

Valéria Saturnino
Remédios Antunes
Karinne Oliveira



Uma POR TODAS e Todas por Uma

Empreendedorismo Feminino na UFPB

Valéria Saturnino
Remédios Antunes
Karinne Oliveira

Uma POR TODAS e Todas por Uma

Empreendedorismo Feminino na UFPB

João Pessoa - PB
2021



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Bibliotecária Kamilla Rebeca Souto de Queiroz – CRB15/774-0

S254u Saturnino, Valéria Louise de Araújo Maranhão.

Uma por todas e todas por uma: Empreendedorismo feminino na UFPB. Valéria Louise de Araújo Maranhão Saturnino Silva, Maria dos Remédios Antunes Magalhães, Karlla Karinne Gomes de Oliveira, autores.– João Pessoa: Editora dos Autores, 2021.

54 p. il.

ISBN 978-65-00-20449-0

E-book.

1. Gastronomia. 2. Empreendedorismo. 3. Empreendedorismo Feminino. 4. Educação Financeira. I. Remédios Antunes. II. Oliveira, Karinne. III. Título.

CDU 641

Sumário

Apresentação	05
Seção I – O Programa de Extensão Por Todas	
1 – Concepção do Programa	08
2 – Capacitações realizadas	13
3 – Balanço Social: Relatório de Impacto	15
Seção II – Relatos de Experiências	
4 – Depoimentos das Participantes	17
5 – Depoimentos da Coordenação	42
6 – Depoimentos dos Extensionistas	48
Conclusões e Agradecimentos	53

Apresentação

Transformação, eis a palavra que define o êxito do Programa de Extensão “Por Todas: Gastronomia, Empreendedorismo Feminino e Educação Financeira”, executado durante o ano de 2020, um ano tão desafiador.

Um ano desafiador porque nos obrigou a pensar em formas de executar projetos de extensão - aqueles que ampliam a atuação da universidade, interagindo com as necessidades da comunidade onde a mesma se insere, transformando assim a realidade social – de dentro dos nossos lares, através do home office, devido à pandemia.

Mesmo com todas as dificuldades de apoiar a comunidade na qual a universidade se insere através da execução de atividades online, descobrimos em nossos projetos extensão uma motivação comum e maior que qualquer obstáculo, que é empoderar mulheres em situação de vulnerabilidade socioeconômica e social e que sejam residentes da Região Metropolitana de João Pessoa, através de atividades e capacitações que envolveram a Gastronomia como base do empreendedorismo feminino dessas mulheres e a educação financeira para a independência.

Vamos detalhar como o Programa foi concebido, propósito e valores, etapas e capacitações realizadas na seção I deste livro. Já a seção II traz os importantes depoimentos de sete das mulheres participantes do Programa,

bem como os depoimentos da equipe de professoras coordenadoras e dos alunos extensionistas, bem como o Balanço Social do Programa.

Todos estes relatos vêm a afirmar o que foi dito: o Por Todas gerou transformação – nas participantes, nos extensionistas e nas Docentes, as quais encontraram uma razão própria de realização através da extensão.

Ao final do livro, são apresentadas as conclusões (como foco na continuidade do Programa) e os agradecimentos. A propósito, agradecemos a você pelo interesse em saber mais sobre o Programa de Extensão Por Todas. Em um país onde em pleno 2020 as mulheres – mesmo ocupando os mesmos cargos e tendo as mesmas qualificações – continuam ganhando menos do que os homens¹, é essencial empoderar as mulheres brasileiras para que estas tenham independência e saiam de situações de vulnerabilidade econômica e social, e a sua leitura faz parte da conscientização desse processo. Parabéns!

Valéria Saturnino
Remédios Antunes
Karinne Oliveira

¹ Conforme pesquisa: DIEESE. **Brasil: A Inserção das Mulheres no Mercado de Trabalho**. DIEESE, 2020.

Seção I



O Programa de Extensão Por Todas

I

Concepção do Programa

O **Programa de Extensão Por Todas** foi concebido no âmbito da execução de três projetos de extensão de três Docentes do Departamento de Gastronomia da Universidade Federal da Paraíba. Na verdade, desde a concepção dos projetos que eles já foram criados para trabalharem juntos, com foco no público-alvo de mulheres empreendedoras.

Formalmente, os projetos de extensão foram registrados e receberam bolsa através do Programa de Bolsas de Extensão (PROBEX), tendo sido o Programa e as demais ações associadas a ele (a exemplo deste E-book) registrados no Fluxo Contínuo de Extensão (FLUEX), ambos editais da Pró-Reitoria de Extensão (PROEX) da UFPB.

A Proposta de Valor do Por Todas é **“Empoderar Mulheres, capacitando-as em empreendedorismo gastronômico e apoiando-as para que alcancem a independência financeira”**.

Como um programa de extensão busca promover a transformação social através da aplicação dos conhecimentos desenvolvidos na Universidade na comunidade na qual a mesma está inserida, é adequado (e até requisitado nos processos seletivos de bolsas de extensão) que os objetivos estejam alinhados aos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS) definidos pela Organização das Nações Unidas (ONU).

Como o Por Todas visa empoderar mulheres, está desenvolvendo a busca por Igualdade de Gênero, e trabalhando com mulheres em situação de vulnerabilidade socioeconômica, está buscando a Redução das Desigualdades. Complementando, a produção gastronômica com esse foco e a compra dos produtos dessas mulheres com esse foco trazem a Produção e o Consumo Responsáveis.

A partir destas definições, restringiu-se o **público-alvo a Mulheres que são ou desejam ser empreendedoras na área de Gastronomia, que estejam em situação de vulnerabilidade econômica e social e sejam residentes na cidade de João Pessoa ou Região Metropolitana.**

Um Programa de Extensão na UFPB deve ser composto por no mínimo três projetos de extensão e outras duas ações. **O primeiro projeto**, que é o carro chefe do Por Todas, é o **Todas Podem**, coordenado pela **Profa. Remédios Antunes**, a qual também é a Coordenadora do Programa. O Todas Podem tem por objetivo contribuir para o desenvolvimento do empreendedorismo feminino no setor de Gastronomia de João Pessoa e beneficiar outras empreendedoras com os serviços de assessoria na área de gestão, almejando, assim, inspirar e orientar essas mulheres para que tenham mais autonomia e poder em seus negócios e conseqüentemente em suas vidas.

O Todas Podem realizou durante o ano de 2020 atividades compostas por capacitações online com o apoio do maior programa de empreendedorismo do Brasil (Ela Pode), o qual é apoiado pelo Google, bem como reuniões individuais com as mulheres participantes para a modelagem do negócio de cada uma através do CANVAS Business

Model, uma ferramenta de estratégia empresarial centrada no valor do negócio. Além disso, realizou mentorias individuais com as mulheres participantes, acompanhando a abertura e/ou aperfeiçoamento do negócio com a elaboração de um plano de ação (usando a ferramenta 5W2H).

Já o **segundo projeto** associado ao Programa, o **Oficinas Gastronômicas para Todas**, é coordenado pela **Profa. Karinne Oliveira** e tem por objetivo oferecer oficinas com o intuito de capacitar mulheres que têm vontade de empreender no ramo gastronômico e assim, compartilhar com elas conhecimento sobre produtos de origem alimentar que possam ser produzidos e comercializados e, dessa forma, ajudar mulheres a encontrar um novo caminho para se sustentar através da gastronomia.

As atividades do Oficinas Gastronômicas para Todas foram as mais afetadas pelas restrições às atividades presenciais impostas pela pandemia da COVID-19, pois seriam realizadas oficinas práticas de preparações gastronômicas com as mulheres participantes, não tendo sido possível essa realização. Mesmo assim, foram realizadas capacitações online sobre conceitos básicos de higiene na cozinha, métodos e técnicas de conservação dos alimentos, preparação de fichas técnicas, bem como o estudo e análise de itens para os cardápios das mulheres participantes do Programa.

O **terceiro projeto** componente do Programa é o **Educação Financeira para Todas**, coordenado pela **Profa. Valéria Saturnino**, tem por objetivo capacitar mulheres em educação financeira pessoal e familiar e em gestão financeira empresarial, bem como orientar individualmente

cada participante na elaboração de orçamentos, saída de endividamento, independência financeira, cálculo de custos, precificação de produtos e gestão financeira de suas empresas.

