



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
INSTITUTO DE CULTURA E ARTE
CURSO DE GASTRONOMIA

JESSICA DA SILVA PEREIRA

GASTRONOMIA SOCIAL: QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL, TERAPIA E
PROMOÇÃO DO EMPREENDEDORISMO FEMININO

FORTALEZA
2023

JESSICA DA SILVA PEREIRA

**GASTRONOMIA SOCIAL: QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL, TERAPIA E
PROMOÇÃO DO EMPREENDEDORISMO FEMININO**

Trabalho de Conclusão de Curso a ser apresentado no formato de artigo científico no Bacharelado em Gastronomia da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Gastronomia.

Área de concentração: Gastronomia Social.

Orientadora: Profa. Dra. Eveline de Alencar Costa

FORTALEZA
2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Sistema de Bibliotecas
Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

P492g Pereira, Jessica da Silva.
 Gastronomia social : qualificação profissional, terapia e promoção do empreendedorismo feminino /
 Jessica da Silva Pereira. – 2023.
 26 f.

 Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de cultura e
 Arte, Curso de Gastronomia, Fortaleza, 2023.
 Orientação: Prof. Dr. Eveline de Alencar Costa.

 1. Gastronomia social. 2. Empreendedorismo. 3. Chocolateria. I. Título.

CDD 641.013

JESSICA DA SILVA PEREIRA

**GASTRONOMIA SOCIAL: QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL, TERAPIA E
PROMOÇÃO DO EMPREENDEDORISMO FEMININO**

Trabalho de Conclusão de Curso a ser apresentado no formato de artigo científico no Bacharelado em Gastronomia da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Gastronomia.

Aprovada em : 13/07/2023

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Eveline de Alencar Costa(Orientadora)
Universidade Federal do Ceará(UFC)

Regina Maria Silva Bvastos
Universidade Federal do Ceará(UFC)

Profa.Dra. Alessandra Pinheiro de Goes Carneiro
Universidade Federal do Ceará(UFC)

Profa. Mestre Valéria Romão Pasqualini Nerio
Universidade Federal do Ceará(UFC)

À Deus,
Aos meus pais, Roberto e Estela.
E a todos os meus familiares e amigos, direta e indiretamente.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, aos meus pais, Roberto Flávio e Estela Lima pela dedicação e por todas as oportunidades que me foi dada. Vocês sempre foram os primeiros a me incentivar a ir em busca do que me faz feliz. Obrigada por todo ensinamento, serei eternamente grata, mesmo não demonstrando como deveria.

Aos meus familiares, que tem um jeito diferente de apoiar (cobrando muito), mas sei que torcem e me apoiam no que precisar.

À profª Dra. Eveline de Alencar, pela dedicação, paciência e generosidade com que contribuiu para meu crescimento pessoal e acadêmico. Sem a senhora nada disso teria acontecido. És um exemplo de mulher, mãe, esposa, educadora e principalmente por ser uma pessoa que luta pelo social. Obrigada por acreditar no meu trabalho e ter me dado diversas oportunidades de formar mulheres e vê-las felizes e empreendendo.

As professoras que fazem parte da banca examinadora, Alessandra Carneiro, Regina Bastos e Valéria Nério, por todo tempo dedicado e por todas as contituições.

Aos meus monitores do curso de chocolateria Cláudia Souza, Lauana Fontenele, Letícia Bezerra e Samuel Rabelo, minha eterna gratidão. Obrigada por terem me ajudado nessa missão tão importante.

As alunas do curso de chocolateria, por terem nos permitido entrar em suas vidas e tentar de alguma forma melhorá-las através da gastronomia. Obrigada por todo apoio, toda história contada, por cada sorriso e por todo carinho que nos foi dado.

A todos que fazem parte do Gastronomia Social- GS. Nós fazemos um papel fundamental na periferia de nossa cidade, trazendo esperança e dignidade para os que mais necessitam.

A Erika Nogueira, amiga obrigada por todo apoio e por acreditar em mim, você nem imagina como isso foi essencial para que eu não desistisse.

Aos amigos de curso, meu muito obrigada, pelos ensinamentos (algumas vezes até mesmo de como não ser ou como não agir), pelas críticas e por todo o apoio dos que torciam e torcem por mim. Evitarei colocar nomes, pois graças a Deus são muitos e não quero esquecer ninguém.

Aos meus queridos Sheilane, Sheiliane, Tia Rita, Tio Tabosa, Júnior, Regiane e Maysa por todo apoio e por sempre estarem rezando e torcendo por mim, não temos o mesmo sangue mas os consideram como parte da minha família sem sombra de dúvidas.

“Este é o meu principal conselho para as pessoas: Aprenda a cozinhar, experimente novas receitas, aprenda com seus erros, não tenha medo e, acima de tudo, divirta-se.” (JULIA CHILD)

RESUMO

O presente trabalho é um artigo científico que apresenta um relato de experiência do curso de chocolateria oferecido no projeto "Gastronomia e Terapia: Novos caminhos para a geração de renda e autoestima" em parceria com o Programa Gastronomia Social no Jardim da Gente, desenvolvido no município de Fortaleza. O público alvo do Projeto, é oriundo de famílias marcadas pelo desemprego, baixa escolaridade e sem profissionalização, praticamente desprovidas de renda. Residem na região do Grande Bom Jardim, uma das áreas de menor índice/IDH nesta capital, abrangendo as comunidades Bom Jardim, Santa Cecília, Santo Amaro, Planalto Granja Lisboa, Siqueira, Canindezinho, Parque São José, Marrocos, Tatumundé, Jardim Jatobá, dentre outros. Os dados foram coletados em maio de 2023, após 4 meses da finalização do curso de chocolateria. Foi realizado uma entrevista online usando perguntas norteadoras como ferramenta a fim de coletar dados sobre questões socioeducacionais e econômicas (principalmente idade, escolaridade e renda). Tais perguntas eram subjetivas e tinham como objetivo descobrir os efeitos que as mulheres experimentaram ou adquiriram ao longo do curso. As atividades do curso de chocolateria incentivaram a integração entre os alunos, professores e terapeutas, o que indica que a gastronomia pode ser usada como um método terapêutico e na promoção do empreendedorismo feminino, de acordo com os dados coletados. Além disso, descobrimos que o formato do curso experienciado, que combinava culinária e empreendedorismo feminino, e ainda foi aplicada a Abordagem Sistêmica Comunitária (ASC) sendo constatado que é viável, pode e deve ser usado em outros tipos de cursos de gastronomia, desde que os resultados sejam comparáveis.

