em algumas peças. E todas têm um acabamento final em resina acrílica. Antes da pandemia, eu e minha filha mais velha, Clara, hoje com 27 anos, fazíamos feiras e nos mantínhamos com as vendas. Mas, com a chegada do COVID-19, enfrentamos muitas dificuldades, Clara voltou ao mercado de trabalho formal e eu fiquei trabalhando sozinha.

Nesse momento complicado, conheci a **ASPLANDE**, que me levou a descobrir que eu não estava sozinha, muitas mulheres passavam pelo mesmo que eu estava passando, e ali me fortaleci. Com a ajuda da ASPLANDE, passei a fazer minhas vendas pela internet e, até hoje, estou sempre participando



das formações online. A ASPLANDE ensina muita coisa! No momento não estou fazendo feiras, minhas vendas estão sendo feitas pelo Instagram, em um ritmo menor, e o meu negócio não tem sido muito rentável, mas tenho planos de retomar minha atividade e incrementar minha produção e minhas vendas”.

Escrito por Cláudia Duarte e Adelina Araújo, voluntária da Asplande



SABORES DO RIO

Claudia Maria Queiroga

Doces Lembranças
por Claudia Queiroga

- 📍 Engenho da Rainha, RJ
- ☎️ (21) 96436-8724
- 📷 @doceslebrancasnopote

“Não desista dos seus sonhos. Nunca deixe de tentar e nunca deixe de estudar. Estude sempre, fale com pessoas e monte a sua rede, porque são essas pessoas que nos ajudam.”

Claudia Maria Queiroga, 57 anos e mãe de dois filhos, conta que adquiriu o amor pela culinária com sua avó, que era uma verdadeira mestra na cozinha. Inclusive, foi com ela que a ex-contadora aprendeu a fazer um bolo de coco saboroso e especial que estava no cardápio da família toda semana.

Claudia se **formou em Contabilidade pelo SENAC** aos 18 anos e trabalhou por muito tempo na área, até que começou a ficar desconfortável com a cultura dos clientes que queriam passar por cima da legalidade. Um fato marcante foi que, em 2015, seu filho mais novo, Luiz Guilherme, criou uma paixão pela luta livre, o *wrestling*, e Claudia começou a levá-lo aos treinamentos no Centro de Educação Física Almirante Adalberto Nunes (CEFAN).

Mesmo trabalhando como contadora, a empreendedora tinha que buscar outros meios para obter o dinheiro da passagem para apoiar o so-



nho do filho. Então, Claudia **começou a vender marmitas fitness para um salão que ficava no seu trajeto para o CEFAN**, e ela também conta que aproveitava o tempo em que esperava Luiz Guilherme ser liberado dos treinos para ler e aprimorar seu conhecimento.

Em 2019, depois de largar a carreira contábil, a contadora começou a focar na sua paixão pela culinária. Ela iniciou sua **capacitação no empreendedorismo pelo SEBRAE**, até que

“foi com ela [avó] que a aprendeu a fazer um bolo de coco saboroso e especial que estava no cardápio da família toda semana.”

foi convidada a participar do **curso EMPRETEC** por causa do seu desempenho. E isso foi o pontapé inicial para criar o **Doces Lembranças**, onde ela vende os seus pratos feitos com amor e dedicação, incluindo o famoso bolo de coco que aprendeu com a

avó. A *chef* relata que o curso transformou seu olhar empreendedor e lhe abriu os horizontes dessa área.

Mas ela não parou por aí! Em 2020, **conheceu a Gastromotiva**, uma organização não governamental que transforma a vida das pessoas por meio da educação, tornou-se uma das cozinheiras sociais e está lá até hoje. No início de 2025, a empreendedora **inaugurou a sua cozinha-escola em Nova Campinas, em Duque de Caxias**, para ajudar as pessoas a criarem suas fontes de renda com as próprias mãos.



Ela conheceu a **Rede de Mulheres Empreendedoras** através do **SEBRAE**, e a **ASPLANDE** por meio da Gastromotiva e logo participou do **Ciclo de Aceleração para Empreendedoras da Área de Gastronomia**. A doceira conta que um dos maiores aprendizados que teve nas duas organizações foram as trocas de experiências com as outras participantes, que ampliou a sua visão como empreendedora.

Para as outras pessoas que estão no comando dos seus próprios negócios, Claudia deixa um recado: *“Não desista dos seus sonhos. Nunca deixe de tentar e nunca deixe de estudar. Estude sempre, fale com pessoas e monte a sua rede, porque são essas pessoas que nos ajudam.”*

Escrito por Luiza Vasconcellos, voluntária da Asplande.



RAÍZES DO RIO

Cristiane Silva

Ateliê Sebastianas

- 📍 Irajá, RJ
- 📞 (21) 97043-9503
- 📷 @atelielsebastianas

“podemos ser a nossa própria luz nos momentos em que não estamos vendo luz. Através da dificuldade vem o aprendizado.”

Cristiane Silva nasceu numa fazenda, em Vassouras, onde foi criada por sua avó Maria Sebastiana. Desde pequena, acompanhava os trabalhos de costura realizados pela tia. Aos 6 anos, aprendeu a fazer bainha e, aos 7 anos, ganhou sua primeira máquina de costura. Com o passar do tempo, foi desenvolvendo suas habilidades como artesã, trabalhou como **aderecista do Salgueiro** e na confecção de roupas ciganas. Nessa época, o artesanato ainda não era sua atividade principal. Durante o período que cuidou da avó, com problemas de saúde, o artesanato funcionava como uma válvula de escape.

Em 2012, Cristiane decidiu criar o **Ateliê Sebastianas**, em homenagem à sua querida avó Maria Sebastiana, por quem sempre teve muita admiração, mas como recebeu uma proposta para trabalhar na Firjan, seu sonho ficou engavetado até o ano de 2020. Somente na pandemia ela decidiu que iria se dedicar exclusivamente ao Ateliê Sebastianas. Seu trabalho no ateliê começou com a confecção de havaianas decoradas com



miçangas e bordados. Em seguida, passou a confeccionar produtos voltados para o **mercado infantil** como roupas temáticas, laços, tiaras e bijuterias. E ainda incorporou o tema “pet” pois percebeu que muitas famílias com crianças tinham também animais de estimação.

“Durante o período que cuidou da avó [...] o artesanato funcionava como uma válvula de escape.”

Para impulsionar o seu negócio, Cristiane fechou uma parceria com uma amiga que trabalha no **ramo de festas e eventos**. Assim, passou a produzir roupas temáticas e lembranças para festas. A entrada na **ASPLANDE** lhe abriu um leque de oportunidades. Percebeu que para empreender, não basta produzir a peça. O empreendedor tem que aprender sobre diferentes aspectos do negócio e tem que se dedicar. No curso realizado pelo **SEBRAE Delas**, Cristiane aprendeu o quanto é importante separar a conta pessoal da conta do negócio. Isso foi um verdadeiro divisor de águas. A **ASPLANDE** lhe ajudou a acreditar no seu potencial e a vencer algumas barreiras. Hoje é uma das apresentadoras da **Roda de Conversa Palavra de Mulher**.

Atualmente, está envolvida em **projetos da Pipa Social**, onde é instrutora em artes manuais e artesanã credenciada com peças exclusivas. **Suas peças são vendidas nas lojas colaborativas da Pipa Social, em Paris e Amsterdã**. Durante a pandemia, Cristiane conseguiu vender muitas peças. Entretanto, depois



da pandemia, houve uma diminuição nas vendas em consequência da queda de renda do trabalhador e do aumento dos custos das matérias primas. A solução foi buscar alternativas mais baratas e sustentáveis como materiais reciclados.

A mensagem que Cristiane gostaria de passar para outras empreendedoras é que *“podemos ser a nossa própria luz nos momentos em que não estamos vendo luz. Através da dificuldade vem o aprendizado. Então, devemos insistir nos nossos sonhos e ir à luta para nos tornarmos empresárias bem sucedidas”*.

Escrito por Patricia Hervé Cabral, voluntária da Asplande



EMBAIXADORA

Cristiane Silva

Ateliê Sebastianas

- 📍 Irajá, RJ
- ☎ (21) 97043-9503
- 📷 @ateliесеbastianas

“tem dias que não são fáceis, mas só crescemos através dos desafios. E com eles, eu vou erguendo meu castelo”

Cristiane Silva, dona do **Ateliê Sebastianas**, uma carioca de 50 anos que homenageia a sua avó, Maria Sebastiana, através de seu artesanato. Ela conta que foi criada pela avó desde o nascimento e que ela é sua maior inspiração da vida: *“nos dias que penso em desistir, é nela que penso. Em toda sua garra, a vontade de viver que tinha, a alegria sempre presente.”*

Seu empreendimento começou em 2014, com chinelos decorados com pedrarias, e logo ela precisou se reinventar, encontrando na confecção de laços um novo universo para mergulhar. Hoje, além dos chinelos personalizados, ela faz laços, tiaras e roupas temáticas e personalizadas.

Além de empreendedora, dona Cristiane também é **Embaixadora dos Direitos da Mulher** na **ASPLANDE!** Ela nos conta que conheceu a ASPLANDE durante a pandemia, quando foi desligada da empresa em que trabalhava. *“Resolvi que só trabalharia para mim”*, ela comenta. Além



de participar de cursos de aceleração, Cristiane se tornou **uma das aprentadoras do Programa Palavra de Mulher** e do projeto Embaixadora dos Direitos.

“Não tenha medo de arriscar! Somos o que desejamos ser, somos potência, somos geradoras de vidas, somos mulheres, somos sagradas!”

Sobre sua participação como Embaixadora, Cristiane conta que foi mágico e que trabalhar com colegas e ter suas peças artesanais disponibilizadas para venda no catálogo temático, que finalizou o evento, foi muito importante. Entre os maiores aprendizados sendo Embaixadora, ela destaca a empatia: *“não só a palavra, mas o vivenciar de fato, a essência”*, e reconheceu seus direitos e se curou mais um pouco: *“há pouco tempo vivi uma relação abusiva, e o conhecimento adquirido no curso me ajudou muito. Me deu base para lutar e saber quais são os meus direitos como mulher.”* E ela complementa: *“ASPLANDE deu e permanece me dando muitas oportunidades de crescimento como pessoa e empreendedora.”*

Além de estudar, dona Cristiane também vem colocando em prática toda a experiência de Embaixadora: *“atualmente, **faço parte de um grupo de mulheres, o Empreendedoras da Baixada**, onde falamos sobre o empreender e, principalmente, buscamos a independência financeira das mulheres em situação de risco.”*

Desde cedo, com a criação da avó que Cristiane tanto ama, ela aprende o significado de ser forte. Sentir a presença de dona Maria Sebastiana é a luz



que ilumina os dias mais difíceis da artesã. Como ela mesma diz, *“tem dias que não são fáceis, mas só crescemos através dos desafios. E com eles, eu vou erguendo meu castelo”*. Resiliente e com sementes frutíferas em suas ancestralidade, ela deixa uma mensagem final para todas as mulheres: *“Ame-se! Não tenha medo de arriscar! Somos o que desejamos ser, somos potência, somos geradoras de vidas, somos mulheres, somos sagradas!”*

Escrito por Moara Guimarães Flausino, voluntária na ASPLANDE.



RAÍZES DO RIO

Cristina da Costa Gomes

Atelier brincar de ser eu

- Vila Kennedy, RJ
- (21) 98600-0395
- @atelierbrincardesereu

“se sou o que sou, é porque alguém me estendeu a mão e eu quero ser essa pessoa para as outras.”

Cristina da Costa Gomes foi criada pela mãe em uma família de 10 filhos. Sem a presença do pai, dividindo a casa com muitos irmãos desde pequena, ela aprendeu a ser independente e, mesmo sem perceber, começou a empreender para ajudar em casa. Na adolescência, ela teve seu primeiro emprego CLT, mas estava sempre complementando renda com a venda de salgadinhos e, posteriormente, com as bolsas que ela confeccionava.

O artesanato já vem de família. Cristina conservava as próprias roupas quando pequena e, vez ou outra, as bolsas geravam vendas pontuais. Mas foi na vida adulta, quando Cristina já estava casada e o esposo perdeu o emprego, que ela precisou relembrar suas raízes e encontrou na arte um recomeço.

Seguindo na carreira da costura, ela fez um **curso gratuito de 6 meses** para iniciar e, ao final, ingressou em um novo aprendizado para o empreendedorismo. O ano era 2019 quando isso aconteceu e sua participação nesse curso lhe rendeu um fomento de R\$1.300 para dar início à sua marca própria, o **Atelier Brincar de Seu Eu**.



As bolsas e acessórios que Cristina produz com a técnica da “costura criativa, feita de produtos upcycling”, com materiais reutilizáveis para criar produtos sustentáveis. Além de artesã, ela também coleta sobras de tecidos e trabalha de forma personalizada, atendendo ao estilo do cliente.

“Você escolhe quem você quer ser e tem que ter movimento, tem que se mexer para as coisas acontecerem.”

Sobre a **ASPLANDE**, Cristina diz que a Rede “me agarrou, me abraçou e me ensinou a ser o que eu sou, a valorizar o que eu sou e o que eu faço.” Ela conta que a

ASPLANDE é o tipo de organização que a inspira e que impacta pessoas. Conhecendo através da Regina, que a colocou na Rede, Cristina demonstra sua gratidão aos aprendizados que adquiriu nas aulas, no projeto **Raízes do Rio e na Aceleração de Negócios Socioambientais**.

As bolsas e acessórios que Cristina produz também são homenagens às suas ancestrais: vó e mãe, que também costuravam e aproveitavam sobras de tecidos. Hoje, seu maior sonho é abrir seu próprio espaço e passar seu conhecimento, pois segundo ela, “a costureira tem um dom” e ensinar a arte que ela produz e aprendeu é um objetivo de vida: “se sou o que sou, é porque alguém me estendeu a mão e eu quero ser essa pessoa para as outras.”



Com uma visão clara de expansão do Atelier Brincar de Ser Eu, Cristina quer investir em parcerias e em mão de obra para a ajudar na produção das peças. Com esperança de sobra, para ela ser empreendedora “não é só vender, é você fazer parte de uma rede” e ela deixa um recado para os leitores: “hoje, não sou uma pessoa rica, mas sou feliz e acredito que com fé e perseverança a gente consegue chegar em um lugar bom. Você escolhe quem você quer ser e tem que ter movimento, tem que se mexer para as coisas acontecerem.”

Escrito por Moara Flausino, voluntário na Asplande.



RAÍZES DO RIO

Daniela Carla da Silva

Danni Depyl

- 📍 Mangunhos, RJ
- ☎️ (21) 99589-6165
- 📷 @dannidepyl

“Tenham um foco e muita fé para não desistir, porque é um processo onde as dificuldades realmente aparecem [...] apenas para nos deixar mais fortes, é difícil.”

Daniela Carla da Silva, de 38 anos, iniciou sua carreira aos 16 anos na cidade de Alagoa Grande, na Paraíba. Desde muito nova, já atuava na área como designer de sobrancelhas. *“Sempre fiz as minhas sobrancelhas e a da minha mãe. Aí o pessoal começou a me pedir para fazer e tal, e acabou que eu já tinha uma pequena clientela.”*

Chegou ao Rio de Janeiro aos 20 anos, onde trabalhou como caixa de supermercado por um ano e meio, até retornar à carreira de estética. *“Nos dois trabalhos como caixa, eu fazia a sobrancelha das meninas, das colegas de trabalho. Fazia isso às escondidas, na hora do almoço. Até que o meu gerente me chamou. Para minha surpresa, ele também queria fazer a sobrancelha. Quando terminei ele me pagou, e disse: ‘Tu é uma ótima funcionária, você trabalha muito bem com isso. Por que você não vai procurar se especializar e depois conseguir trabalhar nessa área? Você vai se dar melhor, certeza.’”*

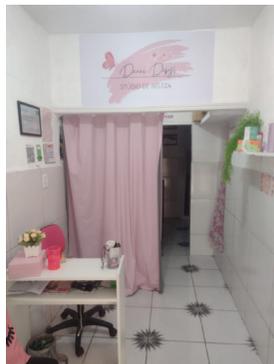


Ela aceitou a sugestão, mas, antes de iniciar sua empreitada, trabalhou na área de estética por dezesseis anos, até que *“precisei sair da CLT, estava com muita dificuldade de pagar babá e aluguel. Fui tentar atender em domicílio”*, ela diz. Mãe solo de gêmeas, recebeu ajuda de dois amigos e, finalmente, abriu seu próprio negócio. Neste ano, formou-se técnica em estética. Daniela é especialista em depilação com cera quente, método expresso. Ela oferece serviços de sobrancelhas, cílios, limpeza de pele e argiloterapia. *“As clien-*

“As clientes procuram meu estúdio para ter um momento só delas. Elas dizem que saem de lá leves, parecendo outra pessoa.”

tes procuram meu estúdio para ter um momento só delas. Elas dizem que saem de lá leves, parecendo outra pessoa.”