Mesmo sendo executado de forma 100% online, todas as capacitações previstas foram realizadas, mas houve dificuldades na execução das mentorias individuais e personalizadas, pois apenas 40% das mulheres participantes das capacitações fizeram as mentorias de finanças, tendo em vista que muitas não quiseram expor para as Docentes e Extensionistas suas finanças pessoais e de suas empresas.

Além dos três projetos, as outras duas ações previstas e registradas no Edital FLUEX foram a construção deste E-book, sob a Coordenação da Profa. Valéria Saturnino, e a realização da Mostra de Empreendedoras na Gastronomia, sob a Coordenação da Profa. Remédios Antunes.

A Mostra de Empreendedores na Gastronomia é um evento organizado anualmente pela Profa. Remédios Antunes, sendo uma ação empreendedora premiada pelo Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (SEBRAE) na edição de 2018 do Prêmio SEBRAE de Educação Empreendedora (1º lugar).

A pandemia causada pela COVID-19 e as dificuldades das mulheres participantes do Programa no uso de tecnologias afetou a realização da Mostra, a qual tinha sido pensada para ser realizada de forma online, com palestras, mesas redondas sobre empreendedorismo feminino e venda dos produtos das mulheres através de cardápio virtual. Este modelo está sendo pensado para ser melhorado e executado na segunda edição do Programa, a qual vai acontecer em 2021.

Todos os componentes do Programa seguem o fluxo apresentado na Figura 1, a seguir, o qual sintetiza a concepção do mesmo, demonstrando ser mais do que um conjunto de capacitações, a começar pelas mentorias individuais e personalizadas, as quais são continuadas através da integração dos produtos das mulheres participantes em boxes, com padronização de embalagem, apoio logístico à produção e à comercialização, para que estas realizem seu sonho de ver seus negócios iniciarem e/ou crescerem.



Figura 1 – Fluxo do Programa de Extensão Por Todas

Sendo assim, finaliza-se este capítulo de concepção do Programa e demonstra-se no capítulo a seguir os resultados obtidos no diagnóstico inicial do Programa respondido pelas mulheres participantes.

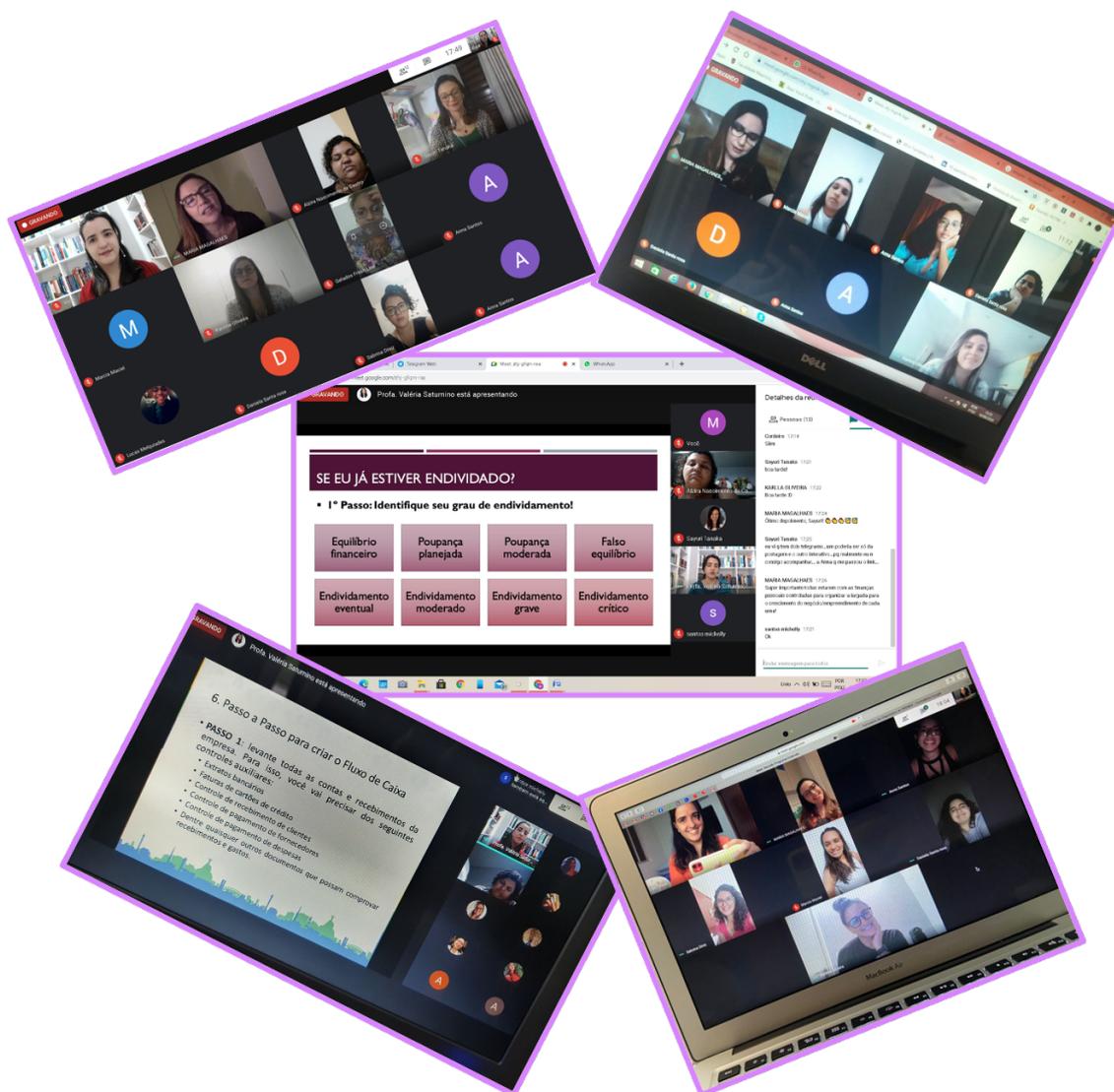
II

Capacitações Realizadas

As capacitações foram fundamentais para a transmissão de conhecimentos fundamentais para que as mulheres se consolidem como empreendedoras. Segue abaixo a lista de temas das capacitações realizadas no segundo semestre de 2020 com as mulheres participantes do Programa de Extensão. As capacitações foram realizadas via reuniões online do Google Meet, sendo ministradas pelas Docentes Coordenadoras do Programa, gravadas e disponibilizadas em pasta do Google Drive para quem não pôde assistir na data definida.

Temas	Profa. Responsável
Empoderamento feminino: motivação e autoestima	Remédios Antunes
Educação Financeira: finanças pessoais e estilo de vida	Valéria Saturnino
Modelando seu negócio através do método CANVAS	Remédios Antunes
Elaboração do orçamento familiar e pessoal	Valéria Saturnino
Boas práticas na produção de alimentos	Karinne Oliveira
Estratégias para sair das dívidas e começar a investir	Valéria Saturnino
Finanças de uma pequena empresa: custos e gestão do caixa	Valéria Saturnino
Definindo o público-alvo: definição da Persona de Marketing	Remédios Antunes
Produção de ficha técnica de preparação	Karinne Oliveira
Precificação de produtos em gastronomia	Valéria Saturnino
Recepção, higienização e armazenamento da matéria-prima	Karinne Oliveira
Marketing Digital: estratégias para o seu negócio	Remédios Antunes
Formalizando seu negócio como MEI	Valéria Saturnino

A seguir são apresentadas algumas fotos das capacitações realizadas. Também foram realizadas mentorias individuais com as mulheres no âmbito dos três projetos, mas estas não fazem parte da composição das fotos pois destacariam momentos individuais/particulares com cada uma das mulheres participantes.



III

Balanco Social

O **Balanco Social** é o **Relatório de Impacto** do Programa, no qual são apresentados o público em potencial atingido pelas contas de Instagram dos Projetos (obrigatório conforme Edital PROBEX), bem como o funil de captação das participantes, desde a sua participação no Canal do Telegram até a realização das capacitações e mentorias individuais. Por fim, são apresentadas as publicações realizadas.

	SEGUIDORES	POSTAGENS
@PORTODASUFPB	123	3
@TODASPODEM	150	13
@OFICINASPARATODAS	156	11
@EDUCFINTODAS	129	20



PUBLICAÇÕES



4 ARTIGOS NO ENEX



ESTE EBOOK

Seção II



Relatos de Experiências

IV

Depoimentos das Participantes

Foi POR TODAS elas que este Programa de Extensão foi sonhado, planejado e executado, com o objetivo de empoderar mulheres empreendedoras da Gastronomia na Cidade de João Pessoa. Agora, nada melhor do que trazer os depoimentos de algumas das participantes para ratificar o êxito do Programa.