Palavras-chave: Gastronomia Social. Empreendedorismo. Chocolateria.

ABSTRAT

The present work is a scientific article that presents an experience report of the chocolate making course offered in the project “Gastronomy and Therapy: New ways to generate income and self-esteem” in partnership with the Social Gastronomy Program in Jardim da Gente, develop in the city of Fortaleza. The target audience of the Project comes from families marked by unemployment, low education and lack of professional training, practically devoid of income. They live in the Grande Bom Jardim region, one of the areas with the lowest index/HDI in this capital, covering the communities of Bom Jardim, Santa Cecília, Santo Amaro, Planalto Granja Lisboa, Siqueira, Canindezinho, Parque São José, Morocco, Tatumundé, Jardim Jatobá, among others. Data were collected in May 2023, 4 months after completing the chocolate making course. An online interview was conducted using guiding questions as a tool in order to collect data on socio-educational and economic issues (mainly age, education and income). Such questions were subjective and aimed to discover the effects that womem experienced or acquired throughout the course. The activities of the chocolate making course encouraged integration between students, teachers and therapists, which indicates that gastronomy can be used as a therapeutic method and in the promotion of female entrepreneurship, according to the data collected. In addition, we found that the format of the course experienced, which combined cooking and femae entrepreneurship, and the Systemic Community Approach (CSA) was applied, being found to be feasible, can and should be used in other types of gastronomy courses, provided that the results are comparable.

Keywords: Social Gastronomy. Entrepreneurship. Chocolate Shop.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 ARTIGO CIENTÍFICO	12
1. INTRODUÇÃO	13
2. METODOLOGIA.....	15
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO	16
3.1. Apresentação da edição “Gastronomia e Terapia: novos caminhos para geração de renda e autoestima” e o Curso de Chocolateria.....	16
3.2. Curso de Chocolateria: informações e dados analisados	18
4 CONCLUSÃO	25
REFERÊNCIAS	26

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho é um artigo científico que apresenta um relato de experiência do curso de chocolateria que foi oferecido no projeto "Gastronomia e Terapia: novos caminhos para a geração de renda e autoestima" em parceria com o Programa de Extensão Gastronomia Social no Jardim da Gente (GS-UFC), o Movimento de Saúde Mental (MSM) e a Cooperativa de Economia e Crédito Mútuo de Funcionários de Instituições Financeiras Públicas Federais (Cooperforte). Além disso, o projeto extensionista mencionado anteriormente ofereceu três outros cursos: Curso de Salgados Comerciais; Curso de Doces e Sobremesas para Festas; Curso de Confeitaria.

Este artigo foi desenvolvido com base no apoio de instituições que colaboraram com a edição Gastronomia e Terapia, como:

- Programa Gastronomia Social no Jardim da Gente, da Universidade Federal do Ceará, que foi responsável pelo planejamento pedagógico e execução das aulas;
- Instituto Cooperforte, que financiou o projeto por meio de edital;
- Movimento Saúde Mental (MSM) que teve a proposta aprovada pelo edital Cooperforte e disponibilizou assistente social e terapeutas para o acompanhamento dos cursos;
- Escola de Gastronomia Autossustentável (EGA), que é uma unidade do MSM onde aconteceram as aulas do projeto;

Os cursos incluíam aulas teóricas e práticas, como por exemplo aulas de empreendedorismo, precificação, direito da mulher, tipos de chocolate, temperagem de chocolate, entre outras, e também atividades terapêuticas que eram conduzidas por terapeutas qualificados. O público do projeto era composto por 40 mulheres, 10 das quais eram alunas do curso de chocolateria. O curso de chocolateria tem como objetivo geral ensinar de forma ampla sobre o que é chocolate e como utilizá-lo de forma simples e comercial. Além das atividades do curso, as participantes também tinham acesso ao menu terapêutico oferecido pelo MSM, que incluía reiki, massagens relaxantes, acupuntura, terapia de grupo, esalda pés, aplicação de ventosas e muito mais (MSM, 2021).

Desse modo, o objetivo deste estudo foi detectar se o curso da segunda edição do “Gastronomia e Terapia – novos caminhos para geração de renda e autoestima” contribuiu para a melhoria da renda dos participantes.

Por meio de cursos especializados em gastronomia, o Programa Gastronomia Social no Jardim da Gente visa atender à comunidade em geral, principalmente ao Grande Bom Jardim. Vem atendendo mais de 3000 pessoas desde 2010. O MSM é um de seus vários parceiros e juntos fundaram a Escola de Gastronomia Autossustentável – EGA (COSTA, 2018).

Portanto, a gastronomia é uma área que promove integração social porque a cozinha

é um espaço dinâmico e democrático onde as pessoas se encontram, pode ser considerado um ambiente de socialização, seja familiar, em domicílio, profissional, trabalhista e comunitário ou educacional. A EGA já beneficiou mais de 1000 pessoas por meio de cursos temáticos em gastronomia e atualmente passou por reformas em sua estrutura física e está expandindo suas atividades com um buffet para eventos em geral.

O Programa de Extensão "Gastronomia Social no Jardim da Gente" da UFC visa fornecer cursos e oficinas temáticas de gastronomia para fornecer formação básica à comunidade em geral, a fim de inserir as pessoas no mercado de trabalho, promover o empoderamento e inspirar empreendedorismo.

O referido programa foi indicado para a Primeira Edição do Prêmio ODS (Objetivos de Desenvolvimento Sustentável) Brasil 2018 da Presidência da República. O prêmio abrange sete objetivos: ODS 1 – Acabar com a pobreza em todos os lugares; ODS 2 – Acabar com a fome, aumentar a segurança alimentar e a nutrição e promover a agricultura sustentável; ODS 3 – Garantir que os alimentos sejam produzidos de maneira sustentável; e ODS 3 – Garantir vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades; ODS 4 – Assegurar educação inclusiva, equitativa e de qualidade, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos; ODS 5 – Alcançar a igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres; ODS 8 – Garantir crescimento econômico sustentado, inclusivo e sustentável, bem como emprego pleno e produtivo para todos.