Com o mercado em constante mudança e pela alta demanda por massagens, Daniela **está fazendo novos cursos: massoterapia e terapia holística.** *“Procuro me manter sempre atualizada, fazendo cursos, workshops e treinamentos online. Depois dos treinamentos, vou incluir esses serviços na minha tabela. Assim, conforme o tipo de massagem que eu for aprendendo a fazer, já vou liberar para atendê-las.”* Seu público é composto por 90 % de mulheres e 10 % de homens, com faixa etária de 13 a 65 anos. Os serviços mais buscados são depilação e *design* de sobrancelhas. Entre as mulheres, o *design* de henna é o favorito, enquanto, entre os homens, é a limpeza de pele.



MEI há dois anos, conheceu a **ASPLANDE** através do **Programa do Banco Acredita** dentro do qual ela fez um curso de treinamento em empreendedorismo. Daniela compartilha uma mensagem inspira-

dora para as empreendedoras: *“Tenham um foco e muita fé para não desistir, porque é um processo onde as dificuldades realmente aparecem. Até entendermos que elas surgem apenas para nos deixar mais fortes, é difícil. Pensei em desistir, sim, muitas vezes, mas, graças a Deus, com a minha fé e meu foco, estou sempre me renovando.”*



Escrito por Herney Gomes, voluntário da Asplande



SABORES DO RIO

Dayane Ferreira Gomes

Day Fergom Confeitaria

- 📍 Taquara, Duque de Caxias
- ☎️ (21) 96542-1971
- 📷 @dayfergom

“Ser Empreendedora é acreditar naquilo que eu faço e fazer da forma mais perfeita possível. É estabelecer metas, aceitar desafios, seguir regras.”

Antes mesmo do **Day Fergom Confeitaria** nascer, **Dayane Ferreira Gomes** conta que sempre amou a cozinha e, em especial, a confeitaria, fosse assistindo programas de culinária na TV, anotando todas as receitas que chamavam sua atenção na tela, ou fazendo bolos para comemorações de familiares. “*Sempre que eu podia, eu fazia cursos de duração curta, geralmente em lojas de festas. Era mais um hobby.*” Com o tempo, os doces e encantos de Day foram tocando as pessoas, que passaram a fazer encomendas: “*eu aceitava o desafio.*” Em 2019, depois de sair de um emprego CLT, sua marca começou a tomar forma e seu *hobby* virou um trabalho. Hoje, com 42 anos, ela consegue desfrutar melhor de toda a dedicação em cursos e acelerações que fez desde o planejamento do seu empreendimento.

Dentro do universo dos doces, Dayane se aventura em vários tipos de confeitaria, mas os bolos têm um lugar especial. Além de ter sido o tema de seu primeiro curso profissionalizante, também é o carro-chefe do Day Fergom Confeitaria.



Seu sonho para expandir esses preparos é ter um ateliê. Day conta que trabalha na cozinha de sua casa, atualmente, e se torna complicado conciliar e separar o espaço pessoal do espaço profissional. Além desse objetivo, ela também compartilha que encontra dificuldade em acreditar em seu potencial: *“por mais que as pessoas me digam constantemente o quão maravilhoso é o que eu faço e o quanto eu sou capaz, eu tenho medo.”*, e ela complementa: *“o projeto com a ASPLANDE abriu muito a minha mente com relação a tudo que se refere ao empreendedorismo.”*

“É buscar o sucesso através do meu conhecimento, e poder demonstrar toda a minha paixão pelo que eu faço através dos meus bolos e doces, levando a satisfação a cada um que tem a oportunidade de degustá-los.”

Sobre a ONG, Day conta que conheceu a ASPLANDE através da amiga Rosi: *“gratidão eterna a ela e a todos os envolvidos no projeto.”* Por lá, Day se integrou ao projeto Sabores do Rio, que lhe trouxe aprendizado e conexão com pessoas que ela considera generosas, além de ampliar seu contato com várias áreas da gastronomia.

Hoje, divulgando seu trabalho através do Instagram e do WhatsApp, Dayane permanece firme e forte na construção da trajetória de seu empreendimento. Com um caderno e caneta na mão, ela agarra as oportunidades assim como aproveitava cada receita que acompanhava na TV. Com a nova persona de empreendedora, ela entende que tem um futuro cheio de possibilidades pela frente e deixa uma mensagem linda: *“ser Empreendedora é acreditar naquilo que eu faço e fazer da forma mais perfeita possível. É estabelecer metas, aceitar desafios, seguir regras. Buscar*



o crescimento não somente profissional, mas também o pessoal, afinal, você é o seu patrão. É buscar o sucesso através do meu conhecimento, e poder demonstrar toda a minha paixão pelo que eu faço através dos meus bolos e doces, levando a satisfação a cada um que tem a oportunidade de degustá-los.”

Escrito por Moara Flausino, voluntária da Asplande.



SABORES DO RIO

Dayse Victor

As Marias

Comida Afetivas

- 📍 Cruzada São Sebastião, RJ
- ☎️ (21) 99037-6120
- 📷 @as_marias_comida_afetivas

“pessoas que me conhecem e sabem do meu potencial nunca me deram a mão. E pessoas que nunca me viram me deram a oportunidade de ser uma pessoa melhor.”

A dona do **As Marias Comida Afetiva** é **Dayse Victor**, cozinheira carioca de mão cheia, guarda memórias afetivas das maiores cozinheiras que já conheceu: sua mãe e sua avó. Dayse conta que sempre esteve rodeada de temperos caseiros, mas nunca se interessou pela cozinha como profissão até precisar trabalhar com isso.

Por outro lado, sempre cultivou o espírito empreendedor, tendo trabalhado como cabeleireira e vendendo roupas em sua casa. Quando começou a trabalhar como empregada doméstica, cozinheira era sua principal função e os alimentos de base vegana se tornaram preciosos para a família. Com o veganismo, ela aprendeu muito e passou a se interessar mais pela cozinha. Dois anos depois, a dona da casa sugeriu à Dayse vender as refeições. Hoje são mais de 100 clientes, todos com o toque de ancestralidade e sustentabilidade que ela tanto preza.



Fez cursos na **Gastronomia Periférica**, na **Estácio de Sá**, e hoje promove palestras de cozinha sustentável em uma ONG. Foi estudando que ela **montou a logística de *delivery* do Comfort Food**, prezando a qualidade de suas quentinas e mantendo o pé no chão, sempre lembrando seu propósito.

Sobre a **ASPLANDE**, Dayse conta que conheceu a ONG por meio de uma vizinha artesã que considera como irmã. Na Rede, ela participa de cursos de capacitação e de

“Ser empreendedor é ter amor ao que você faz, se não tiver amor, nem coloca a mão.”

de mentorias, em que aprimora seu instinto empreendedor e organiza melhor suas vendas. Ela compartilha: *“pessoas que*

me conhecem e sabem do meu potencial nunca me deram a mão. E pessoas que nunca me viram me deram a oportunidade de ser uma pessoa melhor.”

Dayse, sente que vive o sonho de sua mãe e sua avó de serem cozinheiras, donas do próprio negócio. *“Eu sinto a energia delas o tempo todo, e levo isso para dentro do cardápio”*, ela nos conta, mencionando em especial a *‘Sopa do Zarur’*, feita com sobras da geladeira, uma rica sopa que é pouco conhecida pelas novas gerações.



O diferencial de Dayse já despertou interesse da emissora Globo, no programa **‘Globo Comunidade’**, em que ela **apresentou seu carro-chefe** das sextas-feiras: o **‘Feijãozinho da Nega’**. *“A culinária está me levando a lugares inimagináveis”*, ela diz, e é grata pelas oportunidades que tem tido. A fase atual é a melhor que ela já vivenciou, por isso se agarra na fé e no seu negócio. *“Ser empreendedor é ter amor ao que você faz, se não tiver amor, nem coloca a mão.”*



Ser empreendedora é seu destino e ela faz de tudo para a dedicação valer a pena. *“Espinhos vamos ter, obstáculos vamos ter, pedras no caminho é necessário ter. Mas ser empreendedor é amar. É amar a si próprio, é amar ao próximo.”* Ela termina com uma mensagem aos leitores: *“A gente pode dormir milionária e acordar na miséria, então precisa ter empatia, não perca seu chão, não perca sua base, respeite. A vida é maravilhosa, é a gente que complica.”*

Escrito por Moara Flausino, voluntária da Asplande.



RAÍZES DO RIO

Debora Maria Reinaldo

Espaço Debora Reinaldo

- 📍 Olaria, RJ
- ☎️ (21) 98871-3960
- 📷 @espacodeborareinaldo

“fui capturada pela paixão dos cabelos ali enquanto criança e decidi abrir meu próprio salão depois de tanto tempo.”

Debora Maria Reinaldo cresceu vendo a mãe fazendo os cabelos dos clientes na sala de casa, como uma forma de complementar renda. Quando adulta, seguiu um rumo diferente, trabalhando como gerente de projetos por 16 anos.

Em um dado momento, com a saúde mental precisando de um alívio do trabalho e estando recém-separada do marido com quem ela teve 2 filhos, Débora mudou sua área de atuação, reencontrando-se com o **ramo da Beleza**: *“fui capturada pela paixão dos cabelos ali enquanto criança e decidi abrir meu próprio salão depois de tanto tempo.”* Já faz mais de 20 anos que Débora tem seu empreendimento e há quase uma década se especializou em cabelos cacheados, crespos e ondulados, usando produtos naturais.

Surfando na tendência dos cabelos naturais desde 2015, **fez um curso em São Paulo** e aprendeu novas técnicas, como o corte a seco, que ela utiliza até hoje. Desde então, continuou com



os estudos e desenvolveu sua própria técnica para cuidar de suas clientes com ainda mais atenção e propriedade. Como empreendedora, passou anos como “*euquipe*”. Hoje tem uma auxiliar para o atendimento no salão e uma pessoa que cuida das redes sociais. O importante é manter a essência humanizada, pois “*queremos transformar a vinda da pessoa até aqui em uma experiência 5 estrelas.*”

“ser desafiada a se acostumar com as mudanças o tempo todo. Todo dia é dia de brilhar e/ou aprender porque o brilho não veio.”

Débora conta que a conexão com os clientes “*é a melhor parte, é o meu céu*”, é momento em que “*começa a entender o universo da pessoa, onde estão seus traumas, onde está sua dor*” e ela faz os tratamentos necessários. “*Acredito que o que a gente vende aqui é esperança, força, identidade e autoestima. [...] Sei o nome das pessoas e as histórias, essa troca é muito legal.*”

Participando do **ciclo de aceleração da ASPLANDE**, Débora conta que as aulas “*trouxeram conhecimento significativo para meu negócio. Também produziu um networking maravilhoso. [...]* A mentoria do Paulo Borges fez muita diferença na minha vida. Seu equilíbrio, segurança e direcionamento nas aulas e a atenção na mentoria individual foram o diferencial exponencial.” Para Débora, os cabelos são instrumentos de força feminina. Com seu salão, ela revive sonhos de mulheres fragilizadas e lhes dá a força necessária para seguirem suas vidas se sentindo bem com seus cabelos e



suas aparências. Seu objetivo é produzir seus próprios produtos e capacitar profissionais a aprenderem o que ela chama de “*letramento cacheado*”.



Ao final, ela nos conta que ser empreendedora é “*aprendizado diário, ser desafiada a se acostumar com as mudanças o tempo todo. Todo dia é dia de brilhar e/ou aprender porque o brilho não veio.*” E deixa um recado de gratidão: “*Agradeço à ASPLANDE*

pela oportunidade de fazer parte dessa rede maravilhosa, por tanto conhecimento adquirido e por ter sido premiada com tantas pessoas incríveis que caminham comigo daqui pra frente. Obrigada!”

Escrito por Moara Flausino, voluntária na Asplande.



SABORES DO RIO

Emanuelle Alexandra dos Santos Lima

Alquimia Gastronomia Sustentável

📍 Piedade/RJ
☎️ (21) 98110-7165
📷 @emanuelleslima

“Ser cozinheira solidária foi desafiador. Cozinhar mais de 300 quentinhas semanais com pouca experiência foi um dos primeiros desafios. Mas a vontade de levar comida de qualidade para pessoas em situação de vulnerabilidade me motivava.”

A empreendedora **Emanuelle Lima**, de 32 anos, precisou se reinventar após se tornar mãe. “*Eu, que não suportava colocar meu pé na cozinha, me vi tendo que aprender e me reinventar para alimentar meus filhos. A gastronomia me encontrou e revolucionou minha vida.*” Em 2020, Emanuelle iniciou sua carreira no programa **Cozinha Solidária da Gastromotiva**, onde permaneceu por quatro anos. Começou pesquisando receitas na internet e, logo depois, adquiriu o livro **Comida de Bebê: Uma Introdução à Comida de Verdade**, de **Rita Lobo**, defensora da ‘comida boa, saudável e prática’.



“Ser cozinheira solidária foi desafiador. Cozinhar mais de 300 quentinhas semanais com pouca experiência foi um dos primeiros desafios. Mas a vontade de levar comida de qualidade para pessoas em situação de vulnerabilidade me motivava.”

“Meu maior sonho é ter um bistrô sustentável. E, através dele, promover debates que envolvam a história da alimentação.”

A **Alquimia Gastronomia Sustentável** nasceu em 2023 e é especializada em produtos veganos e vegetarianos. Seu público é composto principalmente por

mães que buscam variedade na alimentação caseira e saudável.

Entre os principais produtos, estão as geleias de vários sabores, panquequinhas de banana e pão caseiro. O item mais vendido é a geleia de manga com maracujá e morango. *“Acredito que o alimento tem o poder de nos transportar para momentos importantes em nossas vidas, como aquele almoço em família, o bolo feito pela vó, assim como o cozinheiro consegue passar o amor pela comida para quem come”.*

Emanuelle vê uma relação inovadora na transformação social por meio da gastronomia. *“Acredito que a alimentação é algo de muito valor em nossas vidas. Posso falar pela minha experiência, que a gastronomia me trouxe de volta à vida. Consegui sair de um relacionamento abusivo e conquistei uma nova carreira.”*



A empreendedora realiza oficinas de aproveitamento integral dos alimentos, com o objetivo de apresentar os alimentos sob outra perspectiva, utilizando as partes que seriam descartadas, como cascas e sementes. *“Procuro utilizar embalagens de papel e reutilizáveis. Busco testar receitas com as cascas que não são utilizadas nas receitas que vendo. Meu*

maior sonho é ter um bistrô sustentável. E, através dele, promover debates que envolvam a história da alimentação. Pretendo fazer uma especialização em história e ser chef de cozinha.”

Conheceu a **ASPLANDE** por meio de outra cozinheira solidária e fez **Aceleração de Negócios de Impacto** na instituição. Emanuelle compartilha uma mensagem inspiradora para as empreendedoras: *“Nunca deixe de sonhar. Realizar nossos sonhos deve ser sempre nosso maior objetivo.”*

Escrito por Herney Gomes, voluntário da Asplande.



RAÍZES DO RIO

Gabriela da Silva dos Santos

Gabi Santos
Moda e Arte

- 📍 Jardim Primavera, RJ
- ☎️ (21) 97301-3069
- 📷 @gabrielalima7798

“Não desistam, não se prendam à ideia de ‘não poder’ ou ‘não ter dinheiro’. Comecem com o que têm.”

Gabriela da Silva dos Santos, 39 anos, é mãe, esposa e sempre empreendedora. Há mais de dez anos é cabeleireira formada e há cerca de três, dona do **Gabi Santos Moda e Arte**, empreendimento no qual vende joias sustentáveis feitas por ela, especialmente com cápsulas de café. *“Sonho em ver minhas peças sendo usadas no exterior e desfilando com mulheres magníficas”*, diz. Em 2022, fechou seu salão por consequência da pandemia e para atender às demandas do filho, uma vez que é **mãe atípica**, e o garoto precisou de mais cuidados. Buscou alternativas e teve a ideia de aproveitar o Carnaval para conseguir uma renda extra. Comprou miçangas simples e confeccionou 50 pares de brincos de argola. Vendeu todos. A partir daí, se deu conta de que gostava do trabalho artesanal.

Autodidata, aprendeu sozinha a confeccionar acessórios, usando a internet como ferramenta. Com o tempo, aprendeu a **confiar em sua própria capacidade criativa** e realizar trabalhos mais originais. *“Gabi Santos Moda e Arte”* foi o nome escolhido para o empreendimento. Gabi, pela delicadeza, *“Santos”*, pela força e *“Moda e Arte”*,



para poder ter a liberdade de englobar outras coisas além dos acessórios que confeccionava. E não parou por aí. Buscou capacitação: fez cursos sobre empreendedorismo sustentável e diferentes estilos de joias sustentáveis. Na **Rede de Mulheres Empreendedoras**, ligada à **ASPLANDE**, foi convidada a dividir sua experiência como mãe atípica e empreendedora e foi incentivada a seguir se formando na instituição.

“Sonho em ver minhas peças sendo usadas no exterior e desfilando com mulheres magníficas.”

Começou a entender a **sustentabilidade como trabalho**, teve a oportunidade de fazer o curso **Negócios de Impacto Socioambiental** e, nesse processo, **descobriu as biojóias, feitas com sementes, e as ecojóias, feitas de materiais sustentáveis**. Em algum momento, de forma natural, se viu com as cápsulas de café. Hoje, vende principalmente por indicação e pelo Instagram e Facebook, além de comparecer a eventos. Gabriela marca presença em feiras como a **ExpoFavela**, onde recebe retorno positivo do público. Apesar da dedicação em suas duas funções, ela não é MEI, pois o benefício que seu filho recebe é essencial para a renda familiar e seria comprometido com o registro.

