

## **Instituição**

Instituto Brasileiro de Estudos e Apoio Comunitário - IBEAC

## **Título da tecnologia**

Amara Cozinha Saudável

## **Título resumo**

### **Resumo**

A Amara Cozinha nasceu em 2017 com a proposta de geração de renda, autonomia e empoderamento feminino para que mulheres possam superar principalmente situações de violências. Com um propósito maior, as Amaras promovem a conscientização e o acesso à alimentação saudável pela venda de produtos, prestação de serviços e formações em suas comunidades. Está localizada no extremo Sul da cidade de São Paulo, na Sede Parelheiros Saudável Territórios Abraçados, espaço coordenado e mantido pela parceria IBEAC (Instituto Brasileiro de Estudos e Apoio Comunitário) e CPCD (Centro Popular de Cultura e Desenvolvimento), atingindo famílias, grupos e organizações de 6 bairros do entorno - Barragem, Colônia, Jardim Silveira, Nova América, São Norberto e Vargem Grande.

### **Objetivo Geral**

Desenvolver coletivos de mulheres para o empreendedorismo social com dignidade e propósito.

### **Objetivo Específico**

● Provocar mudanças de hábitos alimentares para melhorar a saúde e a qualidade de vida. ● Compartilhar saberes, práticas e produtos que promovam a alimentação saudável. ● Promover a autonomia financeira para superação de violência contra a mulher. ● Aperfeiçoar a ação empreendedora e as competências do coletivo por meio de formações contínuas.

### **Problema Solucionado**

O projeto Amara Cozinha atua junto a uma população periférica de alta vulnerabilidade social, cuja alimentação tem baixo valor nutricional. Busca mudar hábitos alimentares e minimizar os efeitos da má alimentação, atuando na promoção da saúde. Para isso, promove o acesso e consumo de produtos saudáveis, bem como formação técnica e disseminação de boas práticas de nutrição. Também é estratégica para que mulheres saiam de situações de violência doméstica, alta na região, gerando renda para si e seus filhos. Em 2017 o IBEAC conseguiu montar uma cozinha semi-industrial comunitária no distrito. Assim surgiu este grupo de mulheres interessadas em pesquisar e produzir alimentos mais saudáveis, experimentar novos ingredientes, criar, ensinar e trocar receitas com mães, merendeiras de creches e escolas e doentes crônicos, fazendo degustação e venda de novos produtos alimentícios para moradores e visitantes. Os princípios do trabalho associativo, agricultura familiar, sustentabilidade ambiental e turismo de base comunitária compõem uma importante estratégia de empreendedorismo local e de fortalecimento e conservação territorial/ambiental, proporcionando melhores condições de vida às pessoas envolvidas e seus beneficiados.

### **Descrição**

As Amaras nascem da indignação com as várias violências sofridas pelas mulheres de Parelheiros, sem deixar seu papel de cuidadoras não remuneradas. A iniciativa propõe como solução ações que desenvolvam coletivos de mulheres para o empreendedorismo social com dignidade e propósito e promovam mais conhecimento para a autonomia financeira e maior qualidade de vida e saúde para todas. Suas ações são pensadas em articulação com equipamentos públicos (como creches, escolas e unidades básicas de saúde) e seu público alvo é diverso, com diferentes faixas etárias e sexos, migrantes de diferentes regiões do Brasil e, em sua grande maioria, afrodescendentes. O coletivo produz e comercializa refeições, cestas temáticas, marmitas, pães, bolos, doces e geleias, participam em feiras semanais e nos roteiros de turismo de base comunitária, fornecendo alimentação aos visitantes. Além disso, orientam mães e gestantes no aproveitamento e preparo de alimentos mais saudáveis para suas famílias, grupos e organizações dos bairros onde atuam. Organizam e oferecem formações para maior aproveitamento de alimentos, preparo de refeições mais balanceadas e uso adequado de Plantas Alimentícias Não Convencionais - PANCs. Atualmente a Amara Cozinha trabalha com: • Catering: produção e comercialização de refeições com verduras e frutas orgânicas em eventos na região e pela cidade, além da produção de sopas e pães para as gestantes e puérperas da Casa do Meio do Caminho (IBEAC), vizinha da Maternidade Interlagos, referência em Parelheiros. • Marmitas: produção e comercialização de marmitas saudáveis para moradores e trabalhadores da região e da cidade. • Feira Orgânica: realização semanal em Vargem Grande ou na Casa do Meio do Caminho, em parceria com a cooperativa de agricultores familiares locais - Cooperapas. Nas feiras são vendidos alimentos a preços acessíveis, in natura e processados, desenvolvidos por elas, com boa parte dos ingredientes comprados diretamente da Cooperapas. •