2 ARTIGO CIENTÍFICO

GASTRONOMIA SOCIAL: QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL, TERAPIA E PROMOÇÃO DO EMPREENDEDORISMO FEMININO

Jéssica da Silva Pereira

RESUMO

O presente artigo apresenta um relato da experiência do curso de chocolateria do projeto "Gastronomia e Terapia: novos caminhos para a geração de renda e autoestima", que foi realizado em 2022 em parceria com o Programa de Extensão da Universidade Federal do Ceará Gastronomia Social no Jardim da Gente, a Organização Não Governamental Movimento de Saúde Mental do Bom Jardim e Instituto Cooperforte, financiador do mesmo. Para obter os resultados da pesquisa, foi realizada uma entrevista por vídeo online 4 meses após o curso para analisar mudanças no perfil socioeconômico e os efeitos do projeto na vida de 10 alunas, considerando indicadores socioeducacionais a nível de integração entre indivíduos, compartilhamento de experiências, empoderamento de pessoas, promoção do crescimento econômico e inspiração ao empreendedorismo. Após análise de dados foi possível identificar que despertaram o empoderamento, que melhoraram de vida e até mesmo a saúde mental. Além disso, reconheceram a importância da economia solidária através do empreendedorismo, considerando que 70% das participantes estão empreendendo na área. Também se verificou que a Abordagem Sistêmica Comunitária está inserida no formato metodológico do curso em estudo. Portanto, a conclusão é que este formato de curso, que combina gastronomia, terapia e empreendedorismo, pode e deve ser usado em outros tipos de cursos de gastronomia, desde que os resultados sejam comparáveis.

Palavras-chave: Gastronomia Social. Empreendedorismo. Cozinha e Terapia.

ABSTRACT

This article presents an account of the experience of the chocolate making course of the project "Gastronomy and Therapy: new ways to generate income and self-esteem", which was carried out in 2022 in partnership with the Extension Program of the federal University of Ceará Social Gastronomy in Jardim da Gente, the Non- Governmental Organization Mental Health Movement of Bom Jardim and Cooperforte Institute, its sponsor. To obtain the research results, an online video interview was conducted 4 months after the course to analyze changes in the socioeconomic profile and the effects of the project on the lives of 10 students, considering socio-educational indicators at the level of integration between individuals, sharing experiences, empowering people, promoting economic growth and inspiring entrepreneurship. After analyzing the data, it was possible to identify that they awakened empowerment, that they improved their lives and even mental health. In addition, they recognized the importance of the solidary economy through entrepreneurship, considering that 70% of the participants are doing business in the area. It was also verified that the Community Systemic Approach is inserted in the methodological format of the course under study. Therefore, the conclusion is that this course format, which combines gastronomy, therapy and entrepreneurship, can and should be used in other types of gastronomy courses, as long as the results are comparable.

Palavras-chave: social gastronomy, entrepreneurship; Cooking and Therapy.

1 INTRODUÇÃO

O empreendedorismo tem sido estudado desde o século XVIII e atualmente, existem muitos estudos sobre o assunto. Dolabela (2006) considera o empreendedorismo como um meio de desenvolvimento social em vez de crescimento econômico e isso seria um grande motivo para estudar o assunto porque envolve toda a vida de uma pessoa que decide desenvolver algo; sendo mais do que apenas ganhar dinheiro, pois é uma mudança de vida.

No Brasil, o termo "empreendedorismo" tem sido amplamente utilizado desde a década de 1990. Dornelas (2001) afirma que a preocupação com a durabilidade das pequenas empresas e a necessidade de reduzir as taxas de mortalidade são fatores motivadores para o termo estar se tornando tão comum. Entende-se então que o empreendedorismo é vital para estabelecer e manter novos negócios no mercado.

Transformar, gerar ação, mudança, correr risco: estas são algumas características relacionadas ao empreendedorismo como um todo. O empreendedorismo feminino visa não só o lucro, mas o empoderamento, reconhecimento, acolhimento e visibilidade. Estudos mostram que quando uma pessoa, principalmente as mulheres, decide empreender, além de visar o lucro, também buscam satisfação pessoal, bem estar da família e formas de transformar o ambiente ao seu redor (SEBRAE, 2019).

Apesar de muitos avanços, ainda hoje as mulheres enfrentam diversas dificuldades para conseguir se estabelecer como empresárias e abrir seu próprio negócio, principalmente por questão de preconceito. Até 1962, as mulheres só podiam buscar um trabalho que não fosse em sua residência se o seu esposo permitisse e até 1974 só podiam ter crédito no mercado se tivesse um homem disponível para assinar sua aplicação, como uma espécie de garantia (SEBRAE, 2019).

O empreendedorismo feminino tem se destacado cada vez mais no cenário empresarial mundial. No entanto, muitas mulheres ainda enfrentam desafios ao iniciar um negócio, especialmente quando se trata de recursos financeiros limitados. Nesse contexto, é fundamental desenvolver projetos empreendedores com abordagens analíticas, participativas e antropológicas (AMORIM; BATISTA, 2012; SEBRAE, 2019).

Através da gastronomia, precisamente da preparação e venda de alimentos, é possível gerar renda e promover a autonomia financeira, sendo uma forma de empreendedorismo social, que promove o desenvolvimento econômico e social das comunidades. Contudo, é importante adotar uma abordagem antropológica no empreendedorismo feminino, buscando entender as pessoas e as culturas envolvidas no negócio, sendo fundamental criar soluções que atendam às necessidades e expectativas dos clientes, respeitando suas crenças e valores (AMORIM; BATISTA, 2012; SEBRAE, 2019).

Desse modo, podemos mencionar que a gastronomia é uma arte que, além de

proporcionar prazeres ao paladar, pode também proporcionar benefícios terapêuticos para a saúde mental e física. A terapia comunitária e a socioterapia são ferramentas que utilizam a gastronomia como meio para melhorar a qualidade de vida e a autoestima das pessoas. Ela pode ser utilizada como uma atividade socio terapêutica, pois promove a integração e a socialização dos participantes. Além disso, a preparação e degustação de alimentos pode ser uma atividade prazerosa e relaxante, que ajuda a aliviar o estresse e a ansiedade (AMORIM; BATISTA, 2012; SEBRAE, 2019).

O projeto "Gastronomia e Terapia: novos caminhos para a geração de renda e autoestima", tem como objetivo geral inserir no mundo do trabalho no mínimo 70% de 40 pessoas em situação de vulnerabilidade social por meio de qualificação profissional em salgados comerciais, doces e sobremesas para festas, chocolateria e confeitaria. (GASTRONOMIA E TERAPIA, 2022).