São apresentados nas páginas a seguir depoimentos de sete mulheres empreendedoras do setor na Cidade de João Pessoa e que participaram de todas as etapas, tanto das capacitações como das mentorias. A intenção era obter mais depoimentos, mas por motivos diversos muitas não puderam enviar os seus relatos.

Os relatos foram sistematizados pelas discentes extensionistas, e teve como base um roteiro onde a mulher participante deveria falar um pouco de sua infância, dos sonhos que tinham para quando crescessem, sua origem e as condições financeiras da família. Além disso, contar um pouco da sua trajetória de vida profissional, dificuldades, conquistas, sonhos e realizações na área profissional, bem como o que a levou a empreender. Por fim, perguntou-se o que a motivou a participar do programa e se este de alguma forma mudou a sua realidade e a tornou um empreendedora mais confiante, mudando sua rotina ou atividades enquanto empreendedora.

As próximas páginas são as melhores deste E-book. Confira!

Ana Beatriz Dyas

“Era um sonho começar a produzir alguma coisa para vender e que as pessoas gostassem.”

Instagram: @misss_weet



Sou de Cacimba de Dentro (PB), tive uma infância boa, de interior mesmo, brincando com os primos e os colegas, gostava de ir para o sítio, ver meu pai trabalhando. Quando eu era criança já pensei em ser muitas coisas, advogada, policial e por um bom tempo pensei em ser médica, mas depois saiu da minha cabeça e fiquei sem saber o que queria fazer.

Curso Gastronomia, mas digo que foi coisa do destino porque eu não sabia o que queria fazer, mas por gostar de estar na cozinha meu pai falou para eu fazer e eu ingressei no curso. Era um sonho começar a produzir alguma coisa para vender e que as pessoas gostassem, então comecei a fazer uns doces. Tenho como conquistas estar no projeto de extensão da faculdade, ter tido oportunidade de trabalhar com uma colega minha que já é formada em gastronomia, a gente vendia feijoada nos finais de semanas. Como sonhos profissionais desejo ter um empreendimento, não sei ainda em qual área, mas pretendo empreender no ramo.

Atualmente empreendo para conseguir ter uma renda, não queria depender só dos meus pais, então comecei a fazer algumas coisas para ter um dinheiro extra: comecei a vender doces, bolos e brownies.

Acho que os maiores entraves para ser uma empreendedora de sucesso são os concorrentes desonestos, que por exemplo vendem o mesmo produto que você e decidem abaixar os preços para ter mais clientes para eles. Mesmo assim, acredito que tenho que continuar fazendo meus produtos com qualidade, e não se deixar levar por isso. Um ponto complicado na minha opinião também é conseguir uma clientela.

O que me levou a participar deste Programa de Extensão foi a vontade de saber mais sobre o empreendedorismo e empoderamento feminino, eu imaginei que poderia me ajudar de alguma forma. Foi muito importante aprender sobre as fichas técnicas, persona de marketing, pois me esclareceu muitas coisas. Aprendi a saber mais sobre como cobrar por meus produtos, sobre investimento, finanças, como cobrar quando você faz uma encomenda, os custos, dentre outros.

O conhecimento adquirido no Programa me tornou mais confiante, pois em todas as capacitações sempre debatemos sobre o empoderamento. Depois do Programa, eu mudei principalmente a forma de planejar, quando tenho encomendas, e também a questão das despesas, saber quanto entrou e quanto saiu. Passei a utilizar os conhecimentos de forma que pudesse ver onde eu estava acertando, onde estava errando e onde precisava melhorar.



Ellen Cordeiro

“Um dia eu percebi que não queria seguir uma carreira de escritório, burocracias, hospitais... E sim aprender a unir ingredientes e enxergar a satisfação de quem come.”

Instagram: @oxente.brigaderia



Desde muito cedo sempre gostei do ambiente de cozinha, além da minha mãe ser uma pessoa que gosta de cozinhar e buscar receitas diferentes, sempre tive muita convivência com minhas tias. Era uma casa de 6 mulheres e muita movimentação de sobrinhos, irmãos, cunhados, cunhadas, então era sempre uma reunião familiar e conseqüentemente sempre tinha lanches, almoços, jantares. Minha avó fazia questão de sentar todos os netos ao redor da mesa posta às 15:00h, porque era a hora do lanche, dessa forma, a alimentação sempre se fez presente.

Meus avós e tias vieram do interior da Paraíba com dificuldades financeiras e depois de um tempo conseguiram estudar, se estabelecer e manter um nível econômico razoável. As informações que elas me passaram sobre as dificuldades de alimentação tanto no interior como quando chegaram a capital me faz pensar e ter mais consciência de não desperdiçar alimentos. Minha mãe e em particular uma tia me ensinou várias coisas no ato de cozinhar e sempre passava com muita dedicação, então comecei a perceber a satisfação em produzir um "prato" e ele ser um motivo de momentos alegres e em família. Um dia eu percebi que não

queria seguir uma carreira de escritório, burocracias, hospitais, e sim aprender a unir ingredientes e enxergar a satisfação de quem come.

Na primeira oportunidade para entrar na universidade minha opção seria gastronomia, mas não foi possível porque era um curso de período integral e locado em Rio Tinto, e a mudança para lá não era uma realidade no momento, já que eu trabalhava em uma farmácia na época. Acabei cursando Turismo que é um curso com oportunidades para Gastronomia, que estuda a relação entre cultura e gastronomia, tema que me interessa. Cursei o técnico em Guia de Turismo, por também inserir a gastronomia no plano de estudo, e na prática conhecer mais sobre a culinária local. Ao final do curso de turismo, o curso de Gastronomia já estava estabelecido em João Pessoa então vi uma oportunidade de cursar o que realmente queria e abranger também a área de trabalho.

O que me levou a empreender foi a necessidade de ter uma renda, e após sair da farmácia por questões de segurança (estavam acontecendo vários assaltos), passar por agências de turismo, trabalhar como guia de turismo, decidi empreender na gastronomia com uma Brigaderia online, por ser uma forma de também aproveitar mais as aulas, pois os horários são flexíveis, redução de tempo de trânsito (pois trabalho na minha casa), trabalhar com algo que realmente tenho entusiasmo e uma oportunidade de crescer profissionalmente, levando em consideração todo o trabalho que um empreendedor tem de organização, planejamento e desenvolvimento, entre outros.

Acredito que os maiores entraves para ser uma empreendedora de sucesso são a falta de renda, a falta de capital de giro, recursos para

realmente investir no negócio, através de matéria prima, insumos, espaço, cursos, marketing, e conseguir ter um valor de pró-labore.

O que me motivou a participar deste Programa de Extensão foi a vontade de ter mais conhecimento sobre o setor, sobre o que é ser empreendedor, busca por capacitação sobre a área econômica, planejamento, entender mais sobre como segmentar o público, buscar estratégias de marketing, que diferencie o meu negócio dos demais, motivação para continuar a empreender e reciclar a ideia de negócio, buscando inovações para alavancar o empreendimento.

O conhecimento repassado me tornou mais confiante, pois além das palavras que motivaram a continuar a empreender, as oficinas serviram para abrir a mente e buscar novas ideias, a buscar outras fontes de conhecimento e entender um pouco sobre áreas que tenho dificuldade como educação financeira.

Depois do Programa, comecei a organizar mais a divisão de receitas, despesas, lucros, entender mais meu público, produzir ficha técnica para os produtos, buscar outras fontes de conhecimento sobre o tema como cursos do Sebrae, leitura sobre marketing e motivacionais, bem como planejar a busca por recursos econômicos para realizar investimentos.



Maria Rita Inácio



“Minha maior realização de 2020 foi fazer um bolo de um aniversário para uma amiga e as pessoas saíram perguntando quem foi que fez aquele bolo.”

Instagram: @doces_bonodulce

Venho de uma família humilde que sempre trabalhou para conquistar os objetivos. Minha família tem um lado muito forte em relação à culinária e à arte, a arte mais na parte da costura, pois trabalharam com crochê. Minhas tias e minha avó já foram cozinheiras de grandes nomes na cidade. Na parte doce também é muito forte essa cozinha raiz. Na parte da família do meu pai, lá do Ceará, tenho tias que faziam doces caseiros para vender, e isso sempre foi muito relevante pra mim.