Gabi é a prova de que a ASPLANDE muda vidas. É um lugar que não oferece somente a capacitação, mas também apoio emocional. *“Nos faz entender o nosso lugar, que somos realmente empreendedo-*



ras, e que muitas vezes precisamos apenas de uma oportunidade. A ASPLANDE nos dá essa oportunidade de crescer”, afirma. Para as novas empreendedoras, Gabi diz: “Não desistam, não se prendam à ideia de ‘não poder’ ou ‘não ter dinheiro’. Comecem com o que têm.” É o conselho dessa mulher valente que entendeu que é capaz de transformar cápsulas de café em um futuro colorido.

Escrito por Karolline Lima, voluntária da Asplande.



EMBAIXADORA

Gilka Albany Cipriano de Oliveira Moraes

Gil'artes Confeccões

📍 Itaguaí – Rio de Janeiro

“Antes, eu me recolhia na minha ignorância, sem saber lutar pelos meus ideais. Hoje, sei responder à altura, olhar pra longe sem des-cuidar do meu eu, e sei defender o que me é proposto e que valorize o meu potencial.”

Gilka Albany começa a conversa para a sua história como **Embaixadora dos Direitos da Mulher** com uma ressalva: *“sou totalmente a favor da liberdade de expressão e do valor da mulher.”* A artesã há mais de 25 anos, que considera o artesanato seu salva-vidas, tem uma fé grande no poder da mulher e na transformação da vida.

Gilka trabalha produzindo peças de artesanato e também atua no ensino dessa arte, mencionando que esse ciclo não pode parar. Seu empreendimento é sua renda mensal, é com os ganhos dos artesanatos que ela paga suas contas e o aluguel de sua casa. *“Hoje agradeço muito a Deus por ter o artesanato na minha vida.”*

Sobre a **ASPLANDE**, Gilka menciona que conheceu através de dois membros da ONG, a Regina e o Paulo. Ela confessa que desconfiou se deveria participar da Rede, mas foi adiante com a indicação que recebeu. Vencendo a timidez, ela participou do **Raízes do Rio** e também do projeto **Embaixadora dos Direitos da Mulher**.

“aprendi a valorizar por demais o ser humano e a diversidade das pessoas.”

Como Embaixadora, ela conta que a participação foi maravilhosa: *“aprendi a valorizar por demais o ser humano e a diversidade das pessoas.”* Para Gilka, as mentorias sobre leis a fizeram valorizar o poder da mulher, entender a carência de atenção afetiva a fez perceber que o amor-próprio não é cultivado entre as mulheres. Mais do que suporte, a mulher deve ser valorizada e deve receber apoio em todos os momentos de sua vida, principalmente nas suas vulnerabilidades e lugares de violência.

Sempre pronta para ajudar na formação de mulheres na cidadania, Gilka estende sua mão de artesã para criar, junto com a ASPLANDE, um mundo mais justo. Em suas palavras: *“O projeto não só me ajudou, como também mostrou o valor que temos que nos dar e nos valorizar como mulheres, passando a ser independentes e acreditar que podemos fazer o melhor por nós mesmas. Antes, eu me recolhia na minha ignorância, sem saber lutar pelos meus ideais. Hoje, sei responder à altura, olhar pra longe sem descuidar do meu eu, e sei defender o que me é proposto e que valorize o meu potencial, isso agradeço à ASPLANDE, com certeza. Ao me descobrir Embaixadora, nossa! que alegria e satisfação em obter esse título, muito obrigada mesmo.”*

Escrito por Moara Guimarães Flausino, voluntária na ASPLANDE.



SABORES DO RIO

Ingrid Maryelin Rangel Daza

Harina de Ingrid (Harina Pan)

- 📍 Copacabana, RJ
- ☎️ (21) 98246-3183
- 📷 @harina.pan_

“Vieram em busca de uma vida melhor e hoje em dia são residentes brasileiros.”

Nossa entrevistada, **Ingrid Maryelin Rangel Daza**, é venezuelana e está no Brasil há 10 anos. Ela, seu marido Roso Patrício e sua filha Rosmaryn, hoje com 20 anos, iniciaram seu caminho até o Rio de Janeiro em 2011, tendo passado por Boa Vista, Manaus e São Luiz, antes de vir para a Cidade Maravilhosa. Vieram em busca de uma vida melhor e hoje em dia são residentes brasileiros, moram em Copacabana e Ingrid trabalha com seu empreendimento **Harina de Ingrid**. Ela agradece muito a Deus pelo que conseguiu aqui e por ter sua família junto dela.

Na Venezuela Ingrid e Roso Patrício sempre trabalharam como autônomos e no Brasil começaram vendendo produtos como relógios e canetas, depois trabalharam com turismo, vendendo passeios e intermediando aluguéis por temporada. Roso Patrício ainda atua nessa área, mas, em 2019, surgiu uma oportunidade para Ingrid trabalhar em feiras.

Ela **decidiu vender Arepas**, aquele pãozinho sem glúten feito de farinha de milho, típico da cozinha venezuelana, e também a **farinha de milho** usada no preparo da Arepa, chamada de Harina Pan, que era bem difícil de encontrar no Rio. As-



sim, ela criou seu negócio e, com a ajuda de Rosmaryn, começou a produzir e comercializar as Arepas e a Harina Pan, e a vender bebidas para acompanhar as Arepas. *“Felizmente consegui e já estou vendendo para muitos venezuelanos e isto é algo que me fez muito feliz”.*

Atualmente, Ingrid **participa da Feira Multicultural Refúgio em Foco** promovida pela **Secretaria Municipal Especial de Cidadania**, que acontece na Sede da Prefeitura, na Cidade Nova uma vez por mês, e que serve como ponto de encontro com empreendedores de diversas nacionalidades que aqui estão se estabelecendo. **Participa também da #FeiraDelas**, evento itinerante **promovido pela Secretaria de Políticas e Promoção da Mulher do Rio de Janeiro**.

“Felizmente consegui e já estou vendendo para muitos venezuelanos e isto é algo que me fez muito feliz”.

Além de oportunidades de venda, as feiras funcionam como pontos de divulgação de seus canais de venda, que são o *Whatsapp* e o Instagram. Ingrid aceita encomendas, mas não faz entregas a domicílio. Seus clientes pegam os produtos encomendados no endereço dela.

Para se aperfeiçoar e se capacitar para novos desafios, Ingrid já fez cursos de empreendedorismo e de costura, **está fazendo um curso de Operador de Produção Industrial**, em Benfica, dentro do **Projeto EcoSocial da Firjan Senai**, no eixo de Acompanhamento para Desenvolvimento Humano, e **participa também da Formação em Competências Socioemocionais - tecendo sonhos**.



Ingrid conheceu a **ASPLANDE** por meio de sua colega Maria Elias, que já participa da **Rede de Mulheres Empreendedoras**. Ela gosta muito de participar das atividades da ASPLANDE que a ajudam a se organizar e a administrar melhor o seu negócio.

Escrito por Adelina Araújo, voluntária da Asplande.



RAÍZES DO RIO

Iraci dos Santos Mendes Ribeiro

Ateliê Iraci Ribeiro

- 📍 Queimados RJ
- ☎️ (21) 98615-7213
- 📷 @atelieiraciribeiro

“E foi pensando nos problemas ambientais e de saúde decorrentes deste lixo que me vi na situação de ajudar um pouco”

Iraci Ribeiro tem 64 anos, é casada há 41 anos, tem 3 filhos lindos, 6 netos e uma bisneta. Seu negócio, o **Ateliê Iraci Ribeiro**, é um espaço de moda consciente e de capacitação de artesãs empreendedoras. Nascida e criada na Baixada Fluminense, Iraci **aprendeu o tricô, o crochê e a costura ainda criança**. Ela diz: *“Aos 11 anos eu já tinha uma boa visão da moda, um talento de mãe para filha, que desenvolvi com a minha curiosidade”*. Estudou até o 2º ano de contabilidade, mas, aos 15 anos, foi trabalhar no comércio e em casas de família para contribuir com a renda familiar. Aos 28 anos, voltou ao artesanato *“por necessidade de aumento de renda para educação dos filhos e para sustento da família”*.

No início, fazia peças de decoração em crochê e atendia os clientes em suas casas. Depois, surgiu uma demanda de costura e ela percebeu que a moda era o seu melhor seguimento. *“Eu amava costurar!”*, e passou a vender em casa e nas feiras. Hoje seu forte é a moda em tricô, utilizando também o crochê e a costura criativa. Suas



peças são roupas em geral, biquínis e acessórios como brincos, cordões, chaveiros e apliques de cabelo.

“mulheres em estado de vulnerabilidade econômica e social, capacitando-as para oportunidades no mercado de trabalho e dando-lhes também dignidade”.

Iraci conheceu a **ASPLANDE** há 18 anos como participante das **feiras da Economia Solidária (ECOSOL)**, vínculo que mantém até hoje como representante do **Fórum de Economia Solidária de Queimados (FESQ)**. À ASPLANDE *“devo meu desenvolvimento de fala e conhecimento para empreender, além da desenvoltura para o empreendedorismo através dos cursos e rodas de conversa”*. Hoje ela ministra palestras e oficinas em que faz questão de registrar sua história e de mostrar seu talento de amar o vestir e dar autoestima às pessoas. Atualmente Iraci não faz mais vendas em espaços públicos, mas comercializa suas peças diretamente no ateliê, por encomendas que chegam pelo boca-a-boca dos clientes e parceiros, ou pelo *Whatsapp*, sendo possível detalhar pedidos em vídeo-reuniões.

O Ateliê Iraci Ribeiro é um espaço de moda consciente, com a visão de capacitar mulheres como multiplicadoras de um trabalho que permite a redução do lixo têxtil, pois, segundo uma pesquisa feita pela **Associação Brasileira de Empresas de Limpeza Pública e Resíduos Especiais (Abrelpe)**, 4 bilhões de quilos de resíduos têxteis são descartados por ano no Brasil. *“E foi pensando nos problemas ambientais e de saúde decorrentes deste lixo que me vi na situação de ajudar um pouco, oferecendo oficinas para mulheres e jovens com o olhar da preservação ambiental”, diz Iraci.*





- Tricô
- Crochê
- Costuras em geral

21 986157213

@atelleiraci.ribeiro

O Ateliê é hoje *“o sonho realizado de um espaço onde posso receber meus clientes e dar oficinas para mulheres em estado de vulnerabilidade econômica e social, capacitando-as para oportunidades no mercado de trabalho e dando-lhes também dignidade”*. E para finalizar ela afirma: **“ESTE HOJE É O MAIOR OBJETIVO DO ATELIÊ”**.

“ESTE HOJE É O MAIOR OBJETIVO DO ATELIÊ”.

Escrito por Iraci Ribeiro e Adelina Araújo, voluntária da Asplande.



RAÍZES DO RIO

Iracy Santos Gomes

Criative Ecoarte

📍 Seropédica, RJ
📞 (21) 99828-3554

“A palha era uma matéria que eu tinha na roça, então, quem sabe eu podia criar a minha boneca?”

Iracy Santos Gomes tem 69 anos, é viúva, tem 2 filhos já adultos e um netinho de 5 anos, o Cayo Francisco. Ela sempre gostou de fazer artesanato, pois desde muito cedo sentiu que essa atividade a acalmava e percebeu que poderia ter algum lucro fazendo o que gostava.

Na sua trajetória de vida, Iracy trabalhou na roça e criou seus filhos, tendo o artesanato apenas como um sonho. Sua iniciação nessa arte foi na igreja católica, onde, participando do **Clube da Mãe**, aprendeu e pintar em tecidos e depois ensinou essa técnica a crianças e adultos. Mais tarde, numa ida a Petrópolis com sua filha, Iracy se apaixonou por uma boneca de palha, mas não pode comprá-la porque era muito cara. Pensou “A palha era uma matéria que eu tinha na roça, então, quem sabe eu podia criar a minha boneca?”.

Com essa inspiração, Iracy foi fazer um curso de **Artesanato com Fibras**, promovido pela EMA-



TER. A fibra trabalhada nas aulas era a palha de milho, mas ela colocou a fibra de bananeira, funcionou muito bem e assim nasceram as bonecas de Iracy. Sua primeira venda aconteceu numa feira promovida pela EMATER, que se realizou na **UERJ**, uma experiência que lhe mostrou a necessidade de aperfeiçoar as bonecas para que chegassem mais perfeitas às mãos de quem as comprava.

“Com artesanato crio e realizo sonhos”

Depois ela conheceu a **Rede de Mulheres Empreendedoras da Zona Oeste** e começou a frequentar as reuniões. Essa participação lhe deu oportunidades de conhecer pessoas, mostrar seu artesanato e trocar experiências. Desde então, Iracy participou de muitas feiras pelo Rio de Janeiro, como a **feira de Campo Grande e as feiras da EcoSol**, nos diversos bairros em que ela acontece, e deu também oficinas de bonecas afro. Conheceu muita gente e muitos lugares.

Seu negócio recebeu o nome de **Criative Ecoarte**, cujos produtos principais são os bonecos, santinhos e personagens afro, feitos com fibra vegetais, tecidos e materiais diversos reaproveitados, reciclados. Iracy é responsável pela renda de sua família, mas o artesanato não é sua única receita, ele apenas complementa a pensão deixada pelo seu marido.

Sua grande amiga Regina Fontes, ela conheceu no curso da EMATER e depois a amizade se fortaleceu na Rede de Mulheres. Foi Regina que lhe apresentou a **ASPLANDE** e Iracy participou da primeira turma da formação Basta à Violência Doméstica. Como mensagem final, Iracy diz que “*Com artesanato crio e realizo sonhos*”.



Escrito por Adelina Araújo, voluntária da Asplande



IMPACTA MULHER

Irene Rodrigues Garcia de Sousa

Psicologia e Educação em Sexualidade

📍 Inhaúma - Rio de Janeiro
📞 (21) 99182-0757
✉ irenegalegasousa@gmail.com
📷 @irenesousapsi

“[O empreendedorismo] chegou em um momento que eu precisei cuidar de mim, juntar meus pedaços e seguir”

Irene Sousa é uma linda jovem de 40 anos, **Psicóloga e Sexóloga**, solteira, moradora do Complexo do Alemão, que atua na área social por acreditar que pode ajudar pessoas, principalmente mulheres, a construir histórias *“diferentes de como foi feita a minha história”*, ela diz. Formou-se em psicologia há 5 anos, mas antes foi vendedora de doces, atendente de farmácia, operadora de caixa e profissional de Recursos Humanos.

Filha de cearenses semianalfabetos, pai alcoólatra e agressor e mãe submissa, uma família disfuncional, Irene cedo compreendeu que precisava ser a líder da casa, mas não teve sucesso. *“E chegou um momento que eu precisei cuidar de mim, juntar meus pedaços e seguir”*.

Um dos seus dramas pessoais é ter o estereótipo de mulher branca e loira, moradora de favela. *“Na favela, não me sinto inclusa, mas, fora, sou favelada, porque passei pelas mazelas da favela: tiroteio, boca de fumo ao lado de casa, casa invadida por policiais, perdi pessoas próximas de bala achada, enfim... passei tudo”*.



Em 2013, buscou na terapia um caminho de mudança, se identificou com o trabalho da terapeuta e acreditou que a psicologia pudesse melhorar sua vida. Começou a faculdade e buscou um trabalho que lhe permitisse estudar. Em 2017, **ingressou numa Escola Municipal como mediadora escolar** de crianças neurodivergentes, trabalhou em uma **ONG no Complexo do Alemão**, também com crianças, e estagiou no **Centro de Atenção Psicossocial (CAPS)**.

“Todo o caos de minha vida [...] acabaram me fortalecendo pra eu ter força para chegar aonde estou e ir mais longe”.

Ao se formar, abriu um espaço de atendimento, que fechou com a pandemia, passando a atuar na **ONG SAS Brasil** como voluntária, com a possibilidade de captar clientes parti-

culares e de outros estados. Hoje Irene faz atendimentos, mas está buscando outros caminhos para obter uma melhor remuneração. Sua microempresa com CNPJ tem o nome **PSI100CARA**, indicando que *“posso ter a cara que eu quiser”*. *“Com relação à sexualidade, era um dos assuntos que me interessava, mas o interesse ficou mais forte após eu descobrir um câncer na tireoide quase aos 40 anos”*. Irene pensou em compreender como os hormônios mexeriam com a sua sexualidade.

Irene conheceu a **ASPLANDE** por meio da **JOJO Serviços**, e se inseriu no subgrupo de **Saúde e Cuidados do Impacta Mulher**. Teve uma mentoria, tem feito palestras, está construindo seu *networking*. Ela acredita que o impacto causado por seu trabalho na favela é de mostrar o quanto é possível construir. *“Todo o caos de minha vida, incluindo a perda do meu irmão mais velho na pandemia, acabaram me fortalecendo pra eu ter força para chegar aonde estou e ir mais longe”*.