O curso de chocolateria contou com 10 participantes, todas do sexo feminino, onde as mesmas tiveram aulas teóricas e práticas sobre temas como empreendedorismo, boa prática de manipulação, vendas, precificação e principalmente sobre chocolate. Todas as integrantes fazem parte do grande Bom Jardim e estavam em situação de vulnerabilidade social, algumas delas inclusive sem renda e começaram a empreender após o curso.

Este artigo tem como objetivo geral detectar se o curso Curso de Chocolateria da edição "Gastronomia e Terapia: Novos caminhos para a geração de renda e autoestima" contribuiu para a melhoria da renda das participantes.

Dentre os objetivos específicos citamos: identificar o público alvo do curso selecionado; conhecer perfil socioeconômico das participantes; investigar como as participantes utilizaram o conhecimento adquirido no curso; e estudar como o curso impactou no empreendedorismo feminino das participantes do projeto.

2 METODOLOGIA

O presente estudo pode ser caracterizado como analítico (envolve a seleção de um método apropriado para análise de uma determinada amostra, seguido de sua validação), participativo (permite a atuação efetiva dos participantes no processo educativo sem considerá-los meros receptores, nos quais depositam conhecimento e informações) e antropológico (lida amplamente com aspectos qualitativos e se concentra na criação e transmissão de significados sobre comportamentos de sociedades humanas do presente e do passado), pois a pesquisadora participou ativamente da condução do mesmo, sendo instrutora no curso de Chocolateria do "Projeto Gastronomia e Terapia:novos caminhos para a geração de renda e autoestima", bem como realizando o acompanhamento do processo de aprendizagem das alunas.

As aulas do referido curso aconteceram na Escola de Gastronomia Autossustentável – EGA, localizada no bairro Bom Jardim da cidade de Fortaleza-CE, durante o período de junho de 2022 a dezembro de 2022, às segundas-feiras e às quintas-feiras no turno da tarde, das 13h às 17h. O patrocínio dos cursos foram de responsabilidade da Cooperativa de Economia e Crédito Mútuo de Funcionários de Instituições Financeiras Públicas Federais – Cooperforte.

É valido destacar que a EGA é associada ao MSM e é parceira do Programa de Extensão Gastronomia Social no Jardim da Gente da Universidade Federal do Ceará (também conhecido como Gastronomia Social da UFC). Este programa de extensão funciona na comunidade do Grande Bom Jardim desde 2010 e oferece cursos gratuitos de gastronomia. Além disso, serve como um campo de pesquisa em gastronomia e um ambiente extensionista para a docência. Alunos do Bacharelado em Gastronomia da Universidade Federal do Ceará - UFC ministram aulas nos cursos oferecidos sob a orientação da coordenadora do programa.

Diante disso, o objeto de estudo desta pesquisa compreendeu a turma do Curso de Chocolateria, especificamente com 10 participantes, todas do sexo feminino. Afim de coletar dados palpáveis foi feito uma entrevista online realizada em maio de 2023, onde foi abordado aspectos socioeducacionais e econômicos. As participantes foram identificadas com nomes fictícios usando doces como parâmetro, por exemplo: Brigadeiro, Beijinho, Pavê, Quindim, Pudim, Sorvete, Panetone, Sonho, Cupcake e Brownie.

As perguntas utilizadas na entrevista eram subjetivas e tinham como objetivo descobrir os impactos que as mulheres sofreram ou adquiriram ao longo do curso, como seguem:

1. O Curso contribuiu para sua colocação no mercado de trabalho ou lhe ajudou a empreender ?
2. Qual a renda atual da sua família?
3. Para você o projeto Gastronomia e Terapia impactou sua vida? Se sim em que ? No pessoal, profissional ou economica?
4. O curso realmente proporcionou algum desenvolvimento para você e para a sua comunidade? Por quê?

Após a coleta de dado através de entrevista online, os resultados foram apresentados de forma qualitativa, examinando as principais falas para identificar os efeitos resultantes da participação no Projeto no Curso de Chocolateria. Esses efeitos incluíram empoderamento, crescimento econômico, integração de pessoas, compartilhamento de experiências e até mesmo um despertar para o empreendedorismo.

Paralelo ao tempo de coleta de dados foi necessário realizar um levantamento bibliográfico sobre gastronomia social e empreendedorismo feminino, pois esses temas são pertinentes e pouco estudados pela academia.

O presente estudo foi submetido ao comitê de ética e teve parecer favorável de número

5.911.907 junto a Plataforma Brasil.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Apresentação da edição “Gastronomia e Terapia: novos caminhos para geração de renda e autoestima” e o Curso de Chocolateria

Outros O público alvo do Projeto “Gastronomia e Terapia: novos caminhos para geração de renda e autoestima”, precisamente do Curso de Chocolateria, é oriundo de famílias marcadas pelo desemprego, baixa escolaridade e sem profissionalização, praticamente desprovidas de renda. Residem na região do Grande Bom Jardim, uma das áreas de menor índice/IDH nesta capital, abrangendo as comunidades Bom Jardim, Santa Cecília, Santo Amaro, Planalto Granja Lisboa, Siqueira, Canindezinho, Parque São José, Marrocos, Tatumundé, Jardim Jatobá, dentre. (GASTRONOMIA E TERAPIA, 2022).

A juventude atendida pelo curso em estudo carrega o estigma de viver em uma região no qual ocupa ser o segundo bairro mais violento da grande Fortaleza, marcando desta forma a crescente marginalização. Muitos jovens ociosas, adolescentes grávidas, com os companheiros já mortos ou presos e vivendo em condições abaixo da linha da pobreza, gerando assim um ciclo de puro abandono e assistencialismo (GASTRONOMIA E TERAPIA, 2022).

Assim, tais comunidades precisam de ações que visam a melhoria da qualidade de vida, como por exemplo, através da acessibilidade à educação de qualidade, qualificação profissional e inserção no mercado de trabalho, transformando a vida dessas jovens mulheres.