Quando eu era pequena teve uma época que sonhei em ser designer de moda, transformava minhas peças de roupas, as roupas das bonecas e sempre pensei que eu seria empresária e teria minha própria marca de roupa. Conforme passou o tempo fui mudando e inventava uns pratos de comida, nem sempre saía bom, mas chamava minhas amigas para provar.

Na época do vestibular estava muito indecisa sobre o que fazer, mas a parte da arte era realmente muito forte pra mim. Pensei primeiro em fazer nutrição, mas já tinha nutricionista na família, então pensei em fazer gastronomia, mas não sabia que tinha na federal, achei que só tinha em faculdade particular e eu queria na federal. Surgiu a oportunidade de fazer designer de produtos no Ceará, mas por alguns problemas não pude

ir. Então descobri que tinha gastronomia na UFPB e resolvi encarar, tinha dúvidas e incertezas, mas resolvi conhecer o curso. Não pretendo ficar só na parte da gastronomia, tenho vontade de me aprofundar também no design, pois não tenho ainda formado o que quero de fato fazer no futuro, a única certeza que tenho é que quero ter um empreendimento, seja na parte de gastronomia ou na parte de design. Já pensei em trabalhar com decoração na parte de Buffet, que juntaria a cozinha e o design.

Minha família não me apoiava a fazer gastronomia, eles querem que eu faça o que eu gosto, mas queriam que eu fizesse algo em finanças ou saúde, para me enriquecer, mas atualmente eles já me apoiam e querem que eu seja feliz.

Na quarentena eu me redescobri, sempre gostei de fazer doce caseiro e bolo, porque são minhas raízes, são dos meus familiares que trabalhavam com isso. Quando criança fazia os bolos, mas nunca dava totalmente certo, e tinha uma vontade de fazer bolo por encomenda e ver se as pessoas iam experimentar e gostar. Me surpreendi muito agora na quarentena, pois coloquei essa ideia em prática e as pessoas gostaram muito, então tive muitas encomendas que não dei conta pela quantidade de pedidos.

Acredito que se eu abrisse um empreendimento na área ia dar certo, o problema é que como é em uma cidade do interior (Diamante – PB) ainda tem as questões de custos, e mesmo o produto sendo bom e as pessoas gostarem, elas ainda têm dificuldades culturais para gastar. Mas a minha iniciativa repercutiu muito bem, as pessoas comentavam como estavam gostando dos produtos e até ganhei o prêmio de melhor boleira da cidade em 2020 e de melhor atendimento ao cliente. Esta foi minha

maior realização de 2020, a qual começou porque fui fazer um bolo de um aniversário para uma amiga e as pessoas saíram perguntando “quem foi que fez aquele bolo”, e eu nem imaginava que ia acabar fazendo para vender. Conversei com meus pais e eles me aconselharam a começar.

O que me levou a empreender foi o meu sonho. Tenho muitos sonhos e objetivos e um deles era fazer bolos, queria fazer e saber o que as pessoas iam achar. Sempre via minha mãe fazendo e achava lindo. Via vídeos na internet e ficava admirada com aquilo, e pensava “um dia vou fazer isso, vou fazer bolo, vou ser confeitira”. Mas ainda não estou levando como uma parte profissional, estou fazendo como hobbie, um hobbie que está dando certo.

Acredito que os maiores entraves para ser uma empreendedora de sucesso na minha cidade são: a obtenção dos insumos, a localidade em si e a comunicação. Se você não tiver uma boa comunicação, não tiver uma localidade que condiz com o preço que você compra os insumos, fica mais difícil administrar. Se não tiver uma boa propaganda, um marketing bom, não atingirá muitas pessoas. No meu caso eu não tinha um bom marketing, mas mesmo assim eu alcançava, mas podia ser melhor. Além do fato dos insumos de confeitaria serem muito caros, sendo difícil se manter numa cidade do interior porque as pessoas não dão o mesmo valor aos seus produtos mesmo sabendo da qualidade.

O Programa de Extensão me ajudou muito a ter uma visão mais ampla do meu empreendimento, pois me motivou a buscar mais. Quando entrei no projeto estava num momento difícil, estava perdida e desorientada no meu empreendimento, sem saber o que fazer na parte de finanças, como administrar bem, seguir um bom ritmo, então foi ótimo

para eu entender como continuar com o empreendimento, como utilizar todos meus recursos que eu tinha a minha volta. Motivou-me a encarar as dificuldades, me esclareceu muitas questões, me ajudou a saber no que eu podia apostar e o que estava fazendo de errado.

O conhecimento repassado me tornou mais confiante e me motivou muito, pois tinham coisas que eu não entendia e agora posso me planejar. O Programa abriu minha mente, mudou minha perspectiva para o empreendimento atual e para os futuros, foi uma grande oportunidade.

Após o Programa, mudei minha forma de gerenciar, principalmente na parte de finanças, como administrar o dinheiro da forma correta, dividindo o dinheiro para os insumos, saber a quantidade certa que vou gastar e saber meu lucro. Também mudei a parte de marketing, sabendo como fazer uma propaganda bonita do produto, como se comunicar, como passar o seu produto, procurar novas possibilidades para os insumos, os fornecedores e muito mais.



Michelle Oliveira



“O caminho é longo, mas com amor, dedicação e muita vontade de empreender tudo é passível de acontecer.”

Instagram: @cazeirinhos_e_cia

Hoje, venho relatar um pouco da minha história de vida e de empreendedora, em uma nova fase na Cazeirinhos. É com grande satisfação que participo desse programa intitulado POR TODAS, tenho imensa gratidão por todas que se dedicaram para estarmos juntas dialogando, compartilhando e aprendendo.

Eu sou Michelle Oliveira, tenho 45 anos, nasci no Rio de Janeiro, mas minha infância e início da adolescência foi no interior de Sapé-PB. Vivenciei momentos difíceis como a perda da minha avó, do meu pai e por só conhecer minha mãe aos 37 anos, mas apesar de tudo tivemos momentos de muito amor em família. Fui criada por minha tia Marlene Oliveira, mulher empreendedora e empoderada que se responsabilizou desde nova por minha criação, sendo comerciante e professora, um exemplo de mulher. Juntas passamos por muitas dificuldades, mas estas foram superadas e tornaram fonte de força para nunca desistir dos sonhos.

Moramos muito tempo na avenida Rio Branco, local cheio de pés de figo, lembro-me muito da feira que ocorria, na qual havia uma senhora chamada Maria, que cozinhava para os repentistas, frequentadores e feirantes. Eram vendidas comidas regionais como: macaxeira com picado

de porco, arroz de leite com bode. Eu amava vê-la fazendo a comida e principalmente estar ali para saborear aquele alimento. Acho que daqui surgiu o meu amor pela gastronomia, mas disto falo um pouco mais à frente.

O tempo passou e muitas eram as dúvidas sobre a profissão a seguir, eram muitas opções: médica, psicóloga, dentista. No entanto, a vida me levou a ser professora. Inicialmente não tinha graduação, mas comecei um trabalho com crianças que se encontravam em um contexto de vulnerabilidade social, sendo educadora de artes culinárias. Eu adorava ensiná-los e vê-los aprendendo a cozinhar com amor, até hoje, tenho os bilhetes de agradecimentos pelos momentos vivenciados. Foi uma experiência maravilhosa, vivida durante dois anos.

A partir desta experiência surgiu o desejo de ser professora, cursei o pedagógico e posteriormente me formei em pedagogia. Ensinei crianças das primeiras séries do Fundamental I, com idade de 5 a 6 anos, e nas aulas buscava sempre a interdisciplinaridade, aqui realizava aulas de culinária, trazendo para estas crianças a noção de alimentação saudável, apresentando frutas, legumes e os cuidados com a saúde alimentar.

Neste interim, me casei, tive meu filho, mas após 16 anos de casada me separei, trabalhei em vários lugares, em diversas funções. Em 2017, veio a vontade de estudar gastronomia, pois como antes mencionado, já admirava arte de cozinhar. Assim, seguindo esta vontade, fiz minha inscrição no curso e graças a Deus fui aprovada e desde então sou agraciada com os frutos que esta graduação me oferta diariamente.