Seus planos para o futuro: *“continuar meus atendimentos clínicos, dar atendimento a casais, ser especialista em sexualidade, ministrar palestras com ênfase nas mulheres e na descoberta da sexualidade, autoconhecimento, autoestima e autocuidado”*.

Escrito por Adelina Araújo, voluntária da Asplande



IMPACTA MULHER

Jéssica Nadilza Santos e Santos

Paio! Cultural

📍 Barro Vermelho, São Gonçalo
☎️ (21) 98196-2015

“é possível avançar e alcançar patamares cada vez mais altos, mas sem esquecer que sua saúde (física e emocional) é fundamental nessa jornada.”

Não é fácil apossar-se dos sonhos, e é preciso muito entusiasmo para fazê-lo. **Jéssica Santos** apoderou-se de coragem e escolheu o caminho dos desejos mais antigos para criar a **Paio! Cultural** em 2007, a partir da proposta de promover encontros entre os artistas locais em Niterói e São Gonçalo, após considerar a limitação fornecida pelas cidades.

Em paralelo com as atividades do Paio!, Jéssica fez sua graduação em **Comunicação Social – Jornalismo na Universidade Federal Fluminense (UFF)**. Em seguida, realizou uma **pós-graduação em Gestão Cultural (Senac SP)** e, mais recentemente, em **Educação e Novas Tecnologias (IFRJ)**.



Enquanto buscava um local para desenvolvimento de seu negócio, Jéssica conheceu a **Rede de Mulheres Empreendedoras** e a **ASPLANDE**, e participou do ciclo de formação da **Incubadora Impacta Mulher**.



A experiência foi muito boa e ela afirma: *“acredito que a ASPLANDE cumpre um papel fundamental na formação de empreendedoras e na articulação de uma rede para apoiar as iniciativas de mulheres empreendedoras.”*

Jéssica fala que desde a infância gostava de brincar de produzir eventos: *“a diversão era organizar as apresentações culturais e reunir os vizinhos para assistir.”* Desse modo, com o objetivo de abrir novos espaços culturais na cidade, foram realizadas as primeiras edições da Paiol Cultural com recursos próprios e de forma independente. Após alguns anos, em 2012, a Paiol foi institucionalizada como MEI.

“Importante ter em mente também que o caminho não é linear [...] mas é possível chegar onde se almeja”.

Atualmente, a Paiol tem se dedicado à produção de eventos e oficinas musicais de musicalização infantil, comunicação comunitária e formação de voluntariado. Assim, nasceu o **Festival Criança Arteira**, festival de artes integradas para crianças e famílias em território da periferia. Ainda em 2024, será lançado um livro resultado de uma oficina de escrita criativa, além da realização da **1ª Festa Literária Criança Arteira em São Gonçalo**.



Para todas as mulheres que desejam se inspirar, Jéssica afirma que *“é possível avançar e alcançar patamares cada vez mais altos, mas sem esquecer que sua saúde (física e emocional) é fundamental nessa jornada. Importante ter em mente também que o caminho não é linear, há muitos desvios e pedras no caminho. Mas com cuidado, estratégia e vontade, é possível chegar aonde se almeja.”*

Escrito por Maiara Franco, voluntária da Asplande.



SABORES DO RIO

Juliana Cris Mendes dos Santos

Confeitaria
Casa da Juju

📍 Gramacho, Duque de Caxias
☎️ (21) 99094-3359
📷 @confeitariacasadajuju

“Eu procuro entender cada ingrediente. Estudo cada fruta, legume e especiaria. Misturo doce com ácido, assim como fiz na trufa de batata-doce.”

Juliana Cris, de 36 anos, começou a empreender na adolescência, vendendo bananada de porta em porta no seu bairro. Antes de iniciar seu negócio, trabalhou como auxiliar de limpeza. Após ficar desempregada, decidiu retomar os estudos. *“Comecei vendendo trufas no curso de Gestão de Qualidade (Faetec). O curso era muito longe, então comecei a vender trufas para ajudar com a passagem de ida e volta. Naquele período, estava com depressão, e estar na cozinha fazendo as trufas foi um refúgio para mim.”*

Em 2019, nasceu a **Delícias da Juju**. *“Na sala de aula, falei para uma colega que estava vendendo trufas e perguntei se ela gostaria de comprar. Ela comprou e me indicou. Em uma das vezes, postei uma foto no Facebook e uma pessoa perguntou se eu fazia por encomenda. Eu disse que sim, e assim foi. Comecei a vender e, depois, percebi que precisava de um nome, pois as pessoas só me chamavam de ‘a menina da trufa’ e diziam que eram gostosas. Assim nasceu a ‘Delícias da Juju’.”*



Atualmente, Juliana atualizou o nome da empresa para **Confeitaria Casa da Juju**. Os produtos mais vendidos são tortas salgadas, donuts, *brownies*, bolos, salgados funcionais e trufas saudáveis. Além disso, Juju conta com uma linha de doces naturais, como trufa de batata-doce com raspas de laranja, mousse de abacate com cacau, cookies fit, brigadeiro, *cheesecakes* e bolo de abóbora com chocolate.

“Todo grande sonho começa pequeno, mas é a coragem de começar que faz ele crescer. Então, apenas comece, arrisque!”

“Eu procuro entender cada ingrediente. Estudo cada fruta, legume e especiaria. Misturo doce com ácido, assim como fiz na trufa de batata-doce.”
O doce que Juliana

mais gosta é a bananada. O doce que ela mais gosta de preparar é o donuts. *“O donuts exige todo um processo para ser finalizado. A massa precisa ser trabalhada, descansar, depois abrir, moldar, fritar, esfriar e, por último, decorar. E assim somos nós na vida: passamos por processos, crescemos e nos desenvolvemos até nascer uma linda flor... que pode ser um sonho, uma conquista de algo tão esperado.”*

Para se manter atualizada e acompanhar as novas tendências, a empreendedora acompanha conteúdos especializados nas redes sociais e integra grupos dedicados à confeitaria no *Pinterest* e no *Facebook*. *“Eu procuro aprender sobre as regiões, seus costumes, o que gostam de comer, sejam frutas ou legumes. Procuro em livros, assisto a vídeos no TikTok, YouTube e Instagram.”*



Conheceu a **ASPLANDE** através de uma colega, participou de vários cursos e fez a **Aceleração de Negócios de Impacto**. Juliana compartilha uma mensagem inspiradora para as empreendedoras: *“Todo grande sonho começa pequeno, mas é a coragem de começar que faz ele crescer. Então, apenas comece, arrisque!”*

Escrito por Herney Gomes, voluntário da Asplande.



IMPACTA MULHER

Lu Rufino

Miss Cadeirante Palestras e Eventos

- 📍 Campo Grande, RJ
- 📞 (21) 96499-0733
- 📧 @lu_rufino_sobre_rodas

“após ficar cadeirante, ela percebeu que roupas, modelos e representantes com as mesmas condições que a dela não eram uma realidade acessível ou palpável.”

A vida de empreendedora de **Lu Rufino** veio através de uma necessidade: após ficar cadeirante, ela percebeu que roupas, modelos e representantes com as mesmas condições que a dela não eram uma realidade acessível ou palpável. Sua empresa “**Miss Cadeirante Palestras e Eventos**” veio com o objetivo de evidenciar a mulher cadeirante e prestar consultorias e palestras sobre diversos temas, como: Direitos da Mulher, PCD's (Pessoa com Deficiência), Moda, Cultura e até Dança.

Além de amar as Artes, Lu Rufino também é neuropsicopedagoga, **especialista em Direito da Pessoa com Deficiência pela PUC, Porta Bandeira de Escola de Samba e vice-presidente do Conselho Municipal de Cultura do Rio de Janeiro**. Começou no universo do empreendedorismo para trazer Beleza e Autoestima para mulheres com deficiência: “*não havia concursos de beleza de mulheres com*



deficiências até o ano de 2016, quando patentei a marca 'Miss Brasil Cadeirante' e comecei a fazer desfiles e eventos para PCD's.", ela conta.

Para colocar tudo em prática, Lu juntou suas experiências e aprendeu algumas, como desfilar, dançar e palestrar. A principal inspiração dela é transformar a vida de mulheres com deficiência para se tornarem empreendedoras e, assim, resgatarem sua autoestima. Com sua empresa, Lu almeja contatar mais PCD's para desfiles de moda e sonha em ter concorrências, um sinal de vitória para ela, mostrando que o setor está ganhando força e visibilidade.

“significa ter rentabilidade com algo que eu fazia e hoje entendo como um trabalho que me dá renda e que é muito importante para o mercado PCD.”

Através do **prêmio Dandara**, que recebeu no evento do CEDIM (Conselho Estadual dos Direitos da Mulher), Lu conheceu a **ASPLANDE** e conta que adorou fazer parte da ONG: *“extremamente relevante, me fazendo entender que business e assistencialismo são coisas diferentes. E me entendi como CEO da minha empresa e comecei a vender serviços.”*



Enfrentando lutas diárias e buscando dar asas para que PCD's consigam alcançar voos altos, Lu Rufino entende hoje que o empreendedorismo mudou sua vida e que pode mudar a vida de muitas pessoas também: *“significa ter rentabilidade com algo que eu fazia e hoje entendo como um trabalho que me dá renda e que é muito importante para o mercado PCD.”*

Escrito por Moara Flausino, voluntária na Asplande.



SABORES DO RIO

Lúcia Helena de Souza Vieira

Doces Giulia

📍 Duque de Caxias, RJ

☎️ (21) 99543-8009

📷 @doces_giulia

“O empreendedorismo já havia se iniciado na minha vida, mesmo sem eu perceber, porque eu sempre vendia algo para aumentar a renda.”

Lucia Helena de Souza Vieira, 50 anos, mãe de Giulia de 16 anos, é dona do empreendimento **Doces Giulia**, cujo nome foi dado em homenagem à sua filha, que apoia e ajuda nas produções de bolos, tortas, *brownies* e sobremesas em geral para todos os tipos de eventos.

Lucia trabalhou por muitos anos como **Auxiliar Administrativo**, em regime de CLT. Ela sempre gostou de fazer bolos e doces, caprichava nas festas de aniversário de Giulia, mas tinha a culinária como terapia. Até que, em 2020, após passar por um processo seletivo, que não teve continuidade, devido à situação do país, Lucia viu que precisava de uma alternativa de trabalho, e resolveu se dedicar à culinária. Começou fazendo palha italiana, algumas sobremesas, *brownies* e deu sequência com bolos caseiros.

Lucia nos diz: “*Eu era totalmente dependente do regime de CLT, mas percebi que o empreendedorismo já havia se iniciado na minha vida, mesmo sem eu perceber, porque eu sempre vendia algo para aumentar a renda. E quando realmente vi a necessidade por falta de um emprego formal, percebi como já exercia o tal famoso trabalho extra*”, ela diz.



Foi nessa época que a produção de doces começou a crescer, deixando de ser “só terapia” para virar um negócio, que então recebeu o nome Doces Giulia. O empreendimento foi se estruturando, ela obteve o seu registro como MEI em 2022, e fez diversos cursos pelo SEBRAE como “Fluxo de caixa”, “Kit de vendas para redes sociais”, “Modelagem de negócios”, “Customer Success” e “Gestão estratégica para comércio eletrônico”.

“O segredo é permanecer sempre com muito amor e excelência.

Faça sempre para as pessoas como se fosse pra você.”

Em 2024, conheceu a Rede de Mulheres Empreendedoras e a ASPLANDE por intermédio da Betinha da Denguinhos de Vó. Segundo ela: “Nossa!!! A Rede

contribuiu muito com o meu empreendimento, o aprendizado e o acolhimento foram excepcionais”. Pela ASPLANDE, Lucia participou da Aceleração de Negócios da Área de Gastronomia, que contribuiu principalmente para melhorar o controle financeiro da empresa.

Atualmente, a renda de Lucia com o Doces Giulia é complementada pelo seu trabalho com a organização de eventos. Seus principais meios de vendas são o WhatsApp e o Instagram, que ela ainda necessita melhorar com publicações mais frequentes.



A mensagem final que Lucia nos deixa é a seguinte: “Nunca desista dos seus sonhos. A caminhada de um empreendedor não é fácil, tem seus altos e baixos. O segredo é permanecer sempre com muito amor e excelência. Faça sempre para as pessoas como se fosse pra você.”

Escrito por Maria Adelina Araújo, voluntária da Asplande.



RAÍZES DO RIO

Márcia Gusmão de Lima

Ateliê Maria&M

📍 Vila Leopoldina, Duque de Caxias
☎️ (21)97308-7633
📷 @ateliemariaem

“o artesanato entrou novamente em minha vida, desta vez como terapia, e eu consegui virar a página e recomeçar”

Márcia Gusmão de Lima tem 56 anos e cultiva o gosto pelo artesanato desde criança. Aos 15 anos, já fazia crochê. Por meio de cursos livres, aprendeu as técnicas de pintura em tecidos, preparo de sabonetes artesanais, decupagem, pintura em vidro, fuxico e outras que, na juventude, ela só praticou como *hobby*, pelo simples prazer de criar. Hoje, à frente do **Ateliê Maria&M**, ela desenvolve e confecciona bijuterias e lenços pintados usando materiais sustentáveis e praticando o reaproveitamento, com foco no empoderamento feminino, pois ela acredita que *“uma mulher bem vestida, com um belo lenço e bijuterias, vai se sentir bonita e elegante, e isso eleva a sua autoestima”*.

Em sua trajetória de vida, **Márcia concluiu o ensino médio**, casou-se, teve seu filho Neemias Victor, hoje com 20 anos, **trabalhou como doméstica, cuidadora de idosos e costureira**. O artesanato ficou um pouco esquecido diante das prioridades da vida familiar e das atividades profissionais, até que, há 7 anos, ela passou pelo processo de divórcio, que a deixou em profunda



depressão. “Então o artesanato entrou novamente em minha vida, desta vez como terapia, e eu consegui virar a página e recomeçar”, ela diz. “Em 2017, criei o Ateliê Maria&M, obtive meu registro de MEI e comecei a comercializar o que fazia, deu super certo e hoje faço parte da Associação dos Artesãos e Artistas de Duque de Caxias e participo de feiras e eventos, onde faço a maior parte das minhas vendas”.

“uma mulher bem vestida, com um belo lenço e bijuterias, vai se sentir bonita e elegante, e isso eleva a sua autoestima”.

Para se aperfeiçoar no artesanato e se capacitar como empreendedora, Márcia fez os cursos “Como empreender”, do SE-

BRAE, em 2019, “Qualificar para melhor empreender”, em 2022, do **Programa de Fortalecimento do Artesanato Fluminense**, **pintura em tecidos sintéticos com Denise Meneghello** e vários outros cursos oferecidos em instituições como a **FUNDEC**, a **FAETEC**, o **SESC** e a **Caçula**, em geral na sua cidade, Duque de Caxias, ou no Rio de Janeiro. Márcia aproveita cada oportunidade que lhe aparece.

Além das vendas nas feiras, ela atende a encomendas, feitas pelo *Whatsapp* ou pessoalmente, de clientes que conheceu por meio da divulgação boca a boca, e está se preparando para vender através do *Instagram*. Além do Ateliê, ela acrescenta: “para complementar minha renda, também trabalho como costureira, fazendo consertos e reformas de roupas”. Ela conheceu a **Rede de Mulheres Empreendedoras** e a **ASPLANDE** em 2022 através de uma amiga que a convidou para assistir uma reunião. Na



ASPLANDE, ainda não participou de nenhum curso de aceleração, mas nas reuniões que acompanhou “tive muitos ensinamentos valiosos, muito incentivo de Mulheres que venceram dificuldades e obstáculos e que passam essa força pra gente, pra não desistir, ela afirma”.

Escrito por Adelina Araújo, voluntária da Asplande



SABORES DO RIO

Margarita Campo Cuero

Patacón Son y Sabor

- 📍 Babilônia, RJ
- 📞 (21) 96804-2287
- 📷 @patacon_son_y_sabor

“Quero fazer cursos, me aperfeiçoar como chef, encontrar o meu caminho”.

Margarita Campo Cuero veio da **Colômbia** em 2015 em busca de uma nova vida, *“vim para mudar minha história, minha vida, porque vinha de um mundo muito diferente”*. Tem 42 anos, nasceu em Palmira Valle, mas seus pais tiveram que ir para Bogotá, forçados pela violência. Chegou a Bogotá aos 5 anos, estudou, se estabeleceu e, já adulta, com um casal de filhos, sua vida não ia bem. Por isso, **decidiu tentar a vida no Brasil**, *“deixei meus filhos e meu coração na Colômbia e vim”*.

Aqui chegando, passou dificuldades, **vendeu roupas**, *“fazia qualquer coisa, mas nada era estável, tudo era difícil”*. Um dia, sua amiga Paola lhe sugeriu vender comida colombiana, mas ela não se decidiu a iniciar naquele momento porque não se achava apta. Mas adiante, a situação apertou, ela **preparou 10 quentinhas, vendeu e as pessoas gostaram**. Ela preparou 15 e foi aumentando. *“Minhas quentinhas eram diferenciadas porque sempre tive o costume de comer com a banana da terra, que dava um novo sabor aos pratos”*. Daí, começou a trabalhar em feiras junto com migrantes que fazem seus produtos artesanalmente. Começou com pastéis, arepas e outras delícias e a situação começou a melhorar.