Na edição “Gastronomia e Terapia: novos caminhos para geração de renda e autoestima” como um todo contemplou mais de 40 jovens e adultos, preferencialmente mulheres. Os cursos eram considerados pelo projeto como instrumento de transformação para uma sociedade, onde todos pudessem desfrutar de oportunidades justas e competitivas dentro do cenário empresarial, proporcionando-lhes ferramentas e técnicas para a sua inserção com dignidade no mercado de trabalho. Portanto, formar profissionalmente esse público é oportunizar pessoas que estão à margem da sociedade para a transformação de valores e atitudes, de modo a promover no indivíduo um senso de corresponsabilidade comunitária, respeito para com todos e todas, valorizando as diversidades existentes.

Os quatro cursos ofertados da referida edição foram: Chocolateria, Salgados Comerciais, Doces e Sobremesas para Festas e Confeitaria. Cada turma contava com duas aulas semanais, sendo às segundas-feiras o dia em que todos participantes se reuniam para aulas teóricas de conteúdos transversais, onde as aulas eram ministradas pelas professoras do projeto e por convidados. As aulas específicas de cada curso acontecia nos demais dias da semana, no turno da tarde, sendo o de Chocolateira às quintas-feiras. Os conteúdos transversais trabalhados às

segundas-feiras eram ministrados pelos professores e contavam com assuntos diversos, tais como: direitos humanos, valores humanos, declaração universal dos direitos humanos, direito à nacionalidade, direito das mulheres, Lei Maria da Penha, cuidados com meio ambiente e direitos, ética, entre outros. Também houveram aulas sobre empreendedorismo, abordando temas como: empreendedorismo e suas funções, o perfil e características de empreendedor, aprendendo a empreender, curso online de empreendedorismo do Sebrae, mitos sobre empreendedorismo, nichos de mercado gastronômico, marketing pessoal, marketing e venda, definição de plano de negócios, entre outros.

Além das aulas teóricas e práticas os participantes realizavam, no contraturno do curso, de práticas terapêuticas comunitárias conduzidas pelos terapeutas do MSM, tais como: relaxamento, massagem terapêutica, *reiki*, escalda-pés, aplicação de ventosas, escuta psicológica, entre outras.

Os cursos foram custeados mediante financiamento do Instituto Cooperforte aprovado por meio de edital (Edital de chamada pública nº01/2022, Seleção de organizações sociais e projetos). As aulas teóricas aconteciam no auditório da Casa Ame e as aulas práticas na Escola de Gastronomia Autossustentável - EGA, ambos são equipamentos do MSM.

As aulas teóricas e práticas eram ministradas por professores e monitores, ambos graduandos do Bacharelado em Gastronomia da Universidade Federal do Ceará e extensionistas do Programa Gastronomia Social no Jardim da Gente.

Portanto, o "Projeto Gastronomia e Terapia: novos caminhos para a geração de renda e autoestima" é um programa social para pessoas em situação de vulnerabilidade social que ensinou aos participantes com aulas teóricas e práticas e os envolveu em um processo terapêutico para lidar com problemas emocionais e mentais. O objetivo do projeto era inserir no mundo do trabalho no mínimo a 70% das 40 pessoas em situação de vulnerabilidade social por meio da qualificação profissional. Cada curso contou com a participação de 10 pessoas de idade entre 18 a 40 anos (GASTRONOMIA E TERAPIA, 2023).

3.2 Curso de Chokolateria: informações gerais e dados analisados

O Curso de Chokolateria recebeu 15 inscrições iniciais e foi ofertado para 10 mulheres que participaram de aulas teóricas e práticas. Nas aulas teóricas eram ensinados assuntos sobre boas práticas na manipulação de alimentos, higiene e segurança dos alimentos, ergonomia, segurança na cozinha, como fazer um alimento seguro e história do chocolate foram ministradas no início do curso.

As aulas práticas do curso começaram após o conteúdo teórico ter sido ministrado por completo. Nelas, as alunas aprenderam diversas maneiras de temperar chocolate, preparar trufas, recheios, brigadeiros, ovos de páscoa, brownie, cupcakes, pirulitos de chocolate, bombons, entre

outros.

Sobre o chocolate é válido destacar que é um insumo feito da mistura de três ingredientes principais: açúcar, manteiga de cacau e massa de cacau. O cacau amargo, meio amargo, ao leite e branco são os principais tipos, e os outros tipos dependem da quantidade de outros ingredientes adicionados à mistura. (HARALD, 2019). Esses conhecimentos e outros relacionados a técnica de utilização foram repassados nas aulas.

Nas práticas as alunas foram divididas em grupos e tanto a professora como os monitores do curso orientavam a execução das fichas técnicas sugeridas para cada aula.

Em todas as aulas realizava-se a degustação com análise sensorial dos produtos preparados. Neste momento as alunas eram instruídas analisar a preparação pelo aspecto global da mesma, sentir o aroma, perceber textura e por último o sabor. Depois algumas sugestões de alterações nas fichas técnicas eram discutidas, quando necessário.

Considerando os dados obtidos durante a entrevista aplicada à todas as participantes, as mesmas tinham idade entre 19 a 40 anos e 50% eram solteiras, 40% casadas, 10% divorciadas ou separados. Em relação a escolaridade 60% das participantes informou que cursou o ensino médio completo, 20% no ensino médio incompleto e 10% fundamental completo e 10% ensino superior.

Em relação à situação profissional, 10% das alunas informaram que trabalhavam de carteira assinada como auxiliar de cozinha (voltado para o ramo de chocolateria e confeitaria), 20% que estavam desempregadas e 70% que eram autônomas trabalhando no ramo da gastronomia, principalmente chocolateria e confeitaria.

As pessoas que participaram foram solicitadas a responder quatro perguntas abertas. A seguir apresentam-se as interrogações e as principais respostas as mesmas:

a) O curso contribuiu para sua colocação no mercado de trabalho ou lhe ajudou a empreender?

Brigadeiro respondeu que contribuiu pois as vezes trabalhava com a tia do seu marido. Já Beijinho relatou: *“Ensinou como empreender, por isso resolvi abrir minha vendinha”*. Quindim citou: *“Sim, me ajudou bastante. Mudou totalmente minha vida profissional, eu agarrei a oportunidade que me foi dada, sou muito grata e me tornou mais ágil, mais conhecimento, aprendi sobre precificação”*. Pudim completou: *“[...] como valorizar meu produto, ter mais visibilidade, atendimento ao cliente, aprendi várias coisas”*.