Hoje, posso dizer que sou uma empreendedora na área de gastronomia, fundei a CAZEIRINHOS. Voltando um pouco no tempo,

quero relatar como surgiu a empresa. Depois de alguns anos sozinha, reencontrei um grande amor de adolescência, que arrebatou meu coração novamente. Resolvemos resgatar aquele amor e juntos recomeçar uma nova vida, tivemos alguns atropelos no meio do caminho, mas hoje caminhamos juntos e - em meio a uma pandemia - juntos idealizamos a nossa fábrica de mini bolos. Das dificuldades vivenciadas, vislumbramos uma oportunidade de colocar em prática o que aprendi na universidade e ao mesmo tempo empreender.

Iniciar um negócio na área de gastronomia em meio a uma pandemia não foi fácil e não está sendo, muitos são os desafios, medos. Cozinhar eu sei, os mini bolos, segundo os clientes, são maravilhosos e modéstia à parte, também os adoro, mas empreender vai muito além de sonhar, cozinhar, são muitas nuances a entender, desde a escolha da receita a ser feita aos insumos a serem comprados, o preço de venda, as despesas, os lucros, como empreender corretamente e assim viver deste sonho.

No meio de tantos questionamentos, por surpresa e obra do divino, recebi um convite para participar de um Programa que capacita mulheres empreendedoras na área de gastronomia, o Por Todas, e prontamente aceitei. Foram semanas de grandes aprendizados, com as capacitações e consultorias individuais, aprendi muito. O projeto me possibilitou a entender sobre educação financeira, marketing, boas práticas de fabricação, me ensinou a empreender com mais segurança.

Lógico que eu ainda tenho muito para aprender, mas a partir da participação no Programa, sinto que estou no caminho certo e que se colocar os conhecimentos adquiridos em prática, posso me tornar uma grande empreendedora, e galgar degraus rumo a novos horizontes.

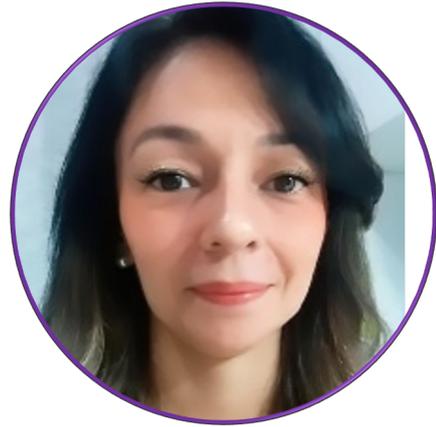
Aos poucos a CAZEIRINHOS está sendo modelada, já conseguimos um ponto fixo, estamos organizando as finanças, criando novos produtos. O caminho é longo, mas com amor, dedicação e muita vontade de empreender tudo é passível de acontecer. Não posso deixar de agradecer as idealizadoras e participantes do Programa, por me mostrarem que tenho capacidade de ir mais além.

Hoje, posso dizer que sou empreendedora, cozinhando com amor, ofertando experiências gastronômicas para aqueles que degustam os sabores da CAZERINHOS.



Sayuri Tanaka

“Posso continuar a ministrar aulas de Empreendedorismo com autonomia, afinal, eu criei um produto, criei uma marca, “ganhei” um público.”
Instagram: @polpalevedasa



É com satisfação que participo desse Programa e agradeço a oportunidade de relatar um pouco sobre a empreendedora e o empreendimento da Polpa Leve da Sá.

Cresci em uma família de classe média, tive uma infância saudável e com muitas brincadeiras com os coleguinhas da rua do bairro em que morava, imaginei ter diferentes profissões, acabei não seguindo as imaginações e a vida foi levando-me para outras áreas.

Sou por formação Bacharel em Ciências Contábeis e Licenciada em Biologia. Fui estagiária, trabalhei em algumas empresas que me proporcionaram algumas experiências para a vida profissional. Por ser formada em Contabilidade, enveredei para a docência do ensino superior. Sou apaixonada pela educação e há 11 anos ministro aulas na área da Administração e seus vieses.

Já lecionei a disciplina de Empreendedorismo e ficava me perguntando: “como posso ministrar aulas de empreendedorismo e não empreender em nada?” Engraçado, não é?

O que me levou a empreender no que empreendo é uma resposta até engraçada. Primeiro eu nunca imaginei trabalhar com gastronomia, eu

falava: “empreender com alimentação é muito difícil”, e pasmem eu empreendo nesse segmento, e é por isso que estou aqui.

Tudo começou assim. Todos os dias vou para a academia e ao retornar para casa faço alguns lanches, como por exemplo sucos, frutas, vitaminas, e parar preparar tudo isso demanda tempo. Um dia, ao retornar da academia, parei para fazer um suco de beterraba com cenoura e laranja e coloquei em um potinho para gelar enquanto fazia outras coisas, ao abrir o congelador tive um insight de fazer meus sucos da semana e congelar para não perder tempo preparando-os, lavando, descascando e cortando as frutas, verduras ou legumes. Logo em seguida, veio outro insight e pensei instantaneamente: “se eu estou na mesma situação de querer abreviar o tempo para preparar meus lanches, outras pessoas devem estar também do mesmo jeito.” Comecei a falar para as amigas que eu estava fazendo polpas para vender e que os sucos que eu congelava, eu não usava água, açúcar ou conservantes, era 100% natural e as pessoas foram gostando da ideia e algumas amigas passaram a comprar e sempre pedir mais nas semanas seguintes. Acordei com esse pensamento em um Domingo (27.10.2019), e na segunda já estava produzindo e na terça já vendendo minhas polpas 100% naturais.

Foi aí que percebi que deveria profissionalizar o que eu havia imaginado e criado e conversei com um Nutricionista, fiz algumas perguntas sobre o congelamento dos sucos, se perdia muitas propriedades das frutas, legumes e verduras. Após isso, busquei algumas palestras, de como empreender, como melhorar o produto, de como congelar polpas, da validade do produto, etc. Fiz um curso rápido de alimentação saudável que durou aproximadamente um mês, tempo suficiente para entender

como manusear utensílios na cozinha, limpar, higienizar, e acondicionar o produto. E na “saga” de procurar cursos para melhorar o produto e aprender mais, encontrei um curso pelo Sebrae Empreendedorismo para mulheres e nesse curso conheci o Projeto TODAS PODEM, vinculado a este Programa de Extensão de Gastronomia da UFPB, que tem como objetivo “empoderar” e capacitar mulheres empreendedoras na gastronomia. Bingo, eu estava no lugar certo, na hora certa.

No dia do curso, as mulheres que ali estavam precisavam se apresentar e dizer o que empreendiam e foi o que fiz, relatei tudo isso que acabei de escrever. Passados alguns dias, recebi uma ligação da professora do projeto convidando-me para participar do Programa e marcando uma reunião para fazermos o CANVAS (ferramenta estratégica para ajudar a organizar ideias sobre seu negócio) do meu empreendimento, e a resposta foi sim, é claro. A partir daí não deixei mais o projeto e nem o projeto “me deixou”, fizemos o CANVAS das minhas polpas, e tudo que a Polpa Leve da Sá precisaria para se manter como empreendimento e tudo que poderia melhorar e todas as possíveis mudanças que poderíamos fazer.

Durante o ano de 2020, mesmo com o cenário que passávamos (pandemia), o Programa me deu consultoria e fomos avançando com muitas informações de grande valia para cada vez mais melhorar o empreendimento, informações na área administrativa, na área financeira e na área gastronômica, sendo essa troca de informações muito importante para que possamos aprender a lidar com esse “mundo empreendedor”. A cada reunião acontecia um verdadeiro brainstorming, e a cada discussão das ideias que surgiam nos levava a ver o que podemos melhorar e o que também devemos deixar de fazer.

O projeto nos ensina tanto a empreender como cuidar da nossa vida financeira, nos mostra a ver novos hábitos de consumo, de gastos, e o que realmente vale à pena fazer não só enquanto empreendedoras, mas na vida pessoal também.

Lembram das aulas de Empreendedorismo que ministrei? Pois bem, vou falar o que falava nas aulas e vai até parecer clichê o que falarei, mas, para empreender e ter sucesso nesse “mundo empreendedor”, primeiro deve gostar do que faz, e deve entender o que faz, deve gostar de “gente”, gostar de gente? Sim, gostar de estar em contato com as pessoas, escutá-las, saber ouvir críticas, elogios, saber lidar com seu público. E, claro, nesse “mundo cor de rosa”, também existem as dificuldades, como a gestão financeira, os concorrentes, as épocas sazonais, a economia do país, e por aí vai. Mas, não podemos desanimar com esses entraves, afinal, pensar como empreendedora nos faz vencer esses obstáculos.