Em 2018, seu filho, David, veio para o Brasil como refugiado, “*tínhamos muitos problemas na Colômbia, muita delinquência, então decidi trazê-lo*”. Sua filha Evelyn veio em seguida e agora todos moram na comunidade da Babilônia, em Copacabana. Foi **David que lhe sugeriu vender o patacón**. Ela duvidou “*mas será que o brasileiro vai gostar do patacón?*” O patacón é feito de banana da terra frita, amassada e grelhada, acrescida de proteínas, queijo e outros ingredientes. O prato foi bem aceito e, “*estou aí como empreendedora com o Patacón Son y Sabor*.”

“**deixei meus filhos
e meu coração na
Colômbia e vim**”

Faço novos molhos e receitas, porque no meu país os patacones são de carne e de frango”. Aqui, ela introduziu calabresa e recheios veganos, e estuda uma receita para crianças. Em sua barraca, ela ainda tem o guacamole.

Margarita tem parceiros como **Willi Ospino**, um radialista colombiano cujo programa, La Portunhola, promove a cultura hispânica visando facilitar a sintonia de pessoas e culturas. Willi produz a limonada de coco e a de rapadura, que são vendidas na barraca de Margarita. Participa ainda do grupo de imigrantes **Sabores e Artesanos do Mundo**.



Além das feiras, Margarita trabalha na prefeitura, no clube Copaleme e tem uma loja na Lapa. Ela se sustenta com a renda do Patacón. Em geral, faz vendas presenciais, mas atende pelo *Whatsapp*, *Instagram* e *Ifood*. Ela conheceu a **ASPLANDE** por meio de uma colega venezuelana, e, com a participação na **Rede de Mulheres Empreendedoras**, ela pretende dar passos mais largos em seu empreendimento. Participou do **programa de aceleração em Gastronomia (ASSAÍ)** e está se aperfeiçoando como empreendedora. “*Quero fazer cursos, me aperfeiçoar como chef, encontrar o meu caminho*”.

Escrito por Adelina Araújo, voluntária da Asplande.



SABORES DO RIO

Maria Alice dos Santos Souza

Gostoso Zero Açúcar

- 📍 Jardim América, RJ
- ☎ (21) 99194-7370
- 📱 @gostosozeroacucar

“Aproveite ao máximo as oportunidades, o caminho não é fácil. Aparecem muitos desafios. Mas o medo não pode ser maior que o seu sonho”.

Maria Alice dos Santos Souza, 63 anos, aposentada, encarou durante o primeiro ano da Pandemia a necessidade da retirada do açúcar de sua casa para prevenir a diabetes em seu marido. Numa atitude simbólica doou todo o açúcar de casa. Testando receitas de bolos, doces, sobremesas, passando por erros e acertos, deu seus primeiros passos para a criação do seu negócio “**Gostoso Zero Açúcar**”. Na busca de receitas, conheceu um canal especialista em comidas doces para diabéticos, o que a fez “*acertar o ponto de seus doces*”. Publicando, despretensiosamente, fotos de bolos em seu *Facebook*, começa a receber incentivo de uma vizinha. Com a divulgação “*boca a boca*” e nas feiras da paróquia, seu negócio tomou corpo.

Uma amiga lhe apresentou a **ASPLANDE**, onde foi incentivada a participar das atividades pela Iraci Ribeiro e a Rosemary Gomes. Participava da **RESF – Rede Feminina de Economia Solidária**. Fez o curso de Aceleração em Gastronomia e faz parte do **Projeto Sabores do Rio**, foi uma das 38 empreendedoras preparadas pela o curso **Le Cordon Bleu Técnico**.



Em abril de 2023 foi selecionada para o projeto **“Negócio de Mãe Philco”**, que inclui mentoria e supervisão individual. Também participa do **“Emprenda Como uma Mulher”** – projeto do **Sebrae e Coca-Cola**. Sua curiosidade e a vontade de melhorar a qualidade de seus produtos, a fazem ficar atenta às oportunidades que surgem. Fez o curso online de **“Gastronomia Periférica”** da Gastromotiva e um curso do **Sindicato de Bares e Restaurantes do Rio de Janeiro**, em convênio com o **CRAS da Prefeitura do Rio de Janeiro**.

“Encarou durante o primeiro ano da Pandemia a necessidade da retirada do açúcar de sua casa para prevenir a diabetes em seu marido.”

esta Oficina em outros locais. Maria Alice produz seus produtos por encomenda, divulga no Instagram e *WhatsApp*, embora reconheça que é preciso aprender mais sobre as mídias. As entregas próximas à sua casa são feitas por um sobrinho, mas algumas pessoas vão buscar diretamente. Em locais mais distantes, usa o *Uber*, *flash* moto ou carro, com isso passou a ter uma atenção especial com a embalagem para que o produto chegue bem ao cliente. Nunca recebeu reclamações.

Aprendeu sobre a manipulação de alimentos e, como ainda utiliza a cozinha doméstica, evita a circulação dentro da cozinha quando está em produção. Estabeleceu um horário no final da tarde em

Voluntária há 25 anos, ensina artesanato para idosos. Este ano, durante as férias escolares, promoveu uma **“Oficina de biscoitos saudáveis”** para crianças e já recebeu diversos convites para replicar



que tranca a porta e não permite a movimentação dos familiares. **“No início teve queixas, mas agora respeitam as regras”**. Em 2025 **participará do Summit 20 anos da Aliança Empreendedora** em Brasília. Maria Alice aconselha às novas empreendedoras: **“Aproveite ao máximo as oportunidades, o caminho não é fácil. Aparecem muitos desafios. Mas o medo não pode ser maior que o seu sonho”**.

Escrito por GlauCIA Torres, voluntária da Asplande.



IMPACTA MULHER

Marisa Furtado de Oliveira

Mão na Jaca

📍 Laranjeiras, RJ
☎ (21) 99642-2604
📷 @mao_na_jaca
www.maonajaca.com

“[Ser empreendedora] é fazer a diferença pra melhorar o que temos para os próximos e próximas gerações.”

Marisa Furtado de Oliveira é uma mulher de múltiplos talentos artísticos. Ela estudou desenho, trabalhou 6 anos com teatro profissional e, por muito tempo, cortou cabelos, uma arte que aprendeu quando criança e chegou a ganhar uma tesoura profissional da mãe. A ideia original não era ter um negócio, mas Marisa chegou a montar um estúdio em um apartamento alugado. *“Fiz muito sucesso e ganhei muito nessa época. [...] Após mais de 40 anos, tenho clientes que seguem comigo ao longo de toda a vida.”*

Desde cedo, Marisa se perguntava o que era sucesso. Por trabalhar como cabeleireira e também passar por rádios e cinemas, sempre nos bastidores, fosse cortando cabelos, ajudando a produzir ou dirigir as peças, *“aos poucos fui descobrindo que ser multidisciplinar só me trazia vantagens”.*

Hoje, Marisa é dona do **Instituto Mão na Jaca**, uma associação sem fins lucrativos que conduz com Pedro Lobão, e que se relaciona com a sua natureza de criança: *“meu trabalho atual começou da relação que desenvolvi com a jaqueira que fica no quintal da minha casa.”*



Em um momento de necessidade financeira, ela fez do limão uma limonada e, movida pela **filosofia da permacultura** (capacidade de aproveitar tudo o que está à nossa volta), aprendeu a preparar a carne de jaca. *“Olhei para a jaqueira cheia de frutos e pensei: ‘não vou mais desperdiçar nenhuma dessas jacas’.”* Há 10 anos este é o principal trabalho de Marisa, que tem uma **Oficina Gratuita para ajudar outras pessoas a fazer carne de jaca**. *“E, com a popularidade das oficinas crescendo, começamos a ser convidados para dar aulas pagas também.”*

“meu trabalho atual começou da relação que desenvolvi com a jaqueira que fica no quintal da minha casa. [...] Olhei para a jaqueira cheia de frutos e pensei: ‘não vou mais desperdiçar nenhuma dessas jacas’.”

No entanto, nem tudo são flores e Marisa compartilha que *“nossa maior dificuldade é a maldade alheia, a inveja e a caretice. Parece piada, mas é verdade. [...] Comer é um ato político, consumir também. A falta de educação, de cultura e a fome são projetos políticos [...]”*.

Sobre a **ASPLANDE**, que Marisa conheceu em um encontro de cozinheiras. Ela conta que as mentorias são sensacionais e o apoio da Rede faz muita diferença no seu trabalho. *“[...] o trabalho social é intenso, e pesado. Então não sobra muito tempo. Mas sei que a ASPLANDE estará lá, quando eu precisar e isso é maravilhoso!”*



O sonho de Marisa é chegar com o Mão na Jaca na merenda escolar pública e colocar a jaca salgada na mesa de todos os brasileiros. *“Que aprendêssemos a não desperdiçar mais nada.”* Para ela, ser empreendedora *“é retribuir ao mundo um pouco do que recebemos, é se manter em movimento porque viver é movimentar-se, é fazer a diferença pra melhorar o que temos para os próximos e próximas gerações.”*

Escrito por Moara Flausino, voluntária na Asplande.



RAÍZES DO RIO

Marta de Fátima Ruffo Ferreira

Mimos da Marta

- 📍 Laranjeiras, RJ
- ☎ (21) 97617-1496
- 📷 @mimos.damarta

“Por isso, resolvi criar a Mimos da Marta, para embelezar as pessoas, aumentar sua autoestima e ainda cuidar do planeta”.

Marta Ruffo, de 54 anos, atuou na área de recursos humanos por 15 anos. **Formada em psicologia pela UFRJ**, a empreendedora decidiu mudar de carreira ao perceber as dificuldades de encontrar novas oportunidades devido à sua idade. Durante seu tempo como funcionária CLT, Marta já fazia produtos artesanais para presentear pessoas queridas. *“Sou muito preocupada com questões ambientais e adoro estar bem arrumada e linda. Por isso, resolvi criar a **Mimos da Marta**, para embelezar as pessoas, aumentar sua autoestima e ainda cuidar do planeta”.* Ao iniciar seu negócio, Marta enfrentou diversos desafios, sendo o maior deles a resistência da família. Com uma mentalidade tradicional, eles queriam que ela tivesse um emprego fixo e estável.

“Fazer quatro feiras por semana era considerado loucura. Todos reclamavam, principalmente quando as vendas não eram boas (muitas vezes é assim: a gente vai para a feira e volta no negativo). Em um trabalho de formiguinha, mostrei a eles que não estava tão louca assim, que podia



@mimos.da

ser feliz com pouco dinheiro. Hoje, não tenho mais nenhuma das 'ites' que tinha quando trabalhava no escritório (sinusite, labirintite, tendinite)." Fundado em 2017, o Mimos da Marta se destaca pela transformação de objetos descartáveis em peças únicas, unindo criatividade, beleza e sustentabilidade. A empreendedora se inspira em feiras criativas, músicas, filmes e nas redes sociais para criar acessórios exclusivos.

“O sonho de empreender é só seu, é você quem deve realizá-lo. Mas você não está sozinha nessa caminhada.”

Seus principais produtos incluem: colares, brincos, anéis de cápsulas de café, mandalas de porta, copos, incensários de cápsulas de café, castiçais e potes decorados com cápsulas de café e vidro. *“Eu ressignifico o que seria descartado: cápsulas de café, CDs, jeans, vidros. Transformo-os em jóias, acessórios ou objetos de decoração maravilhosos, únicos, exclusivos e artesanais.”* Apaixonada pela cápsula de café de alumínio, a empreendedora criou o seu produto favorito: os brincos da coleção *“Poderosa”*, que representam empoderamento e beleza. Segundo os clientes, os colares de cápsulas são os itens que mais representam a marca Mimos da Marta.

Marta conheceu a **ASPLANDE** através de uma artesã em um evento no **CEDIM** e participou da **Aceleração de Negócios** em setembro de 2023. Recentemente, Marta recebeu o diagnóstico de câncer de mama. Mesmo diante dessa adversidade, ela compartilha uma mensagem inspiradora para as empreendedoras:



Mimos da Marta
Artesanato



“Trabalhar com artesanato é, mais do que nunca, uma forma de cura. O sonho de empreender é só seu, é você quem deve realizá-lo. Mas você não está sozinha nessa caminhada. Estamos todas aqui, em forma de rede, para caminhar com você. Desistir não é uma opção!”

Escrito por Herney Gomes, voluntário da Asplande.



SABORES DO RIO

Mechelle Anchieta Gonzaga

Poderosa na Chapa

- 📍 Porto da Pedra, São Gonçalo
- ☎ (21) 99718-1117
- 📷 @poderosa.gastronomia

“Escolhi o curso porque sempre gostei de cozinhar e precisava muito sair de um casamento abusivo. Eu sabia que a gastronomia me daria um bom retorno.”

Mechelle Anchieta, de 46 anos, nascida e criada em São Gonçalo, no Rio de Janeiro, começou sua trajetória em 2014, quando **decidiu cursar Gastronomia**. *“Escolhi o curso porque sempre gostei de cozinhar e precisava muito sair de um casamento abusivo. Eu sabia que a gastronomia me daria um bom retorno.”*

Faltando alguns dias para terminar o curso, sofreu violência física do seu ex-marido. Saiu de casa, conversou com alguns professores e conseguiu um trabalho como cozinheira em uma hamburgueria no Leblon. Com um mês, foi promovida a **chef**. A empreendedora do **Poderosa na Chapa** começou seu empreendimento a 9 anos, após ser convidada para uma feira de rua. *“Eu só tinha 500 reais e não tinha nada. Nenhum utensílio, chapa, insumos. Então pedi ajuda à minha mãe, criei meus hambúrgueres, produzi 300 unidades, levei para o evento e vendi tudo em 3 horas.”*



A empresa de gastronomia é especializada em hambúrgueres, café da manhã, *coffee-break* e mini sanduíches. Mechelle já participou de grandes eventos, como a **Copa do Mundo de 2014**, o **Rock in Rio** e o **camarim do Presidente da República**. *“Na Copa do Mundo foi tudo muito novo, eu tinha acabado de me formar e trabalhei na cozinha das suítes privadas do Maracanã, fiz também um jantar com chefs internacionais. Meu grande desafio foi vencer o medo de errar. Já no Rock in Rio, eu já era mais experiente, foi um projeto muito legal e especial. Fui escolhida para ser a oradora da turma e subi no palco do Espaço Favela para um discurso. Foi mágico.”*

“sua determinação, planejamento e organização são a chave para abrir portas que podem parecer fechadas.”

Neste ano, participou e **ganhou o Concurso TikTok Empreende**, em parceria com o **SEBRAE**, que premiou 300 histórias inspiradoras de empreendedorismo. No vídeo do *TikTok*, a empreendedora aborda os

desafios enfrentados por pessoas com mais de 40 anos ao usar novas redes sociais. MEI há 14 anos, Mechelle conheceu a **ASPLANDE** por meio de uma empreendedora. A participação na Asplande contribuiu para o desenvolvimento do seu conhecimento em redes sociais e para a melhoria de suas finanças.

“Na capacitação da ASPLANDE, aprofundi meus conhecimentos em gestão financeira, aprendendo a controlar o fluxo de caixa, precificar corretamente meus produtos e gerenciar as finanças do meu negócio de forma mais eficiente. Também explorei estratégias de marketing e vendas, entendendo como atrair e fidelizar clientes através de técnicas de branding e promoções eficazes.” Mechelle compartilha uma mensagem inspiradora para as empreendedo-



ras: *“sua determinação, planejamento e organização são a chave para abrir portas que podem parecer fechadas. acredite em si mesma e não desista. vá em frente, vá com tudo!”*

Escrito por Herney Gomes, voluntário da Asplande.



SABORES DO RIO

Mônica Saraiva da Silva

Mônica Cakes

- 📍 Cavalcante, RJ
- ☎️ (21) 98570-0593
- 📷 @monica.cakes33

“Amo o que faço e faço por amor e com dedicação. É uma terapia. Meu sonho é fazer um bom curso ou até faculdade para adquirir novas técnicas”.

Mônica Saraiva da Silva, 46 anos, é uma confeitadeira profissional especializada em bolos e está à frente da **Mônica Cakes**, fonte de renda com a qual criou e sustenta suas filhas Hanna Beatriz e Vitória, além de ajudar seus pais. Desde os 12 anos, Mônica já fazia bolos, doces e salgados. Aprendeu com sua mãe e sua tia, que a encantavam especialmente com os bolos com glacê mármore. “Até hoje, tenho clientes que pedem o bolo com mármore”, ela diz. Mônica se aperfeiçoou assistindo programas de TV, comprando revistas e escrevendo cartas para caixas postais de fabricantes como a maisena, pois “naquela época não existiam as facilidades de hoje”. Ela foi tomando gosto pela confeitaria, mas, até 2015, só fazia para parentes e amigos.