Pavê e Sorvete afirmaram ainda que sempre quiseram participar de atividades terapêuticas, mas só tiveram a oportunidade durante o curso. Eles disseram que isso foi muito importante para o crescimento pessoal. Elas se sentiram importantes por terem a oportunidade de

participar de um curso enquanto eram cuidadas. Isso as ajudou a se conhecerem melhor e se sentirem empoderadas e ansiosas para estudar, aprender mais, trabalhar e até mesmo empreender no setor gastronômico.

Segundo pesquisas, para empreender o ser humano precisa de algumas características específicas como planejar antes de executar e também ter disposição para assumir riscos, essas características foram identificadas nas participantes no curso que começaram a empreender e mudar a vida de suas famílias.

Dornelas (2001) define o empreendedor como aquele que identifica uma oportunidade e estabelece um negócio para capitalizar sobre ela, assumindo riscos calculados. Em contraste, os empreendedores são indivíduos distintos com uma variedade de características associadas ao negócio. Portanto, os empreendedores têm características que os distinguem dos outros, planejam antes de fazer qualquer coisa e buscam continuamente melhorias para o seu negócio.

Chiavenato (2007) diz que o espírito empreendedor envolve emoção, paixão e impulso. Ele também diz que existem três características fundamentais do espírito empreendedor: a necessidade de realização, a disposição para assumir riscos e a confiança em si mesmo. Assim, os empreendedores e outras pessoas com predisposição para empreender podem ser identificadas usando essas características.

As alunas tinham aulas sobre empreendedorismo, onde as mesmas eram incentivadas a usar seu lado criativo tanto para a criação de novos produtos como para conseguir uma melhor visibilidade, conseguindo assim ter uma valorização de seus produtos. Os relatos anteriores mostram que as alunas aumentaram também sua autoestima ao participar das atividades do curso, pois conseguiram colocar seu lado criativo para fora e empreender, mudando assim sua renda, trazendo uma melhoria de vida para ela e para as pessoas que a cercam.

A próxima pergunta está relacionada a sua renda familiar atual, onde todas relataram a mudança ocorrida, pois algumas não obtinham renda alguma antes do curso.

b) Qual a renda atual de sua família?

Os dados mostraram que as alunas estavam em uma situação econômica vulnerável, pois todas afirmaram ter renda mensal de até 1,5 salários mínimos e que a maioria delas não trabalhava de forma registrada, ou seja, com carteira assinada.

c) Para você o projeto Gastronomia e Terapia impactou sua vida? Se sim em que? No pessoal, profissional ou econômico?

Aluna Panetone disse: *“Sim, eu estava passando por um momento difícil na minha*

vida, estava com depressão e o curso me ajudou, as terapias, a convivência com as meninas. Na vida profissional me ajudou porque aprendi coisas que eu não sabia como higiene, a questão da limpeza, até minha menina fala que eu fiquei mais preocupada, quero limpar tudo. Na econômica ajudou, pois estou trabalhando com comida junto da minha amiga”.

E Quindim afirmou: *“Pra mim o projeto é um combo perfeito, tanto trata a parte da terapia como também ensina a usar todas as ferramentas necessárias para empreender, para mim foi maravilhoso, no quesito pessoal aprendi a ter mais alto confiança a falar melhor em público, porque eu tinha muito problema com timidez, com falar em público, hoje eu já consigo falar melhor. É forçar mais em mim, se cuidar, ter aquele auto cuidado graças a terapia que a gente fazia com o curso então isso pra mim foi muito valioso e em relação a minha vida profissional me ensinou a ser mais segura, porque eu tinha muita insegurança e de toda forma você consegue ficar mais centrada, então pra mim a junção da cozinha com a terapia foi a coisa mais incrível que aconteceu na minha vida, sou muito grata ao projeto e só tenho elogios então a minha nota sempre vai ser a nota máxima porque realmente como eu disse né, eu agarrei essa oportunidade e trouxe ela pra minha vida em todos os sentidos, pra melhor, pra entender melhor algumas coisas externas, foi muito rico”.*

O empreendedorismo está altamente ligado ao empoderamento, principalmente social e econômico. Isso se confirma quando às mulheres se sentem satisfeitas ao desenvolver seu próprio negócio. Desse modo, salienta-se que o apoio e o incentivo as mulheres pode ajudar a criar e desenvolver atividades geradoras de renda e emprego sustentável, aumentar poupanças e investimentos familiares, melhorar o bem-estar social e econômico, levando em consideração a necessidade de eliminar todas as formas de discriminação e contribuir para um desenvolvimento humano sustentável (SAMUEL, 2014).

O empoderamento é um processo dirigido para a transformação da natureza e direção das forças sistêmicas que marginalizam as mulheres e outros setores excluídos em determinados contextos. Empoderamento é um processo de superação das desigualdade de gênero (SARDENBERG, 2009).

Outro impacto percebido pelas alunas, para além do que se perguntou, foi o psicossocial através das terapias realizadas no curso e fora do horário do curso. As alunas que conseguiam realizar as práticas terapêuticas, fora do horário do curso, chegavam na aula buscando sugar o máximo de informações possíveis, já que estavam cuidando de si e, reconheciam que, ali era um modo de fazer em suas vidas a mudança que gostariam.

Contudo, aquelas que não frequentavam as terapias chegavam mais distraídas, principalmente com os problemas familiares. Na maioria das vezes elas não tinham alguém para conversar/desabafar e acaba guardando todos os problemas pra si, por isso não conseguiam prestar muita atenção na aula, já que a cabeça estava voltada para problemas externos (falta de dinheiro,

filha que não ia bem no colégio...), muitas vezes elas buscavam no curso uma válvula de escape, por isso muitas acabaram apaixonadas pela gastronomia e pelo empreendedorismo. Ressalta-se que os docentes sempre tentava dar o apoio necessário e quando possível, a participante era encaminhada para uma escuta psicológica.

A última pergunta foi sobre o desenvolvimento tanto para o indivíduo como para o meio onde o mesmo se encontra, fazendo com que as participantes relatassem as mudanças ocorridas após o curso na visão delas.

d) O curso realmente promoveu algum desenvolvimento para você e para sua comunidade? Por quê?