Hoje posso dizer que empreendi algo, algo com minha impressão, com a minha marca. Posso continuar a ministrar aulas de Empreendedorismo com autonomia, afinal, eu criei um produto, criei uma marca, “ganhei” um público.



Thayane Moreira Araújo

“Aprendi sobre empoderamento, sobre dar valor ao meu negócio e a mim mesma.”

Instagram: @freshlinegeladospb



Me chamo Thayane, tenho 31 anos e sou a terceira de quatro filhos. Minha infância foi muito boa, marcada por brincadeiras no meio de rua, brincando de boneca. Nasci em Campina Grande e muito novinha eu fui para Brasília com meus pais. Fomos para Brasília para tentar uma condição financeira melhor e com 5 anos de idade voltamos para Campina, foi quando meu pai começou uma sociedade tendo uma padaria com a minha tia. Eu não tenho muita lembrança de uma profissão que eu queria ser quando crescesse, lembro que passou pela minha mente fazer medicina, mas eu acredito que não tenha sido por um desejo meu, acho que era modinha de ter um futuro próspero, financeiramente falando, e era o desejo do meu pai ter uma doutora, e acho que por isso que passou pela minha cabeça e não por um desejo meu. Também pensei em engenharia, mas acho que foi por indução do meu pai também.

Eu tinha cinco anos quando meu pai começou com a padaria e essa padaria foi de meu pai durante vinte e cinco anos, então eu cresci dentro dela. Por eu ter crescido dentro do comércio, talvez por isso eu não tenha me atentado à outras áreas profissionais. Eu comecei a ir para a padaria com doze anos mais ou menos. Eu ficava conversando com os padeiros, ajudando-os no pão e as vezes atendia no balcão. As condições da família

foram melhorando e nasceu meu outro irmão. Estudei em escola pública até a quarta série, a partir da quinta as condições já estavam melhores, então fui para escola particular e desde então foi só particular até acabar o ensino médio.

Quando eu tinha mais ou menos uns quinze anos, eu comecei a ir toda tarde para padaria, meu pai me dava uma grana e eu ia toda tarde no horário de maior movimento. Eu ficava no balcão despachando, depois eu comecei a ir para o caixa. Assim foi indo e eu fui tomando gosto pela padaria. Quando eu tinha vinte anos eu engravidei, tive minha filha e depois do tempo de resguardo eu ia para padaria todos os dias de manhã e de tarde, trabalhava eu e minha irmã. Sempre eu e minha irmã queríamos implantar coisas novas, modernas, outros produtos e meu pai não era muito de acordo e a gente ficava sempre nessa luta, ele era cabeça mais fechada. Ele achava desnecessário vender o que a gente queria vender.

Em 2014, meu pai saiu da padaria e deixou eu e minha irmã tomando de conta, para que a gente fizesse do nosso jeito. Implantamos novos serviços que não tinham na época dele, colocamos outros tipos de produtos. A padaria era bem grande e tinha sete funcionários além de mim e da minha irmã. Implantamos o delivery, sendo a primeira padaria no Ifood na época, não existia nenhuma padaria em Campina Grande com esse serviço.

Nessa época, eu sofri um acidente de moto na BR, eu fiquei acamada e minha irmã ficou só durante um tempo na padaria. O rojão de padaria era muito grande, e ela ficou sozinha. Depois eu voltei e era muito trabalho, eu comecei a perceber que era muito trabalho para pouco retorno de lucro. Era de domingo a domingo, abria todos os dias de cinco

e meia da manhã e até de noite e era bem puxado. Conversei com minha irmã e com meu pai, e também tinha a questão da minha pois fiz três cirurgias nesse percurso e vi que não era o que eu queria. Conversamos e resolvemos fechar a padaria. Fechamos há dois anos atrás e alugamos o ponto, aí eu comecei a viver dessa renda, fui morar com meu pai e viver da renda da padaria.

Foi quando surgiu os dindins que é o meu negócio atual. Fui morar em João Pessoa para colocar os dindins para vender em João Pessoa, só que começou a pandemia e eu não dei continuidade, como eram os meus planos. Eu tenho interesse de crescer com esse negócio dos dindins saudáveis, que chamei de Fresh Line. No momento está complicado porque eu vou ter que fazer outra cirurgia, estou com problemas de saúde, mas os meus planos são de crescer nesse empreendimento.

Eu empreendo no ramo de alimentos congelados. Hoje eu vendo dindins com pedaço de fruta e água de coco. É saudável, natural, sem lactose, sem glúten, sem açúcar. Meu negócio é esse no momento, mas eu tenho a intenção de futuramente aumentar o portfólio, ter outras opções.

Tenho dificuldade em oferecer o produto, de fazer propaganda e divulgação, e sei que isso é muito importante para o sucesso do empreendedor. Acho que a gente tem que acreditar na gente, no nosso produto, no que a gente vende. Tem que acompanhar as mudanças que acontecem o tempo todo, senão você fica para trás.

O que me motivou a participar do Programa de Extensão foi a melhora no meu serviço, do meu produto, do meu negócio. E o projeto mudou sim minha realidade, mudou a realidade do meu empreendimento. Eu aprendi a fazer umas contas que eu não sabia como fazia, algumas

questões de higiene, de limpeza, manuseio do produto. Eu aprendi muitas coisas. Também aprendi sobre empoderamento, sobre dar valor ao meu negócio e a mim mesma.

O conhecimento me tornou mais confiante com certeza. Me ajudou bastante. Eu queria ter dado um pouco mais de mim, ter participado das oficinas individuais que tinham e acabou que por algumas outras razões eu não coloquei como prioridade e acho que eu que deixei a desejar, não o projeto.

Minha rotina melhorou com a organização e as finanças: organização tanto pessoal como profissional, em relação a produção. Muitas coisas mudaram no meu dia a dia depois do projeto, acho que conhecimento nunca é demais, sempre temos algo para aprender e melhorar. O projeto ajudou muito.



Walquiria Morais

“O que me levou a empreender foi o amor. O amor pela cozinha, o amor pelos doces, amor das minhas filhas ... e o amor pela minha mãe que fazia doces para a família.”

Instagram: @geleiaepoesia



A minha infância eu passei na cidade de Patos, sertão da Paraíba. Venho de uma família muito grande: tenho 9 irmãos, cresci em uma casa cheia de gente e eram muitas pessoas que iam e vinham, e assim foram muitas experiências. As condições financeiras foram muito difíceis, meu pai era motorista de caminhão e minha mãe dona de casa. Então eu costumo dizer que minha infância foi ao mesmo tempo pobre e rica, pobre em termos financeiros e rica em termos de tudo que eu vivi, todas as experiências, eu cresci em uma casa muito feliz. Minha mãe sempre cuidando dos filhos, cozinhando para todo mundo e meu pai aquele homem sertanejo que sempre deu muito valor a família, que a família tinha que estar junta sempre e nos ensinou a valorizar pequenas coisas e momentos. Ou seja, foi muito rica nesse sentido e isso é o que eu levo para toda minha vida.

Eu sempre sonhei em ser professora, na verdade, porque primeiro nas condições e realidade vivida eu não tinha muitos sonhos, então assim eu sonhava em ser professora porque eu sempre gostei muito de ler, embora na minha casa não tivéssemos acesso a livros tão facilmente. Mas

havia uma única biblioteca na cidade, muito pequena, que eu sempre que podia ia para lá, para “fugir” e me encontrar nos livros.

Na época de escola, fiz a escola para quem quer ser professor, porém eu me casei e fui mãe muito jovem. Por conta disso eu tive que parar com minha carreira, que seria de professora. Me mudei para João Pessoa, na época com 19 anos, minha filha com 1 ano e meu marido trabalhava e viajava muito, então eu fiquei em casa com a minha filha e não trabalhei nessa época. Como eu sempre gostei muito de cozinhar, ficava sempre em casa cozinhando para minha filha e meu marido, então eu sempre gostei muito, mas nunca cozinhei de forma profissional.

Quando minhas filhas cresceram eu voltei a dar aulas particulares (reforço escolar) e me senti muito realizada nesse período, foi muito bom para mim, pois era uma coisa antiga que eu sempre quis fazer. Cheguei a ser convidada para ensinar em uma escola, mas já não quis mais, porque já estava querendo a área da Gastronomia e então quando tive oportunidade fiz o vestibular, passei e estou em busca da realização do meu grande sonho, que é cozinhar profissionalmente.