Foi há 9 anos, quando Vitória nasceu, que Mônica resolveu fazer da cozinha um negócio. Ela trabalhava como agente de segurança do Metrô, mas resolveu conciliar o negócio com a atividade



de CLT. A situação financeira era apertada e ela produzia bolos às vezes virando noites. A marca Mônica Cakes nasceu quando um amigo preparou um cartão de visitas, com o nome Mônica Doces, que evoluiu para Mônica Cakes por sugestão de Hanna. Mônica trabalhou por 15 anos no Metrô, mas, com a pandemia, vieram cortes de pessoal e ela, que já era a responsável financeira única de sua família, passou a viver somente da confeitaria. *“Não é fácil, às vezes o negócio desacelera, mas depois a gente segue em frente”*, ela diz.

“Não é fácil, às vezes o negócio desacelera, mas depois a gente segue em frente”

Felizmente, Mônica não está sozinha. Hanna, sua maior incentivadora, ajuda nas entregas, vende doces na faculdade de serviço social e na feira da Glória, e publica

posts nas redes sociais. A pequena Vitória faz os vídeos, lava a louça e bota a mão na massa. Além disso, Eduardo, o *Chef Pai* de Mônica, produz os famosos bolinhos de bacalhau do Edu, principalmente nas épocas festivas. Mônica divulga seus bolos pelo Instagram e os clientes chegam pelas redes sociais e pelo *“boca a boca”*. O *Whatsapp* é o canal de vendas mais importante.

Em busca de ampliar sua visão no mundo do microempreendedorismo, Mônica já vinha participando da **Expo Cakes no Centro de Convenções Sulamérica, atual ExpoMag**. Ela conheceu a **ASPLANDE** e a **Rede de Mulheres Empreendedoras em 2023** por intermédio de sua amiga Valdirene, da Val Bolos, que recomendou que ela se candidatasse ao **programa de Aceleração para Empreendimentos de Gastronomia (Assaí)**, para o qual foi aceita. Essa participação contribuiu muito para o seu negócio, pois aprendeu a precificar corretamente, estocar



insumos sem desperdício, reaproveitar os alimentos e ter ciência dos seus direitos como MEI. *“Enfim, me abriu um leque”*, ela diz. Como mensagem final, Mônica diz: *“Amo o que faço e faço por amor e com dedicação. É uma terapia. Meu sonho é fazer um bom curso ou até faculdade para adquirir novas técnicas”*.

Escrito por Adelina Araújo, voluntária da Asplande.



SABORES DO RIO

Pâmela Amaral

Amaral's Creperia

- 📍 Pilar, Duque de Caxias
- ☎️ (21)97352-5024
- 📷 @amaralcreperia

“As dificuldades vão aparecer, mas [...] a força de vontade e a mente aberta, farão a caminhada ser mais gostosa, e, a cada avanço, o pensamento de “Desistir” não mais existirá”.

Pâmela Amaral, 37 anos, moradora do bairro do Pilar em Duque de Caxias, fez do crepe francês o seu negócio. O slogan, **“Amaral's Creperia sabor e requinte no seu evento!”**, representa tudo que ela pode oferecer aos seus clientes. Mãe de Pedro Henrique e Larissa, Pâmela trabalhou por 14 anos em transportadoras como assistente de logística. Mas sempre gostou da cozinha, e trabalhava também como copeira com uma equipe de eventos privados, cujo chefe de cozinha lhe ensinou a fazer crepes.

Em 2019, nasceu Larissa e, com a dificuldade de conciliar a vida doméstica com o trabalho em regime de CLT, começou a sonhar com um negócio próprio. Em 2021, registrou a **Amaral's Creperia**, inspirada pelo sobrenome de seu pai, e obteve seu CNPJ. Mas só em 2023, se desligou do emprego e passou a se dedicar integralmente ao negócio. **“Comecei com o crepe francês, atendendo em casa, mas ainda sem uma carteira de**



clientes que sustentasse o negócio”, ela diz. Nessa etapa, sua mãe ajudou a fazer eventos de degustação. Tiraram fotos, divulgaram, os clientes foram surgindo e “as coisas começaram a acontecer”. Pâmela então se capacitou para melhor atender ao seu público, fazendo cursos como o de “crepes e tapiocas” no SindiRio, e o de “salgados que rendem clientes”, do projeto **Impulsiona (SEBRAE)**. Participa de eventos, como o Festival Gastronomia Preta (2024), e em outras feiras e está sempre atenta a novas oportunidades de crescimento e estabelecimento de redes de contato.

“Acredite no seu sonho, acredite naquilo que está dentro do seu coração.”

Cozinheira formada na Gastromotiva em 2025. Em 2024, participou do projeto **SEBRAE “Tempero de Favela”**, cujo objetivo é ajudar pequenas empresas a aumentar seu resultado por meio de uma gestão eficiente, um projeto em 3 etapas eliminatórias, Pâmela foi uma das finalistas, e **participou do Natal na Tiradentes**, por indicação do Sebrae. Conheceu a **ASPLANDE** por indicação de Mechelle Gonzaga e ingressou no **Ciclo de Aceleração do Sabores do Rio em 2024**. *“A Asplande tem me ajudado muito no meu negócio, e fazer a aceleração me deu um gás para seguir em frente. Estava meio perdida, mas, ao entrar na Asplande, conheci muitas pessoas e tive novas oportunidades”*, ela diz.



Há 2 anos, Pâmela só trabalha com crepes e a Amaral's Creperia é sua única fonte de renda. Seu filho Pedro Henrique, com 17 anos, auxilia na produção, ralando a muçarela, organizando os produtos nas caixas e produzindo o crepe francês nos eventos. Na divulgação da empresa, ela usa mais o Instagram, embora ainda não aproveite todo o potencial da ferramenta. A mensagem de Pâmela para outras empreendedoras é a seguinte: *“Acredite no seu sonho, acredite naquilo que está dentro do seu coração. As dificuldades vão aparecer, mas as oportunidades, junto com a força de vontade e a mente aberta, farão a caminhada ser mais gostosa, e, a cada avanço, o pensamento de ‘desistir’ não mais existirá”*.



Escrito por Adelina Araújo, voluntária da Asplande.



SABORES DO RIO

Patrícia dos Santos Fontes

PatyNil Bolos e Doces

- 📍 Engenho da Rainha, RJ
- ☎ (21) 98648-6867
- 📷 @patynil_bolosedoces

“Após diagnóstico de câncer de mama, precisou se dedicar ao tratamento e teve que parar de trabalhar. [...] Depois passou a fazer brigadeiros, beijinhos e montagem de doces finos.”

Patrícia dos Santos Fontes, 48 anos, 5 filhos, é dona do negócio **PatNil Bolos e Doces**. Formada em Auxiliar Administrativo, era supervisora de loja da Vivo, quando, após diagnóstico de câncer de mama, precisou se dedicar ao tratamento e teve que parar de trabalhar. Como parte do processo de recuperação, passou a trabalhar com o *buffet* de uma amiga. Depois passou a fazer brigadeiros, beijinhos e montagem de doces finos. Dessa forma entrou para o ramo da Confeitaria entre 2016/17.

Paulista de nascimento, após o casamento, veio morar no Rio. Começou a fazer bolos para complementar renda, procurando se aperfeiçoar em cursos de curta duração na área de salgados, doces e confeitaria. Seu negócio PatNil Bolos e Doces é conduzido na sua própria casa, pois precisa compatibilizar as atividades com os cuidados da casa e dos filhos. Para isso, divide os dias da semana, aproveitando o período em que



os filhos estão na escola, deixando o domingo para aproveitar a vida em família. Patrícia tem uma filha com anemia falciforme, precisando de atenção médica constante, inclusive com internações hospitalares. No hospital, Patrícia conheceu o **Projeto DARAs, do Instituto DARA**, onde fez oficinas de gastronomia – incluindo o preparo de bolos de pote e *cupcakes* – e de gestão de negócios. Atualmente dá aulas de biscoitos amanteigados para outras mulheres nesse projeto. Conheceu a **ASPLANDE** através do DARAs.

“Sempre procurar o aprendizado, sempre estar atenta às novidades e jamais desistir”.

Na ASPLANDE fez o **Ciclo de Aceleração para Empreendedoras da Área da Gastronomia (Sabores do Rio)** no primeiro semestre de 2024 e, logo depois, fez parte da oitava turma do **Projeto Manamano**. Patrícia cita que se entendeu como empreendedora durante as aulas do curso da ASPLANDE e que, com suas mentorias no Manamano, consolidou sua visão como empreendedora. Na ASPLANDE já coordenou a apresentação do **Quitutes que abraçam**, onde alunas do curso de formação em Gastronomia apresentaram quitutes com a visão de saúde e aproveitamento integral dos alimentos, mostrando sua capacidade de comunicação.



Busca utilizar embalagens biodegradáveis nos seus produtos, o que encarece um pouco, mas é ambientalmente mais sustentável. As vendas são predominantemente no boca-a-boca, *WhatsApp* e Instagram, fazendo ela mesma as entregas. Tem como carro chefe os biscoitos amanteigados e *kit*



festas com bolos. Trabalha em algumas feiras específicas de 1 a 2 vezes por mês. Participa de um grupo de empreendedoras de várias áreas que se ajudam mutuamente, promovendo a indicação de oportunidades entre elas. Considera a participação na ASPLANDE uma oportunidade de aquisição de informações valiosas para o seu negócio. Patrícia dá o seguinte conselho às empreendedoras: *“Sempre procurar o aprendizado, sempre estar atenta às novidades e jamais desistir”.*

Escrito por GlauCIA Torres, voluntária da Asplande.



RAÍZES DO RIO

Robervânia Maria de Oliveira

Bem Simples Store

- 📍 São Gonçalo, RJ
- ☎️ (21) 98514-7164
- 📷 @bemsimplesstore

“aprendi bem pequena, quando minha mãe e minhas tias trabalhavam com costura em casa e eu ficava perto olhando, e me apaixonei”.

Robervânia de Oliveira, 51 anos, mora em São Gonçalo e seu negócio é o **Ateliê Bem Simples Store**. Ela trabalha com a costura criativa, praticando o upcycling e o reaproveitamento de tecidos. A costura, ela diz: *“aprendi bem pequena, quando minha mãe e minhas tias trabalhavam com costura em casa e eu ficava perto olhando, e me apaixonei”*. Ainda criança e aos 10 anos de idade, ela já costurava roupas de bonecas na máquina de costura da sua mãe.

Na adolescência, Robervânia concluiu o ensino médio e se **formou como Técnica de Enfermagem**, mas não chegou a exercer a profissão. Trabalhou como **operadora de telemarketing**, recepcionista em um consultório e uma clínica médica e costureira, entre outras funções. *“Com a pandemia, fui demitida do meu trabalho em regime de CLT e voltei a costurar e fazer máscaras em tecido, bolsas e outros utilitários. No mesmo ano, nasceu o Ateliê Bem Simples Store”*, ela nos conta.



Nesse empreendimento de Costura Criativa, Robervânia confecciona peças artesanais, utilizando várias técnicas para valorizar suas criações como ponto cruz, crochê, pintura em stencil e muitas outras. Ela acrescenta que *“a Bem Simples Store tem orgulho de ser eco-friendly. Somos uma empresa amiga da natureza”*. Usando tecidos sustentáveis, sobras de tecidos que seriam descartadas, ela pratica o *upcycling*, que consiste, basicamente, em dar um propósito a materiais que seriam descartados, gerando menos lixo e

“agora eu vejo meu ateliê como um negócio, agora sei me dividir como mãe, como dona de casa e como [...] empreendedora”.

desperdício e fazendo um consumo consciente. Robervânia sempre foi autodidata. Sua capacitação se deu na prática, com muito esforço e pesquisa. E o fato de ter trabalhado como

costureira em uma fábrica de jeans e em uma fábrica de bolsas de couro, ajudou muito no seu desenvolvimento. *“Hoje produzo várias peças autorais como ecobags, necessários, filtros de café reutilizáveis e organizadores de sacolas plásticas”*.

A Bem Simples Store é a principal fonte de renda de Robervânia. Ela faz suas vendas nas feiras de artesanato, entre clientes do bairro onde mora, utiliza o Instagram e o *Whatsapp* e o *Marketplace Shopee*, *“onde tenho bastante venda atualmente”*, ela diz. O negócio ainda não é um microempreendimento individual (MEI), mas ela está se organizando para essa formalização.



Robervânia conheceu a Rede de Mulheres e a ASPLANDE por meio de sua amiga Claudia Pitta, que também teve sua vida e seu negócio mudados

com a participação na ASPLANDE. **“Participei da 1ª turma Aceleração de Negócios e Impacto Socioambiental de 2024. Foi um divisor de águas, agora eu vejo meu ateliê como um negócio, agora sei me dividir como mãe, como dona de casa e como Robervânia, a empreendedora”**. A maior contribuição da **Rede de Mulheres Empreendedoras** para o negócio de Robervânia foi na organização das suas finanças. E, para finalizar, ela diz: *“Sou muito grata à rede e às meninas por tudo que aprendi, por me mostrar que sou capaz. Só gratidão!”*



Escrito por Adelina Araújo, voluntário da Asplande.



RAÍZES DO RIO

Rosana Custódio de Oliveira

Atelier Kasalinda

- 📍 Santa Cruz, RJ
- ☎️ (21) 97198-7257
- 📷 @ksalindaatelier

“eu esqueço dos problemas, da vida e de tudo que está ao meu redor quando estou cortando, modelando e costurando.”

Dona Rosana Custódio de Oliveira abraça a arte da costura como abraça uma amiga de longa data. Quando criança, tinha a mãe como modelo e, há sete anos, começou seu primeiro curso de costura, uma obra do destino que ela levou um tempo para compreender. Rosana morava em Niterói até 2014, trabalhava como **Coordenadora Administrativa e Financeira**.

Com 51 anos, ficou desempregada, se casou e veio morar no bairro Santa Cruz – RJ: *“um lugar longe de tudo, péssimo de condução, e diferente demais de Niterói.”*. Tentando, aos poucos, retomar os passos, Rosana não teve retorno dos diversos currículos que enviou. Estar longe de uma cidade familiar deixou tudo difícil, então ela buscou uma solução.

Foi aí que a costura iluminou o caminho de Rosana, trazendo esperança para ela. Já em seu primeiro curso de costura, ela se apaixonou e se surpreendeu com todos os nichos que poderia desbravar: modelagem, corte e costura, linhas para pets, bebês, cama mesa e banho e muito



mais. Do leque de oportunidades, bolsas e mesa posta (toalhas, guardanapos etc) foram os produtos que as mãos de Rosana mais amaram trabalhar. Para ela, Arte é uma terapia: *“eu esqueço dos problemas, da vida e de tudo que está ao meu redor quando estou cortando, modelando e costurando.”*

“Rosana compartilha o esboço de um projeto para trabalhar com mulheres em risco [...] utilizando a costura como uma ferramenta social e de apoio terapêutico.”

Sobre suas vendas, Rosana conta que teve sua primeira experiência em uma **Feira de Artesanato no Centro do Rio** e pretende voltar mais vezes.

Seus meios de divulgação ainda estão em andamento, dona Rosana tem clientes fiéis e faz todos os serviços de costura, como ajuste de roupas, vestidos de noiva e de festa e modelagem. Na **ASPLANDE**, que Rosana conheceu enquanto participava do **Rio Innovation Week**. Ela conta que o tratamento, o foco das mentorias e os parceiros da ONG foram essenciais: *“me soltei um pouco mais, me senti um pouco mais segura ao conhecer o que é o pitch, tratamento nas vendas etc.”*



Quando perguntada sobre seus sonhos, Rosana compartilha o esboço de um projeto para trabalhar com mulheres em risco, assim como viveu em seu casamento anterior, utilizando a costura como uma ferramenta social e de apoio terapêutico. *“As poucas pessoas que conhecem o projeto falam que é perfeito. Tenho uma neuropsicóloga, uma assistente social, e eu estou fazendo pós de neuro psicopedagogia clínica, institucional e hospitalar. Mas não temos verba pra começar.”* Ao mesmo tempo, ela compartilha sua maior dificuldade, mencionando a si mesma: *“quebrar paradigmas pessoais e ser ousada”*.



Hoje, com 60 anos, pode-se dizer que dona Rosana está florescendo à medida que costura suas peças artesanais. Encontrou na arte um porto-seguro e, no empreendedorismo, uma porta de oportunidades. Como ela mesma descreve, ser empreendedora é um raio de luz, uma forma autossustentável.

Escrito por Moara Flausino, voluntária na Asplande.



IMPACTA MULHER

Rosângela de Jesus Bastos

Ilha de Oportunidades

📍 Pavuna, RJ
 📷 @Ilhadeoportunidades

“Ser empreendedora é quando você percebe seu potencial. Somos infinitas possibilidades. Entender que esse aqui é meu ouro, esse aqui é meu diamante. E eu vou à luta.”

Rosângela de Jesus Bastos, que faleceu aos 65 anos, inspirou educação e exalou trabalho. Com a Ilha de Oportunidades, seu sonho foi criar pontes e mostrar novas realidades e horizontes, com céu azul e sol radiante.