Quindim, Pavê e Sonho responderam este questionamento. A primeira aluna afirmou: *“Sim o projeto ele realmente impacta aqui no nosso bairro, na nossa comunidade é de suma importância que exista um projeto assim, eu acho muito bonito, válido, porque tem muitas mulheres que não estão inseridas no mercado de trabalho e esse curso profissionalizante ele te dá esse impulso pra você lutar pelos seus objetivos. É de suma importância que tenha esse projetos assim nos bairros e eu fico muito orgulhosa que tenha no meu, porque as vezes as pessoas não tem o dinheiro da passagem pra fazer curso em outro canto de Fortaleza, então aqui já impulsiona bastante. Eu tenho muito orgulho desse projeto, tenho muito orgulho de ter feito parte, na minha vida mudou totalmente, minha visão é mais ampla e eu tenho muito a agradecer, porque a oportunidade é maravilhosa e me foi dada e eu tenho muita gratidão porque hoje eu consigo ter a minha vida profissional mais estável, consigo lutar pelos meus objetivos, trabalhar na minha casa, trabalhar na empresa de outras pessoas graças ao projeto, graças ao curso. Sou muito grata aos meus professores, ano passado tive a oportunidade de fazer o curso, de conhecer pessoas novas, pessoas capacitadas como são nossos professores e monitores foi muito importante pra mim, assim como impactou minha vida, impactou a vida de pessoas que fizeram o curso junto comigo e só tenho agradecer. Ano passado a gente também teve a oportunidade de ir pra bienal do livro mostrar um pouco do nosso trabalho, do que a gente estava aprendendo nos cursos e eu vi ali que o projeto é muito bem visto, uma coisa muito linda de ser ver, eu só tenho agradecer ao coordenador dos cursos passado, aos professores, aos monitores, a diretoria do movimento de saúde mental, aos psicólogos que teve todo aquele acolhimento, enfim, a toda equipe. Meus parabéns e muito obrigada por tudo”*.

Pavê relatou: *“Sim ajuda no caso o conhecimento as vezes a gente quer fazer uma festa mas não quer comprar algo fora, temos o prazer de fazer. Tivemos aulas com ótimos professores e temos o conhecimento muito grande. E em relação ao financeiro pra comunidade também porque tem várias mulheres que empreende e querem aumentar o conhecimento e a forma de vender e o curso não só ensinou como cozinhar, mas também ensinou como vender,*

como comprar, como empreender, ajudou em todos os lados.

E Sonho afirmou: “*Sim, porque eu já vi o instagram de algumas meninas que estão vendendo tipo bolo, mas tipo eu vejo que impacta não só a gente mas também o ambiente que a gente está inserido, porque alguém vai comprar, alguém vai vender aqueles insumos que a gente precisa pra fazer nosso produto, então é toda uma cadeia, eu acho que impacta sim todo mundo*”.

Nos relatos é possível identificar que houve uma socialização entre os membros do grupo. De acordo com Cruz (2022) a socialização é um processo cujo todo indivíduo passa desde sua infância até a sua morte. Para a sociologia, o processo de socialização define-se como sendo a assimilação que um determinado indivíduo, faz de hábitos, características comportamentais e culturais do grupo social no qual está inserido, é um processo que não é fixo e pode sofrer alteração ao longo da vida.

Dolabela (2006) considera o empreendedorismo como um meio de desenvolvimento social em vez de crescimento econômico. Assim, seria um grande motivo para estudar o assunto porque o empreendedorismo envolve toda a vida de uma pessoa que decide fazer isso; é mais do que apenas ganhar dinheiro; é uma mudança de vida.

Nas falas de todas as entrevistadas é possível identificar ainda uma compreensão sobre a economia solidária. Assim, podemos mencionar que o conjunto de atividades econômicas de produção, distribuição, consumo, poupança e crédito, organizadas e realizadas solidariamente por trabalhadores e trabalhadoras é conhecido como Economia Solidária. Nesse modelo as pessoas são autogestoras dos seus negócios, administrando-os de forma coletiva e democrática por todos os membros do empreendimento, são ambientalmente sustentável e socialmente justas, podemos citar como exemplo a agricultura familiar (MEC, 2010).

Segundo Abegão (2023), economia solidária, que se manifesta na organização coletiva de trabalhadoras e trabalhadores para o desenvolvimento de uma atividade econômica. O que faz da economia solidária outra forma de economia, porém, é que essa atividade econômica é conduzida pelas trabalhadoras e trabalhadores de forma autogestionária, isto é, eles são proprietários dos meios de produção, tomam decisões coletivamente e compartilham os resultados entre todos de forma justa. Isso exige, portanto, uma racionalidade econômica particular, na qual o valor que sustenta a atividade econômica não se expressa como lucratividade e sim como cooperação.

Como antecipamos, entretanto, a economia solidária vai mais além das atividades econômicas autogestionárias conduzidas coletivamente pelos trabalhadores e trabalhadoras. Ela é também um jeito de viver, do bem viver, que implica a solidariedade, o respeito à diversidade, o envolvimento com a comunidade, o comércio justo, as finanças solidárias, a preocupação pelo desenvolvimento local pelo meio ambiente e pela sustentabilidade (ABEGÃO; ALTIERI; TENÓRIO, 2023).

Com base nas respostas acima, pode-se inferir que as alunas achavam esse formato de curso inovador e capaz de mudar sua perspectiva sobre o ato de cozinhar e incentivá-los a mudar o padrão e a qualidade de vida. Além dos relatos mencionados anteriormente, é notável que algumas alunas descobriram o amor pelo cozinhar; outras disseram que foi a realização de um sonho, e algumas afirmaram que quase desistiram do curso por motivos de saúde ou de familiares. Um dos fatores que contribuíram para sua persistência no projeto foi a receptividade e o sentimento de acolhimento demonstrado por todos os membros da equipe (professora, monitores, terapeutas, assistente social).

As participantes tinham a escolha de desfrutar do menu terapêutico do MSM, no contra turno dos cursos, algumas não conseguiam usufruir pois as vagas nem sempre eram suficientes para todas ou até mesmo por conta da dificuldade de ir ao MSM no contra turno dos cursos. Era nítido as participantes que usufruíam das terapias, chegavam mais “leves”, conseguiam se dedicar melhor, enfim, o seu desenvolvimento nas aulas eram bem melhores que as participantes que não faziam terapias. Quando necessários, as participantes contavam também com escuta psicológica, tudo para ajudá-las de alguma forma.

A união da terapia e da gastronomia aplicada no referido grupo foi alcançada pela Abordagem Sistêmica Comunitária (ASC), que é uma metodologia que promove a saúde mental do indivíduo através do equilíbrio biopsicossocioespiritual, pois ajuda as pessoas a superarem a pobreza internalizada e a alcançarem o protagonismo, fortalecendo a autoestima e a evolução pessoal, e também fortalece o vínculo com a comunidade (MSM, 2021).