O que me levou a empreender foi o amor. O amor pela cozinha, o amor pelos doces, amor das minhas filhas que sempre me incentivaram muito e o amor pela minha mãe que fazia doces para a família. Eu amo o mundo das compotas e dos doces, minha mãe fazia doce de mamão, de leite cortado, de casca de melancias e isso sempre me encantou, o quanto a casa ficava perfumada com o cheiro dos doces e para mim eles nos deixavam mais felizes e assim comecei a fazer as geleias para reproduzir esse costume da minha mãe, fazia para consumo próprio e quem provava

gostava. Assim, aos poucos fui vendendo. O nome geleia e poesia foi porque juntei minhas duas paixões, as geleias e a poesia.

Acredito que minha maior dificuldade em ser empreendedora está em administrar, administrar meu tempo, saber lidar com essas relações, de chegar para as pessoas e oferecer o meu produto. Eu fico um pouco travada em relação a isso. O que me motivou a participar do Programa de Extensão foi o conhecimento. Me ajudou a enxergar muitas coisas que eu tenho que melhorar e enxergar a forma como eu via o meu negócio, que eu tenho que mudar essa visão. Então participar me abriu os olhos para o que eu tenho que mudar.

Eu entendi que eu preciso perder o meu medo, pois sempre fico buscando alguma coisa no meu produto, apesar dos clientes falarem que está muito boa e sempre elogiarem, eu procuro defeitos, fico sem confiança. Então através do projeto pude perceber que se eu não acreditar em mim e no meu trabalho ninguém mais vai acreditar.

O que aprendi no Programa foi em especial útil para perceber que se eu quero ter sucesso tenho que aprender a separar a minha vida profissional da minha vida pessoal, que é uma coisa que eu não faço, aprendi que tenho que fazer o mais rápido possível.



V

Depoimentos da Coordenação

Profa. Remédios Antunes

Coordenadora do Programa de Extensão Por Todas, do Projeto de Extensão Todas Podem e da Mostra de Empreendedoras na Gastronomia



Instagram: @portodasufpb e @todaspodem

Em primeiro lugar, a idealização desse Programa Por Todas, veio como força motriz a partir do sentimento de sororidade por todas as mulheres de nosso país que buscam a igualdade de direitos. Pensar numa ação de extensão universitária em empreendedorismo feminino, é no mínimo, ter uma atitude empreendedora de nossa parte.

Principalmente diante dos dados sobre o universo feminino que mostram, segundo dados do Sebrae, que 3 em cada 4 lares são chefiados por uma mulher — e, dessas, 41% tem o seu próprio negócio. Estamos falando em mais de 24 milhões de mulheres. Elas já comandam 43% de todos os negócios abertos no Brasil. Esses números ganham ainda mais significados quando recordamos que apenas em 1962 as mulheres tiveram direito em ter CPF, ou seja, há apenas 57 anos as mulheres puderam registrar um negócio ou mesmo abrir uma conta em banco.

Apesar dos visíveis avanços que temos em relação à conquista de espaço da mulher no ambiente empreendedor, ainda existem muitas dificuldades e desafios.

E foram essas lacunas que me inspiraram a trabalhar com empreendedorismo feminino como minha CAUSA ... “Por Todas” as mulheres que precisam resgatar uma ideia empreendedora adormecida desde a sua tenra infância ou mesmo ser estimulada a empoderar-se de sua ideia e colocá-la em prática.

Foi e é “Por Todas” as mulheres que tenho nesse Programa a realização profissional e de vida, sabendo que quando uma mulher investe em si mesma ela muda não só a sua realidade, mas um pouco do mundo a sua volta.

Aproveito aqui para agradecer a Prof^a. Valéria Saturnino e Prof^a. Karinne Oliveira por terem acreditado na ideia do Programa, terem unido seus projetos ao Todas Podem, e foi dessa união que fizemos materializar o nome do Programa Por Todas e sempre juntas tivemos e teremos frutos muito mais significantes!

Agradecer a toda nossa equipe de alunos bolsistas e voluntários que também tem o Por Todas como sua Causa!

Às mulheres participantes do Por Todas, nossas Meninas Poderosas, muito obrigada por estarem aqui conosco contando suas histórias de empreendedorismo!

Enfim, é sobre as dores e delícias de ser empreendedora que estamos compartilhando com vocês, leitores, a nossa gratificante experiência de ajudar outras mulheres a empreender!

Profa. Karinne Oliveira

Coordenadora do Projeto Oficinas
Gastronômicas para Todas

Instagram: @oficinasparatodas



Participar do Programa “Por Todas” para mim é algo que está sendo extremamente gratificante, pois a oportunidade que tivemos de juntar três projetos de extensão de impacto social tão relevante foi única e certamente é algo que temos a pretensão de manter por muito tempo. Como dizem na sabedoria popular: “em time que está ganhando, não se mexe”. Ajudar mulheres a alcançar sua independência financeira e pessoal por meio da gastronomia é algo que eu tinha em mente há muito tempo, mas nunca tinha chegado a oportunidade certa para executar. Foi um prazer muito grande poder encontrar nas Professoras Remédios Antunes e Valéria Saturnino, hoje mais que grandes amigas, com o mesmo desejo de engatar um projeto desse nível, com esse objetivo e ainda mais, focado para o empoderamento feminino.

A extensão sempre foi algo que fez meu coração bater mais forte, pois para mim não fazia sentido ter todo o recurso intelectual que temos e não conseguirmos ajudar a sociedade usando este. A possibilidade de repassar o que aprendemos e vivenciamos dia após dia na nossa profissão para um grupo que não tem tanto acesso a isso é muito gratificante; o fato de podermos envolver os discentes nesse processo é bem motivador, pois estamos formando cidadãos que também vão querer mudar a sociedade.

O fato de levar a Universidade para fora dos muros é realmente uma grande responsabilidade que, acredito eu, estamos cumprindo bem.

A junção dos projetos de extensão “Oficinas Gastronômicas para Todas”, “Educação Financeira para Todas” e “Todas Podem” formando nosso querido Programa “POR TODAS” tem sido um feito que nos move. Mesmo em meio à pandemia causada pelo COVID-19, conseguimos juntar todas as nossas forças para que ainda fora dos moldes que havíamos planejado, conseguíssemos tocar o programa e impactar positivamente o nosso público-alvo. Este e-book mostra bem esse impacto positivo que conseguimos causar.

Por fim, espero que nesse ano, de nova vigência do “Por Todas”, a situação pandêmica melhore e nos possibilite impactar ainda mais essas vidas, que possamos estar mais perto destas mulheres empoderadas e ajudá-las ainda mais a achar seu propósito e seguir em busca dos seus objetivos. Este é o nosso propósito.

Profa. Valéria Saturnino

Coordenadora do Projeto de Extensão Educação Financeira para Todas e da Ação de Extensão do E-book do Programa.



Instagram: @educfintodas

Fazer parte do Programa de Extensão Por Todas para mim é uma satisfação pessoal em vários sentidos. Primeiro, pelo fato de desenvolver um belo trabalho dentro da Universidade Federal da Paraíba junto com as Professoras Remédios Antunes e Karinne Oliveira, as melhores amigas que Deus me deu no meu novo lar (desde 2016), a cidade de João Pessoa. Em segundo lugar, pelo fato de me encontrar na execução da minha realização pessoal, que é ensinar educação financeira a quem precisa.

Além disso, é uma satisfação profissional integrar tão bem a minha formação na área de finanças ao Curso de Bacharelado em Gastronomia, do qual faço parte, demonstrando o quão essencial é a gestão financeira pessoal e empresarial em todas as famílias e em todos os tipos de organizações. Por fim, a possibilidade de transbordar os conhecimentos para além das fronteiras da Universidade, através da extensão, me possibilita realizar um trabalho social através da educação transformadora tão bem conceituada por Paulo Freire, a qual também transforma os educadores na relação ensino-aprendizagem.

Nesse sentido, ressalto o quanto aprendi neste processo. Aprendi principalmente a transformar linguagens, números e planilhas em

situações compreensíveis a todos os públicos. Aprendi a iniciar os ensinamentos em educação financeira e finanças empresariais a partir do que as participantes já sabiam, trazendo-lhes condições de avançar degraus. Aprendi que as mulheres do mundo precisam de muito mais empoderamento e igualdade do que eu pensava. Até eu estava precisando ser empoderada, e fui.