Sua caminhada começou aos 18 anos, recebendo de heranças as memórias do pai, que já liderava projetos sociais como a Ocupação do Morro da Pedreira. Cresceu vendo as dificuldades e a desigualdade ao seu redor e logo reconheceu a importância de combater a situação de exclusão. Sua escola se tornou um símbolo de FUTURO. Sua missão de vida: ajudar na formação profissional de pessoas socialmente vulneráveis, juntando-se ao empreendedorismo a partir daí. Seu primeiro trabalho foi ministrar cursos de dactilografia na **Associação dos Moradores**. Depois, trabalhou com a **ONG Campo** (Centro de Assessoria ao Movimento Popular), capacitando pessoas para o mercado de trabalho. Depois atuou na **Ilha de Oportunidades de Madureira**, com sua amiga Leila Nascimento, na capacitação de tec-



nologia e no acesso ao trabalho, ajudando na profissionalização, conduzindo palestras e encontros, e conectando empresas com pessoas que precisam de emprego, *“descobrimo potenciais e juntando sabedorias.”* Com parceiros como a **Associação Comercial de Madureira, o Museu do Grafite e a ASPLANDE**, ela cita: *“vamos construindo uma rede de parceria para alcançar o maior número possível de pessoas que a gente conseguir com o nosso trabalho.”*

Cresceu vendo as dificuldades e a desigualdade ao seu redor e logo reconheceu a importância de combater a situação de exclusão. Sua escola se tornou um símbolo de FUTURO.

ções, superando problemas comuns.”, ela diz. No campo dos estudos, Rosângela entendeu que as raízes de problemas são a falta de escolaridade e o analfabetismo. Lendo Paulo Freire, que ela chamava de *“meu velhinho”*, Rosângela buscou a educação sem opressão e percebeu como a sociedade se forma, como funcionam as vagas e os perfis dos empregos. Buscou encaixar essas peças, para fazer as pessoas se encaixarem também.

Na Ilha de Oportunidades, Rosângela e Leila trabalharam na criação de uma união de mulheres empreendedoras que se auxiliam mutuamente, criando *“grupos coesos que partilham e trabalham suas limita-*



ILHA DE
OPORTUNIDADES
GESTÃO DE TALENTOS



Na **ASPLANDE**, Rosângela participou da formação **Impacta Mulher** e cita com grande orgulho: ser parte da publicação de um livro que conta a história de sua comunidade. Ela conheceu a **ASPLANDE** através da Dayse Valença e guarda amor por esse encontro: *“sou apaixonada pelo trabalho da ASPLANDE, porque é o nosso foco: a mulher.”*

Para Rosângela, que escalou uma montanha tão cheia de desafios, a vontade de fazer a diferença, de contribuir para um mundo melhor é o que motivou sua vida. O empreendedorismo está no núcleo de tudo isso, e segundo ela: *“é um universo de possibilidades, ser empreendedora é quando você percebe seu potencial. Somos infinitas possibilidades. Entender que esse aqui é meu ouro, esse aqui é meu diamante. E eu vou à luta.”*

Escrito por Moara Flausino, voluntária na Asplande.



SABORES DO RIO

Rosimar da Silva Custódio

Atelier Sabor Gastrô

- 📍 Pantanal, Duque de Caxias
- ☎ (21) 999307-6840
- 📷 @ateliersaborgastro

“As dificuldades existem, mas tudo que faço é feito com amor, acredito que esse seja o principal ingrediente. Precisamos sempre acreditar e confiar”.

Rosi Custódio, de 50 anos, nascida e criada em Duque de Caxias, MEI desde 2015, é a fundadora do **Atelier Sabor Gastrô**. Desde criança, Rosi sempre demonstrou paixão pela culinária, preparando pratos para sua família, portanto levando seus dons na cozinha somente como um *hobby*. Aos 14 anos, começou a trabalhar, mostrando sua ampla competência em diversas áreas. **A confeitadora já atuou como costureira, crediarista, telemarketing e auxiliar administrativa. Durante 5 anos, também atuou em uma empresa de alimentação, mas somente no administrativo.**

Em 2012, Rosi precisou deixar o emprego em regime de CLT para poder dar mais atenção à sua mãe, sua maior inspiração. Durante o tempo em casa, por meio de programas culinários, reencontrou sua paixão antiga: a confeitaria. Após testar diversas receitas, sempre apresentando-as para sua família, sua prima, Sandra Gomes, pediu que fizesse um bem-casado para a festa



de casamento de sua filha, o que veio a se tornar sua maior especialidade. Sandra presenteou Rosi com um **curso de confecção de bem casados** e fez desta festa sua primeira encomenda. Desta forma, Rosi entrava no mundo da gastronomia e, desde então, vem se especializando e crescendo como empreendedora.

“quando se gosta do trabalho e se acredita no seu feito, a persistência pode nos levar longe”.

Em 2019, Rosi participou de uma Feira organizada pela Maloca no bairro Pantanal, em Duque de Caxias, conhecendo assim a **ASPLANDE** e o projeto **“Sabores do Rio”**. Foi aluna da **3ª turma de Ciclo de Aceleração para Empreendedoras da Gastronomia**, e afirma o poder do projeto em empoderá-la como empreendedora. *“Até então eu não me via como empreendedora. A gente vai para o outro lado do empreendedorismo...É uma abertura de leque”, diz.*



A doceira menciona que o início da sua atual profissão veio de uma necessidade, mas hoje se vê imersa no mercado e reconhece seu papel como empreendedora. Ela afirma ainda que, *“quando se gosta do trabalho e se acredita no seu feito, a persistência pode nos levar longe”*. A mensagem que Rosi deixa para os leitores, diante do seu aprendizado, é *“Perseverar. As dificuldades existem, mas tudo que faço é feito com amor, acredito que esse seja o principal ingrediente. Precisamos sempre acreditar e confiar”*.



Escrito por Maria Eduarda Mayrink, voluntária da Asplande.



SABORES DO RIO

Shayane Batista Carneiro

Zero Glúten

- 📍 São Gonçalo, RJ
- ☎️ (21) 96563-7700
- 📷 @paozerogluten

“Viver para tornar seu sonho realidade não é fácil, mas realizar o sonho de outros também não é fácil. Então precisamos escolher qual será o nosso difícil.”

Shayane Batista começa a entrevista contando que sempre se viu empreendedora. Já atuou em várias áreas, começando como fotógrafa para auxiliar nos custos da faculdade de Fotografia. Vendia também pães de mel para aumentar a receita e para cobrir o custo dos livros que produziu na monografia da graduação. Um tempo depois, Shay, como gosta de ser chamada, se casou e teve um filho. Nesse período, ela e o marido optaram por empreender juntos em um **Studio de Beleza**, com o objetivo de *“ter mais tempo em família”*. O negócio caminhou muito bem, mas, após receber um diagnóstico de intolerância à lactose e sensibilidade ao glúten, eles resolveram mudar de rumo: sair da área de Beleza para a Gastronomia. E fundaram a **Zero Glúten**.

Ela conta que quando a intolerância foi confirmada, o marido estudou receitas para a nova alimentação da esposa. *“Encaramos que eram poucas as opções disponíveis no mercado e que*



os valores dos produtos tornavam inacessível a alimentação do dia a dia”, ela complementa. Produzindo em casa, ela levava suas refeições consigo sempre que tinha compromissos fora, e algumas amigas começaram a provar e a gostar. Depois, vieram as encomendas. *“Foi neste momento que percebemos que tínhamos um negócio nas mãos.”*

“Os desafios são grandes, mas gosto muito da liberdade de criação dentro do negócio, isto me motiva.”

sa, a Zero Glúten se tornou especial para os clientes. Ela comenta que seu negócio ajuda a aliviar uma dor, e presenciar pessoas se maravilhando com os produtos é muito especial. *“Comemos por prazer, e quando isto se perde, é muito ruim. Poder ressignificar esses momentos, não tem preço.”* Sobre a **ASPLANDE**, que conheceu em um encontro do **projeto Manamano**, Shay cita que a troca, o acolhimento e o aprendizado em diversas áreas marcaram sua presença no **Sabores do Rio**. *“Uma aula que me marcou foi como um empreendedor precisa saber administrar seu tempo. Isso me trouxe reflexões sobre as frentes de trabalho e o autocuidado. Às vezes, a gente vai empreendendo e se esquecendo.”*

Hoje, Shay tem muitos sonhos para o Zero Glúten. Deseja expandir sua cozinha, investir em máquinas que facilitem a produção, montar uma equipe e, um dia, ser uma fornecedora para empresas e mercados. *“Eu não me vejo fazendo outra coisa que não seja empreender. Os desafios são grandes, mas gosto muito da liberdade de criação dentro do negócio, isto me motiva.”*



Para os leitores, ela deixa esta mensagem: “Vida de empreendedor não é fácil, mas o mercado de trabalho também não é fácil. Viver para tornar seu sonho realidade não é fácil, mas realizar o sonho de outros também não é fácil. Então precisamos escolher qual será o nosso difícil. Continue, muitas pessoas são alcançadas pelo que você produz.”

Escrito por Moara Guimarães Flausino, voluntária da Asplande.



SABORES DO RIO

Shirley Silva da Conceição

Con(feito) de amor

- 📍 Campo Grande, RJ
- 📞 (21) 96570-1860
- 📱 @con.feito.deamor

“Quero tornar o Con(feito) de amor uma confeitaria com visibilidade e que, além de me transformar, transforme outras vidas também.”

Shirley Silva da Conceição cresceu vendo a mãe solo trabalhando como empregada doméstica. Aos 13 anos começou a trabalhar e a desenvolver seu tino para os negócios, vendeu salgados, trabalhou em restaurantes, bistrôs e como doméstica por 14 anos. Quando Shirley **conheceu a Gastromotiva e fez o curso de empreendedorismo**, tudo mudou. *“Foi onde eu me encontrei.”* Hoje, trabalha em uma empresa como cozinheira e tem um negócio próprio, o **Con(feito) de amor**, onde faz bolos, doces, empadões e quitutes para festas. Os bolos de aipim e de fubá são os campeões aos olhos dos clientes. *“Eles contam que remetem à infância, que lembram da mãe, e isso me deixa emocionada”.*

“O sonho é eu poder viver do meu trabalho”. No momento, Shirley ainda não se sustenta apenas com seu empreendimento. Para conquistar esse sonho, ela está **sempre estudando e já fez cursos** promovidos por grandes empresas como **Assaí e Coca-Cola**. Em paralelo, continua investindo em melhorias para o seu negócio, seja aprimorando os canais de divulgação ou comprando novos equipamentos.



Um aspecto da cozinha que é muito importante para Shirley é o modo de preparo dos alimentos. Além de praticar o uso integral dos ingredientes e reduzir o desperdício, ela também olha para o valor nutritivo. Para ela, a comida alimenta nosso corpo e nossa vida e o objetivo é oferecer pratos nutritivos e saborosos, além de conscientizar as pessoas sobre a importância do não desperdício. O projeto “Cozinha Solidária” que ela participou é mais um exemplo de seu trabalho. No período da pandemia, ela ajudou na alimentação de 400 pessoas de rua. Eram 1.600 marmitas por mês.

“Eles contam que remetem à infância, que lembram da mãe, e isso me deixa emocionada”.

Na **ASPLANDE**, Shirley participou do projeto **Sabores do Rio** e conheceu a Rede através da internet e de uma amiga da Gastromotiva. Seu maior aprendizado na ONG foi saber que é possível ser empreendedora e é preciso persistir, mesmo quando pensamos que aquele sonho não é para nós. “A **ASPLANDE dá muita força, está sempre impulsionando a gente, mostrando que somos capazes.**” O que mais inspira Shirley no dia a dia é saber que as pessoas gostam de sua comida e que sabem que tudo é feito com amor. “Quando eu estou cozinhando eu esqueço de tudo, eu esqueço meus problemas, e coloco todo o meu amor naquilo que estou produzindo.”

Seu sonho é ter seu próprio restaurante, investir em seus projetos de cozinha solidária e dividir seu conhecimento com outras pessoas. “Quero tornar o **Con(feito) de amor** uma confeitaria com visibilidade e que, além de me transformar, transforme outras



vidas também.” Para Shirley, ser empreendedora é “sair da zona de conforto, criar oportunidades, ter iniciativas e acreditar que é possível”. Ela aconselha filtrar a negatividade que aparece no caminho e seguir com confiança no propósito e no afeto único que seu empreendimento tem.

Escrito por Moara Guimarães Flausino, voluntária da Asplande.



IMPACTA MULHER

Sílvia Fernandes

Ideias Espaço Criativo

📍 Campo Grande, RJ
☎ (21) 98177-2039
📷 @ideias_espaco_criativo

“Os sonhos são a bússola que orienta nosso percurso. É importante persegui-los, colocando em prática os processos, estudando, investindo em capacitação e até visualizando os detalhes do ambiente de trabalho.”

No ano de 2018, a jornalista e produtora cultural **Sílvia Fernandes** lançou as bases do **Ideias Espaço Criativo**, um projeto inovador destinado a impulsionar a cultura, a arte e a educação em Campo Grande, na Zona Oeste do Rio de Janeiro. A ideia desse Espaço Colaborativo surgiu da visão de Sílvia e de seu esposo de que a colaboração é a chave para a educação e a difusão da arte e da cultura na comunidade local. Ao proporcionar um ambiente acolhedor e inspirador, o espaço se tornou propício para a troca de conhecimentos e experiências.



Inspirada por sua mãe, que lutou para criar espaços inclusivos nas escolas, Sílvia tem se dedicado à difusão do **curso de Libras**, porque a comu-

nidade surda enfrenta diversas barreiras para se comunicar e o ensino de Libras é uma ferramentas importantíssima para facilitar a comunicação com as pessoas surdas. Já seu esposo, o artista visual e restaurador Alan Castilho, dedica-se principalmente aos **cursos de desenho para crianças**. A abordagem diversificada do Ideias Espaço Criativo reflete a visão inclusiva de Sílvia, que busca atender aos interesses variados do seu bairro.

“As oportunidades podem estar mais próximas do que imaginamos”

Ao longo dos anos, Sílvia tem estabelecido parcerias com instituições locais e empresas fortalecendo os laços entre a comunidade e os recursos disponíveis. Entretanto, ela relata que sente falta de eventos que reúnam empreendedores de sua região, como por exemplo uma feira de empreendedores.

Entre os projetos culturais em que está envolvida, Sílvia destaca o **projeto “Roda de Memórias”** que emerge como uma iniciativa singular onde os moradores do território se reúnem para compartilhar experiências pessoais, relembando momentos marcantes e destacando os elementos que tornam o bairro especial. Lançado com a missão de preservar as memórias coletivas e inspirar mudanças positivas, esse projeto tem se revelado uma fonte de conexões e ideias transformadoras.

Ela conheceu Paulinho da **ASPLANDE** em 2023, em um encontro no Instituto Josefinas. Participou de capacitações online com o **SEBRAE**, o que *“foi uma experiência muito positiva pois os temas são atuais e tiramos todas as dúvidas possíveis”*, ela diz.

Como mensagem para outras empreendedoras, Sílvia as incentiva a acreditar nos seus próprios sonhos, pois esse é o primeiro passo para transformá-los em realidade. *“Os sonhos são a bússola que orienta nosso percurso. É importante persegui-los, colocando em prática os processos, estudando, investindo em capacitação e até visualizando os detalhes do ambiente de trabalho. As oportunidades podem estar mais próximas do que imaginamos”*, ela diz. Desse modo, Sílvia aconselha a conectar-se com a comunidade local, fazer parcerias e estar atento às demandas do mercado ao seu redor. O empreendedorismo é na essência uma colaboração entre sonhos individuais e as necessidades da sociedade.



Escrito por Patrícia Hervé Cabral voluntária da Asplande.



RAÍZES DO RIO

Simone da Paz Leocádio Blanco

Atelier Sisi Arte Mania

- 📍 Laranjal, São Gonçalo
- ☎ (21) 96655-9494
- 📷 @ateliersizartemania

“Primeiro, insista. Não desista. Fácil não é, mas se a gente insistir, se capacitar, a gente consegue chegar lá”

O amor pelo empreendedorismo já corria no sangue de **Simone da Paz Leocádio Blanco** desde a infância. Aos 9 anos, ela se apaixonou pelo artesanato quando ganhou uma bolsa de crochê e, imediatamente, sentiu vontade de aprender. Então, sua mãe a matriculou em um curso, e, a partir daí, ela foi se desenvolvendo, vendendo suas criações para as tias. Mas Simone não se

limitou apenas ao crochê: ela também aprendeu a fazer pintura em tecidos, ponto-cruz, além de ter habilidade na culinária, com os bolos que sua mãe lhe ensinou a preparar.

Entretanto, a artesã seguiu outro caminho. **Fez um curso técnico de enfermagem**, começou a trabalhar na área e formou sua própria família, até que seu então marido pediu o divórcio. Sem rede de apoio, grávida e com outra criança pequena, Simone teve que deixar o emprego e focar no artesanato, vendendo panos de prato na porta da escola de seus filhos, iniciando, assim, o seu negócio.



A empreendedora foi se aperfeiçoando cada vez mais, criando tapetes, jogos de cozinha e banheiro, além de investir no uso de materiais recicláveis para suas criações. A ideia de criar um ateliê veio de seu antigo patrão, já falecido, na época em que Simone fazia bicos de faxina. Assim, surgiu o **Atelier Sisi Arte Mania**, nomeado em homenagem ao apelido com o qual seu patrão a

“Sem rede de apoio, grávida e com outra criança pequena, Simone teve que deixar o emprego e focar no artesanato”

chamava, como uma forma de retribuir o apoio de quem sempre acreditou em seu potencial.