Educação: as Amaras não só aprendem e se profissionalizam em alimentação saudável com o apoio de chefes, nutricionistas e especialistas em plano de negócios e gestão, na maior parte das vezes como voluntárias, mas também compartilham seus conhecimentos com a comunidade. Organizam encontros de multiplicação em escolas, unidades básicas de saúde e espaços comunitários nos bairros onde atuam, e também com gestantes e mães, acompanhadas pelo projeto Mães Mobilizadoras. • Turismo: as partilhas de conhecimentos também acontecem com turistas dos roteiros de turismo de base comunitária, de que fazem parte as Amaras, compostos por propriedades agrícolas orgânicas e espaços culturais, quando visitantes vão à cozinha aprender suas receitas. Esta iniciativa pode ser reaplicada e escalada em outros contextos mediante a implementação de sua metodologia de formação de multiplicadores locais, que incluiu encontros de planejação, oficinas de formação e multiplicação, encontros de degustação e desenvolvimento de novos produtos. Para tanto, é necessário que esta implementação abarque a mobilização e a articulação da comunidade e dos equipamentos públicos locais, a constituição e consolidação de um grupo de referência formado por membros da comunidade, bem como a formação deste grupo para atuar como multiplicador e formador de novos agentes. A metodologia, realizada em 12 meses, compõe: 1. Participação Social: a. Constituição e consolidação de um grupo de referência formado por mulheres e jovens membros da comunidade. b. Identificação de mulheres que gostam da atuação na cozinha seja com alimentos, organização, administração, divulgação e manutenção da mesma. 2. Práticas educativas sobre alimentação, nutrição e gastronomia: a. Pesquisa e laboratório de experimentação de novas receitas saudáveis. b. Aprendizagem de conceitos de nutrição saudável na prática. c. Reconhecimento do território e oferta de produtos. 3. Mobilização e articulação local da comunidade para troca de conhecimentos sobre receitas, memórias ancestrais e histórias de vida. 4. Parceria com instituições e pessoas que atuam na saúde, educação, turismo, agricultura, diversidades raciais e de gênero, para criar e/ou fortalecer redes de apoio. a. Identificação de pessoas enfermas que possam se beneficiar em oficinas. b. Realização de oficinas para educadores, merendeiras, mulheres, jovens e crianças de instituições de ensino. c. Participação coletiva como parte de roteiros de turismo de base comunitária. d. Identificação de hortas e produtores de orgânicos. 5. Formação de multiplicadores locais para engajamento do coletivo: a. Plano de negócio. b. Precificação de produtos. c. Formação de novas/os agentes. 6. Parceria com equipamentos públicos locais e fora do território para: a. Transbordamento das ações com diferentes públicos. b. Realização de pesquisa com universidades. c. Divulgação do coletivo para outras pessoas e instituições - participação em inúmeros eventos com produtos e relatos de histórias das Amaras Nos anexos a esta inscrição encontram-se informações complementares.

## **Recursos Necessários**

A relação abaixo prevê os recursos humanos, materiais e de serviços necessários para a implantação, que tem duração estipulada em 12 meses. Em anexo a esta inscrição encontra-se a planilha detalhada, incluindo os custos resumidos no item seguinte. Recursos humanos, materiais e de serviços - por 12 meses • 01 Coordenadora local • 01 Gestora administrativa • 12 Cozinheiras Amaras • 10 Formações / oficinas • 01 Comunicadora • Transporte para as 12 Cozinheiras Amaras • 01 Compra de Equipamentos para cozinha industrial (19 tipos de itens) • Manutenção da infraestrutura da cozinha e sua produção • Monitoramento físico e financeiro da iniciativa

## **Resultados Alcançados**

Como impacto social já causado, destacam-se: mais de 1.000 horas de formação sobre empreendedorismo e alimentação saudável; um coletivo de mulheres com competências para atuarem como multiplicadoras de saberes e práticas sobre alimentação saudável em suas comunidades; a cozinha semi-industrial comunitária estruturada, prestando serviços de alimentação saudável e comercializando produtos dentro e fora da comunidade, elaborados de modo sustentável a partir de alimentos orgânicos, frutos nativos e PANCS; inicialmente o incremento de aproximadamente R\$ 1.000 mensais na renda familiar das mulheres do coletivo; dezenas de oficinas de multiplicação de saberes e práticas, com participação média de 20 pessoas por oficina (crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos), em parceria com equipamentos públicos locais. Em números, apenas nos últimos dois anos, a partir de levantamento presente em relatórios do IBEAC anexados a esta proposta, a Amara Cozinha Saudável concretizou: 2022 • 528 produtos entregues por meio de encomendas (bolos, geleias, pães etc.). • 8 eventos realizados com a prestação de serviço de catering, como cafés, brunch e almoços. • 672 clientes atendidos em eventos realizados, por meio do serviço de catering. • 15 agentes formados em formações oferecidas pelas Amaras nas temáticas de alimentação saudável e aproveitamento de alimentos. • 9 visitas técnicas realizadas para troca de saberes e aprendizados nas temáticas de produção de alimentos e gestão do empreendimento. 2021 • 12 oficinas de formação em nutrição e gestão do empreendimento de alimentação saudável - 5 módulos com 12 oficinas de 3 horas cada. • 5 encontros com a parceria para o aprimoramento do empreendimento com o Instituto CEOs do Futuro. • 5 formações realizadas sobre alimentação saudável e aproveitamento dos alimentos, com projetos e escolas das comunidades. • 6 rodas de conversa realizadas para apresentar o empreendimento. • 14 feiras de orgânicos em Parelheiros. • 2 degustações de marmitas com UBS, escolas, Centros de Educação Infantil e organizações locais de Parelheiros. • 281 encontros de planejamento e monitoramento do Plano de Trabalho e Avaliação - PTA. • 4 vídeos formativos produzidos

sobre as Amaras e alimentação saudável (parceria Grupo RD). • Construção de um Plano de Comunicação. Estes dados são informações mapeadas pelos instrumentais de monitoramento e avaliação das ações desenvolvidas. Além deles, impressões e depoimentos de participantes encontram-se nos arquivos e vídeos anexos a esta inscrição.



## **Locais de Implantação**

### **Endereço:**

---

Distrito de Parelheiros, bairros Barragem, Colônia, Jardim Silveira, Nova América, São Norberto e Vargem Grande., São Paulo, SP

---