De todas as capacitações que ministrei, a que mais me marcou foi a de precificação de produtos. As mulheres participantes do Programa trouxeram seus próprios exemplos para dentro da “sala de aula virtual”, interagindo e tirando dúvidas e realmente aplicando em suas vidas. De todas as mentorias individuais, me marcou a que vi o brilho nos olhos de uma senhora já na boa idade vendo que era financeiramente possível realizar seu sonho de mudar de cidade (queria morar numa cidade praiana) e abrir uma pousada/ateliê lá. Quanta esperança que me motivou a continuar!

Por falar em esperança, o Programa Por Todas tem essa característica, pois ele nos deu verdadeiras esperanças de poder realizar o nosso trabalho, mesmo que remotamente. Em tempos de pandemia e de home office, o Por Todas é refrigerio, esperança de transformação do mundo das mulheres em um lugar melhor. E por isso e muito mais que assim espero que o Programa continue em 2021, pois é por mim, por elas, POR um mundo melhor para TODAS nós.

VI

Depoimentos dos Extensionistas

Anna Carolina Cardias

Extensionista Voluntária do
Projeto de Extensão Todas Podem



O programa de extensão Por Todas foi desde o começo uma experiência muito interessante e enriquecedora em poder conhecer e ajudar tantas mulheres empreendedoras que tinham diversos sonhos em crescer profissionalmente, mas precisavam apenas de uma orientação.

Estar com elas em todas essas aulas sobre empoderamento, educação financeira e sobre os cuidados com seus produtos foi com certeza bastante importante. Não só fiz parte nesse processo de contribuir com o aprendizado delas, como também aprendi bastante.

Adorei participar do projeto e poder ouvir as experiências de tantas mulheres como sendo empreendedoras na área de gastronomia. Tenho certeza de que o projeto foi muito útil para todas nós e para minha vida acadêmica e pessoal, foi maravilhoso.

Daniela Santa Rosa

Extensionista Bolsista do Projeto de Extensão Todas Podem



Participar de um programa de extensão como o Por Todas foi uma oportunidade única de entender a intersecção de três temas que são divisores de água na minha graduação, a gastronomia, a economia e o empreendedorismo. Foi possível identificar nossas fraquezas e nossas forças em relação a cada assunto, podendo olhar para a própria jornada de aprendizado em busca de uma evolução.

O contato com professoras tão dedicadas e apaixonadas pelo projeto e pela causa fez toda diferença na nossa motivação diária para auxiliar nas ações que eram programadas.

Além, claro, de poder fazer parte do aprendizado e orientação de mulheres que almejam alcançar seus objetivos fazendo o seu melhor. Cada uma com suas lutas e dificuldade diárias, mas com um foco e determinação para conseguir aprender e evoluir em todos os aspectos de suas empresas, sem dúvida uma grande inspiração para nós estudantes.

Lucas Melquiades

Extensionista Bolsista do Projeto
de Extensão Oficinas
Gastronômicas para Todas



O programa de extensão Por Todas foi uma oportunidade única na minha vida acadêmica e pessoal. A extensão por si só já é uma atividade enriquecedora e ímpar, pois nela temos a oportunidade de devolver para a comunidade aquilo que temos aprendido em sala de aula e poder contribuir com a divulgação desse conhecimento no seio da sociedade, trazendo à tona um sentimento indescritível e vital para construção do profissional que visio ser. No caso do Programa Por Todas, é ainda mais significativo poder conhecer a história de tantas mulheres fortes, que passaram e passam por tantas dificuldades, fazer parte da abertura de um novo caminho para elas, significou muito para mim.

Conhecer os anseios e dificuldades enfrentadas por cada uma e acompanhar seu processo de crescimento enriqueceu ainda mais minha visão de mundo, poder aprender com elas e com as professoras responsáveis, além de poder perceber o quanto de mulheres incríveis temos na sociedade que não fazem mais por falta de opção de qualificação e incentivo, mudou definitivamente a forma como enxergo a sociedade e o mundo. Sou eternamente grato pela oportunidade de ter participado desse projeto e de poder ter ajudado a plantar essa semente empreendedora em cada uma das mulheres participantes da extensão.

Márcia Figueiredo

Extensionista Bolsista do Projeto de Extensão Educação Financeira para Todas



Falar da experiência de vivenciar o programa de extensão Por Todas é descrever momentos de muita aprendizagem, de descobertas e amadurecimento. O projeto nos permitiu conhecer as histórias de vida de mulheres batalhadoras, que apesar de suas “limitações” nunca deixaram de sonhar e querer empreender.

Fomentar os sonhos destas empreendedoras tornou-se um dos maiores papéis do programa, e juntas mulheres, professoras e extensionistas, tivemos momentos de muita troca de experiência, nos quais ensinamos e aprendemos umas com as outras.

Sou muito grata, por fazer parte desta família e feliz por termos plantado várias sementinhas que dará lindos frutos. Concluimos esta etapa cientes que há muito ainda a se fazer, mas que já demos um grande passo.

Sabrina Diniz

Extensionista Voluntária do
Projeto de Extensão Todas Podem



Para mim esse projeto foi uma experiência ótima de crescimento pessoal, pois serviu para me dar uma direção certa em relação ao meu futuro empreendimento. Também deixou claro a importância das atitudes de uma empreendedora de sucesso, para ser mais corajosa e confiar no meu produto.

Além do mais, poder contribuir com a carreira de outras empreendedoras é a melhor parte, dividindo o meu aprendizado com outras mulheres e somando ideias para nossas melhorias. Eu acredito que juntas realmente somos mais fortes e vamos mais longe.

Conclusões e Agradecimentos

Empoderamento feminino, transformação social, educação empreendedora, igualdade de gênero, esperança, essas são as palavras que definem o Programa de Extensão Por Todas.

O êxito do Programa se deveu ao comprometimento e paixão de todas as participantes (sejam as empreendedoras, as Professoras ou as extensionistas), ao encontro de razões comuns entre os projetos de extensão e ao foco social no empoderamento feminino através do empreendedorismo em gastronomia e da educação financeira. Nosso marco em 2020 foi a construção do primeiro Programa em Empreendedorismo Feminino da UFPB, e que irá continuar em 2021.

Claro que existiram dificuldades, mas que serviram de base para o aperfeiçoamento da nova edição do Programa que está sendo planejada. A pandemia causada pela COVID-19 nos impossibilitou de realizar ações estritamente presenciais do Programa, além de trazer a dificuldade de alcançar uma quantidade maior de mulheres em situação de vulnerabilidade socioeconômica devido ao fato destas não terem acesso ou conhecimento de uso de tecnologias e da internet.

Outra questão importante é conseguir trazer a maioria das mulheres participantes para o nível da monitoria individual e personalizada, o que requer ingressar no dia a dia e na rotina de cada uma delas, não sendo possível para muitas até por questões de tempo. A mentoria faz parte da

jornada de crescimento empreendedor e será repensada para ter maior engajamento em 2021.

Por falar em jornada, o Programa por si só é uma inteira, jornada de aprendizagem, autoconhecimento e superação. Então vale salientar que em uma jornada sempre há aqueles que nos ajudam no caminho, nos trilhos do sucesso, aos quais devemos agradecer.

Primeiramente, agradecemos à Deus pela oportunidade de sermos vetor de transformação na vida de muitas mulheres, através da educação empreendedora. Agradecemos também à Profa. Remédios Antunes, mentora desta excelente ideia que se transformou numa iniciativa única.

Institucionalmente, agradecemos à Universidade Federal da Paraíba, primeiro pela oportunidade de sermos Docentes desta IES na qual temos a possibilidade de executar a extensão e transbordar nossos conhecimentos para fora da sala de aula, com foco no social. Em especial, agradecemos à Pró-Reitoria de Extensão pela execução dos Editais PROBEX e FLUEX, os quais permitiram a formalização dos projetos e ações com bolsas para os extensionistas.

Também agradecemos ao Instituto Rede Mulher Empreendedora, o qual - com o apoio do Google - executa as capacitações do Ela Pode, com o qual o nosso programa tem parceria firmada através da Profa. Remédios Antunes, multiplicadora do Ela Pode.

Por fim, e não menos importante, agradecemos às mulheres participantes e aos extensionistas deste Programa. Vocês são o motivo de estarmos aqui, para juntas buscarmos um mundo melhor para as mulheres através do empreendedorismo, da gastronomia e da educação financeira. Nós acreditamos em vocês! É por vocês! É POR TODAS!