Hoje, aos 51 anos, Simone dedica-se integralmente ao seu ateliê. É ela quem compra os materiais, confecciona os itens, produz conteúdo para as redes sociais e realiza as vendas e entregas. No Atelier Sisi Arte Mania, os carros-chefes são as bolsas e as bijuterias feitas com fio de malha reutilizado, mas também são comercializados os produtos já mencionados anteriormente. Atualmente, Simone utiliza o Instagram, o WhatsApp e o Facebook para vender suas criações, e participa de feiras, onde tem um contato mais próximo com seus clientes.

Seu contato com a **ASPLANDE** começou há quase um ano, quando outra participante da rede, Mchelle Gonzaga, dona do Poderosa na Chapa, apresentou Simone ao curso da ONG. Para a artesã, a Asplande foi essencial para que ela aprendesse a organizar melhor seu negócio e a divulgá-lo nas



redes sociais. Isso foi fundamental para ajudar seu empreendimento a deslanchar no mercado atual, que exige mais preparo do que os negócios próprios de antigamente. Para as futuras empreendedoras, Simone aconselha: *“Primeiro, insista. Não desista. Fácil não é, mas se a gente insistir, se capacitar, a gente consegue chegar lá”*.



Escrito por Luiza Vasconcellos, voluntária da Asplande.



IMPACTA MULHER

Simone de Medeiros Santos

Eco K – Brasil Produtos

- 📍 Piedade - RJ
- ☎ (21) 99157-0705
- 📷 @ecokbrasil

“é bom estar viva, vibrando, aprender a não ser só artesão e a criar, é você empregar métodos para você crescer seu negócio.”

Com 58 anos, a alma sustentável e resiliente de **Simone de Medeiros Santos** brilha como uma estrela recém-nascida. Ela é a empreendedora da **ECO K - Brasil Produtos**, que começou em 2019 após trabalhar por 25 anos no mundo corporativo: *“eu confesso a você, me senti um pouco perdida, não sabia para onde ir”*, cita Simone sobre o começo de sua vida empreendedora. A ECO K é uma empresa de produtos artesanais sustentáveis, e Simone conta que a ideia surgiu quando a filha lhe presenteou com um pano de cera de abelhas, comprado em uma viagem à Nova Zelândia. Surpreendida com a inspiração sustentável, Simone também se surpreendeu com a vontade de reproduzir esses produtos, encontrando conforto no artesanato e no empreendedorismo. A sustentabilidade e a preocupação com o futuro de seus netos e das próximas gerações, se intensificaram dentro de Simone, que buscou, através de uma marca própria, *“ser uma formiguinha e multiplicar um pouco.”*



Para confeccionar os produtos, ela usou o *Google* como seu professor, expandindo criatividade e utilizando dos anos de experiência de trabalho para montar sua empresa. As vendas começaram em feiras sustentáveis e, durante a pandemia, também vendeu pela *internet*. Os panos de cera são seu carro-chefe, mas Simone também produz sabonetes, velas e *Art Decor* em concreto, tudo natural e ecológico do começo ao fim. E seu sonho não para e sua mente está sempre pensando em ideias, nos produtos novos e no objetivo de compartilhar seu conhecimento e ensinar às pessoas sobre artesanato sustentável.



“as coisas que a gente faz e dá vida com as nossas mãos, é uma coisa muito iluminada, é muito gratificante.”

Sobre a **ASPLANDE**, que Simone conheceu através de uma amiga que já fazia parte da rede, ela comenta ter sido a *“aliada perfeita”* e complementa: *“adorei o projeto, o acolhimento, tudo.”* Para ela, a presença da ASPLANDE desfez a solidão e agregou em sua empresa, passando a olhar melhor os detalhes financeiros do negócio. A maior inspiração de Simone no dia a dia é o simples fato de acordar e saber que uma arte ecológica está à sua espera: *“as coisas que a gente faz e dá vida com as nossas mãos, é uma coisa muito iluminada, é muito gratificante.”*



Apesar dos desafios na produção e nas vendas da ECO K, Simone entende que o empreendedorismo é sua vida: “significa tudo, é bom estar viva, vibrando, aprender a não ser só artesão e a criar, é você empregar métodos para você crescer seu negócio. Ser empreendedor é quem vai além.”

Escrito por Moara Flausino, voluntária da Asplande



SABORES DO RIO

Tatiana de Oliveira da Silva

Cozinha Ferraz

- 📍 Belford Roxo, RJ
- ☎️ (21) 99208-2445
- 📷 @ferrazcozinha

“Apesar dos desafios, é possível transformar a paixão em um negócio de sucesso.”

Tatiana de Oliveira da Silva, 45 anos, iniciou sua carreira como cozinheira em 2002, quando precisou deixar o trabalho fora de casa para cuidar da filha. Antes disso, trabalhava informalmente em uma loja, realizando cadastros. Mesmo antes de se tornar profissional na área, Tatiana já cultivava um amor pela cozinha, inspirado por sua bisavó.

Foi uma paixão que surgiu ainda na infância. *“Minha bisavó desempenhou um papel fundamental na história da culinária da família. Ela nos reunia em sua mesa, com bolos de fubá, pães e biscoitos caseiros feitos por ela. Hoje, me vejo fazendo o mesmo, minha mãe com os netos, eu com os sobrinhos. Creio que recebi dela um legado.”*

Tatiana trabalhou de forma autônoma por 12 anos, até que, em 2014, precisou interromper suas atividades por não suportar mais as dores decorrentes da coxartrose bilateral (quadris). Enfrentou 8 anos de dores intensas, o que levou a longos períodos de depressão. Em 2022, encontrou um novo propósito ao criar uma cozinha afetiva. Uniu-se à sua irmã Juliana para lançar a



Cozinha Ferraz, onde Tatiana é responsável por toda a parte salgada, incluindo pães e amanteigados, enquanto Juliana cuida dos doces e da confeitaria.

“Os principais desafios em montar uma cozinha profissional foram as compras dos equipamentos e alcançar uma nova clientela. O negócio me ensinou a importância da resiliência. Aprendi a lidar com desafios e a valorizar cada pequeno sucesso. No lado pessoal, a experiência me ajudou a desenvolver habilidades de liderança, trabalho em equipe e a importância do apoio mútuo na família.”

“O negócio me ensinou a importância da resiliência. Aprendi a lidar com desafios e a valorizar cada pequeno sucesso.”

Os produtos salgados mais vendidos são os amanteigados, pães recheados e bolos. Os quitutes que fazem mais sucesso entre os clientes são as coxinhas de costela, os amanteigados e os bolos de milho e laranja. *“As receitas são adaptadas, mas sempre mantendo a essência dos ensinamentos que recebi. Esses ingredientes, além de simples, têm um valor emocional e inestimável. São sempre utilizados nas minhas receitas.”*



Conheceu a **ASPLANDE** por meio de sua irmã, participou de diversos cursos e **concluiu a Aceleração de Negócios de Impacto**. *“Me proporcionou um ambiente de troca de experiências e aprendizado. Conheci outras mulheres empreendedoras que enfrentam desafios semelhantes, e isso me motivou a continuar superando os obstáculos.”*



Tatiana compartilha uma mensagem para outras empreendedoras: *“Quero dizer a todas as empreendedoras que, apesar dos desafios, é possível transformar a paixão em um negócio de sucesso. Acreditem em vocês mesmas, busquem apoio umas nas outras e nunca desistam de seus sonhos.”*

Escrito por Herney Gomes, voluntário da Asplande.



SABORES DO RIO

Vanessa Lourenço Sant'Ana

Alecrim Gastronomia Saudável

📍 Bangu, RJ
☎ (21) 97682-2860
📷 @alecrimgastronomiasaudavel

“É uma escolha. Ser empreendedor,
para mim, é ter coragem. [...] é começar
com o que você tem, onde você está.”

Vanessa Sant'Anna tem 46 anos, nasceu em Brasília, mas mora no Rio de Janeiro desde criança. Mãe de três filhos, ela trabalha com o marido no empreendimento **Alecrim Gastronomia Saudável**. Seu sonho é ter uma loja física para expor e servir as delícias da Alecrim, feitas na cozinha de sua casa. A história de Vanessa com a gastronomia começa com as vivências do sabor da comida do seu avô: *“com ele, aprendi a cozinhar e via como ele aproveitava tudo dos alimentos. Já faz 15 anos que ele faleceu, mas ainda lembro dele pedindo ‘pra eu buscar hortelã e pimenta na horta’, pra ele fazer seu tempero mágico”*.

Em 2003, depois de trabalhar na área administrativa, Vanessa se reconectou com os sabores, ao abrir com o marido, um chef, o Buffet **“Festelar e Afins”**, voltado para festas infantis e outros eventos. Em 2018, deram uma pausa no Buffet e decidiram cuidar de sua própria alimentação e a mudança no estilo de vida chamou a atenção



das pessoas próximas. Daí surgiu a ideia de um negócio de marmitas saudáveis congeladas, a Alecrim. Com esta marca, voltaram com o *Buffet*, atuando na área corporativa.

Em 2019, durante um curso da **Gastromotiva**, Vanessa entendeu que a gestão, o marketing e o aproveitamento integral dos alimentos eram necessários em sua empresa e, assim, **retomou o sonho da graduação em Nutrição: com bolsa 100 % no Vestibular Solidário.** “Foi a melhor coisa que fiz”. Com a formação acadêmica, ela segue trabalhando com o marido: “[...], eu fico preocupada com o equilíbrio do prato e ele usa a técnica, dando textura e sabor, quebrando o paradigma de que comida saudável é sem graça e sem gosto.”

“aqui ‘pra gente a cozinha é um elo de transformação social.”

Vanessa conheceu a **ASPLANDE** na aceleração do **ManaMano**. “Fiquei encantada” com as oportunidades e o apoio oferecido. Vencendo a timidez, ela encontrou o empoderamento e aproveitou as oportunidades: teve um prato autoral no **Espaço Favela do Rock in Rio**, palestrou no “**Sabor e Saúde**” com outra empreendedora, participou do **Sabores do Rio**, ministrando aulas online, criando em uma delas um menu que tinha o maracujá como o produto principal, usando desde a casca até as sementes.

Além da cozinha profissional, Vanessa usa a Alecrim como cozinha social, no **projeto Elo**, que ela explica: “aqui ‘pra gente a cozinha é um elo de transformação social”. Nesse projeto, a Alecrim promove oficinas de gastronomia sustentável para mulheres dependentes químicas em recuperação. O objetivo é mostrar a elas uma vida saudável, que potencialize sua recuperação e a retomada da dignidade social. Apesar do longo tempo de dedicação em pé na cozinha, Vanessa vence todos os dias as



dificuldades de empreender. “Fazer tudo ao mesmo tempo”, como ela cita, torna-se um troféu quando os clientes trazem feedbacks positivos. “É uma escolha. Ser empreendedor, para mim, é ter coragem. [...] é começar com o que você tem, onde você está.”

Escrito por Moara Flausino, voluntária da Asplande.

Curadoria



A curadora, Maria Adelina Santos Araújo, é uma das escritoras de Retratos das Empreendedoras, atuando na ONG desde 2017. Desde 2021, Adelina aceitou também os desafios de coordenar o grupo de colaboradores voluntários que atuam nas entrevistas e escritas das histórias, além de preparar, cuidar da concepção e montar este *e-book* a partir de histórias escritas pelos voluntários.

Adelina Araújo tem formação em Engenharia Química, trabalhou na Petrobras por 32 anos como pesquisadora do Centro de Pesquisas Leopoldo Américo Miguez de Mello e como professora na Universidade Petrobras.

Esta Curadoria foi feita com o intuito de tecer com o conjunto das Histórias de Empreendedoras uma grande teia de solidariedade que faça sentido para o público leitor que busca inspiração e motivação para enfrentar os seus próprios desafios.

Projeto editorial

O projeto editorial foi executado pelas jovens Anna Paula Rodrigues, designer gráfico formada em Desenho Industrial, designer voluntária na ASPLANDE, e Luiza da Conceição Araújo de Carvalho, formada em Letras pela UFRJ, voluntária da ASPLANDE.

A cada volume Anna Paula e Luiza vêm desenvolvendo este projeto com competência, criatividade, seriedade e dedicação, e são também Mulheres que Inspiram.

Colaboradores



Moara Flausingo

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.

"Participar do Retrato de Empreendedora da ASPLANDE foi uma aventura muito especial. Eu tive o prazer de conhecer, entrevistar e escrever sobre mulheres incríveis, que são tão únicas e tão similares ao mesmo tempo. Admiro a força de cada uma e agradeço imensamente Dayse, Adelina e toda a equipe ASPLANDE, que dão visibilidade para essas histórias e fazem do empreendedorismo feminino um lugar de admiração e colaboração. Serei sempre grata."

Herney Gomes

Herney Gomes é formado em Jornalismo, com experiência em produção de conteúdo para sites, blogs e redes sociais, com cursos na área de marketing digital. Atua como voluntário na Asplande, escrevendo histórias de empreendedorismo.

"Participar das entrevistas e escrever as histórias ao longo do último ano foi uma experiência profundamente significativa. Cada encontro proporcionou aprendizados, reflexões e, principalmente, a chance de conhecer trajetórias inspiradoras de empreendedorismo espalhadas por diversas cidades do Brasil. Foi gratificante poder dar voz a essas vivências e compartilhar histórias que inspiram."



Gláucia Torres

Engenheira Química, trabalhou por 35 anos na Petrobras, atualmente aposentada e voluntária da ASPLANDE, escrevendo retratos das empreendedoras desde 2021.

"A cada novo mergulho nas histórias de novas empreendedoras meu coração transborda de Esperança em um Brasil melhor. Mulheres que ousam se transformar e transformar seus territórios, cada uma segurando a mão da outra numa ciranda virtuosa."



Anna Paula Rodrigues

Designer gráfica formada em Desenho Industrial pela UFRJ, empreendedora, e designer voluntária na ASPLANDE desde 2018.

"É sempre uma honra trabalhar na divulgação das histórias dessas mulheres. Encontramos força, potência e dedicação em abundância nessas empreendedoras, e essa coletânea nos dá uma chance de evidenciar uma parte de suas jornadas."



Luiza Araújo

É formada em Letras Português Literárias pela UFRJ e pos-graduanda em Marketing Digital pela USP. É voluntária da ASPLANDE, trabalhando em diferentes frentes, desde 2021.

"Fazer parte das atividades da ASPLANDE é mais do que um voluntariado: é fazer parte de um projeto de vida, onde, ao mesmo tempo em que você ajuda a transformar a vida de outras mulheres, tem o privilégio de transformar a sua também."



Wolgrand

Iniciou suas funções na Asplande em 2015, realizando palestras para empreendedoras em várias comunidades, atuando em parceria com o Paulinho, tendo como ênfase o RIP- Relacionado Inter Pessoal. Em fevereiro de 2007, assumiu o cargo de Revisor tendo revisado cerca de 190 textos em que foram relatadas várias e fantásticas histórias das nossas empreendedoras.

“As histórias com as quais convivi durante os últimos oito anos, revelaram mulheres guerreiras que, enfrentando as mais incríveis dificuldades do seu dia a dia, conseguiram ultrapassar os difíceis dias da pandemia com galhardia. Essas histórias trouxeram para mim a certeza de que não existem obstáculos que não possam ser vencidos e superados.”



Leilane Fidelis

Leilane Fidelis é administradora, empresária e concluinte da graduação em Ciências Contábeis. Atua como voluntária na Asplande desde 2018.

Ao longo dessa trajetória, já ofereceu suporte remoto a cursos *online*, realizou mentorias individuais em empreendedorismo e, atualmente, é responsável pela atualização do site da Asplande e do blog Mulheres em Rede.

“Publicar os retratos das empreendedoras tem sido uma excelente experiência. Eu consigo conhecê-las em profundidade e me torno fã de cada uma delas.”

Sou grata por participar dessa ONG que há mais de 30 anos transforma, positivamente, a vida de tantas mulheres no Rio de Janeiro.”

"As histórias com as quais convivi durante os últimos oito anos, revelaram mulheres guerreiras que, enfrentando as mais incríveis dificuldades do seu dia a dia, conseguiram ultrapassar os difíceis dias da pandemia com galhardia. Essas histórias trouxeram para mim a certeza de que não existem obstáculos que não possam ser vencidos e superados."



**Wolgrand -
Voluntário ASPLANDE**

"Publicar os retratos das empreendedoras tem sido uma excelente experiência. Eu consigo conhecê-las em profundidade e me torno fã de cada uma delas."



Sou grata por participar dessa ONG que há mais de 30 anos transforma, positivamente, a vida de tantas mulheres no Rio de Janeiro."



**Leilane Fidelis -
Voluntária ASPLANDE**

"É sempre uma honra trabalhar na divulgação das histórias dessas mulheres. Encontramos força, potência e dedicação em abundância nessas empreendedoras, e essa coletânea nos dá uma chance de evidenciar uma parte de suas jornadas."

**Anna Paula Rodrigues -
Voluntária ASPLANDE**