O indivíduo é envolvido como um todo e acaba se conectando com a comunidade, o meio ambiente, a fé a dimensão transcendente. Os quatro princípios dessa abordagem são: acolher, escutar, cuidar e empoderar, fazendo assim com que as participantes do curso tivessem o sentimento de acolhimento toda vez que fossem para uma aula ou para a terapia, esse sentimento fez com que muitas de um certo modo esquecesse os problemas vividos em casa e conseguir concluir o curso (MSM, 2021).

Portanto, foi possível identificar através das falas das entrevistadas que ASC foi aplicada no referido curso, a segunda edição Gastronomia e Terapia, pois revelam que se sentiram empoderados e experimentaram melhorias significativas em sua saúde mental e autoestima. De acordo com elas, o formato do curso despertou o interesse por estudar, trabalhar e empreender na gastronomia.

Ao longo dos últimos anos, o MSM desenvolveu práticas terapêuticas e a metodologia de cursos de gastronomia aplicada pelo Programa Gastronomia Social da UFC desde 2010, a equipe contribuiu para grande parte do êxito do projeto. Portanto, o sucesso do projeto foi garantido pela combinação dessas experiências e modelos de trabalho, mostrando assim que esse tipo de projeto deve ser replicado.

CONCLUSÃO

Conclui-se que o curso de chocolateria, da segunda edição Gastronomia e Terapia, que combina terapia e culinária, trouxe inúmeros benefícios para a vida das participantes, principalmente no âmbito financeiro, pois antes do projeto algumas participantes não tinham uma renda mensal e após o projeto a grande maioria passou a ter uma renda, mudando assim sua vida e de toda sua família, além de contribuir para a renda da sua comunidade.

Esse modelo de curso pode e deve ser usado novamente, pois permite despertar o empoderamento e o desejo ao empreendedorismo ou ao engajamento no mercado de trabalho. Essa transdisciplinaridade pode ser usada com facilidade em outras formas de cursos de gastronomia.

No quesito terapia, sugere-se que fosse ofertada um dia no contra turno para práticas terapêuticas, pois infelizmente algumas alunas não conseguiam vagas, não conseguindo assim utilizar os serviços terapêuticos ofertados pelo MSM. Poderia também ser designado um ou mais terapeuta para o projeto, conseguindo assim uma abordagem mais ampla, ajudando a melhorar a saúde mental dos participantes e, assim, ter aplicação da ASC com maior amplitude.

Contudo, foi possível concluir pelas falas das alunas que se sentiam empoderados e que experimentaram melhorias significativas para sua saúde mental e autoestima. De acordo com elas, o formato do curso despertou o interesse para estudar, trabalhar e empreender na gastronomia, trazendo benefícios para elas e para a comunidade.

REFERÊNCIAS

- ABEGÃO, L. H.; ALTIERI, D.; TENÓRIO, F.G.. **Gestão e economia solidária: Economia solidária: uma definição possível**. Ijuí: Editora Unijuí, 2023
- AMORIM, R. O.; BATISTA, L. E.. **Empreendedorismo feminino: razão do empreendimento**. Núcleo de Pesquisa da Finan, v. 3, n. 3, p. 1-14, 2012.
- CHIAVENATO, I.. **Dando asas ao espírito empreendedor: empreendedorismo e viabilidade de novas empresas: um guia eficiente para iniciar seu próprio negócio**/Idalberto. Chiavenato.-2d. rev. e. atualizada. São Paulo: Saraiva, 2007.
- COSTA, E. A. **Programa Gastronomia Social no Jardim da Gente**. Formulário de cadastro da Ação de Extensão: Universidade Federal do Ceará, Pró Reitoria de Extensão, 10 de julho 2018.
- COSTA, E. A.; CARNEIRO, A. **Curso de Chokolateria**. Plano de Curso do Programa Gastronomia Social no Jardim da Gente. Universidade Federal do Ceará, 2022.
- CRUZ, N. **Socialização: entenda o processo e esse conceito sociológico**. 2022. Disponível em: <https://querobolsa.com.br/enem/sociologia/processo-de-socializacao> Acesso em: 27 jul 2023
- DOLABELA, F.. **O segredo de Luísa**. rev. e atual. São Paulo: Editora de Cultura, 2006.
- DORNELAS, J. C. A.. **Empreendedorismo: Transformando Idéias em Negócios**. 1. ed. Rio de Janeiro: Campus, 2001.
- MARTINS, R. **Desemprego sobe 8,8% no primeiro trimestre de 2023, diz IBGE**. 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com/economia/noticia/2023/04/28/desemprego-sobe-a-88percent-no-trimestre-encerrado-em-marco-diz-ibge.ghtml> Acesso em: 26 jun 2023.
- MEC - Ministério da Educação. **4 Caderno Pedagógico Educandas e Educandos, ProJovem Campo- Saberes da Terra; Economia Solidária**. 2010. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=6013-caderno4-educando-economia-solidaria&Itemid=30192 Acesso em: 28 jun 2023.
- MSM. Movimento Saúde Mental. **Missão, visão e valores**. 2021. Disponível em: <http://movimentosaudemental.org/missao-visao-e-valores/>. Acesso em: 30 maio 2023.
- MSM. Movimento Saúde Mental. **Nossa História**. 2021. Disponível em: <http://movimentosaudemental.org/nossa-historia/>. Acesso em: 30 maio 2023.
- MSM. Movimento Saúde Mental. **O bairro Bom Jardim**. 2021. Disponível em: <http://movimentosaudemental.org/o-bairro-bom-jardim/>. Acesso em: 30 maio 2023.
- MSM. Movimento Saúde Mental. **Quem faz o movimento**. 2021. Disponível em: <http://movimentosaudemental.org/quem-faz-o-movimento/>. Acesso em: 30 maio 2023.
- MSM. Movimento Saúde Mental. **Sobre abordagem sistêmica comunitária**. 2021. Disponível em: <http://movimentosaudemental.org/sobre-abordagem-sistemica-comunitaria/>. Acesso em: 30 maio 2023.
- MSM. Movimento Saúde Mental. **Terapia Comunitária**. 2021. Disponível em: <http://movimentosaudemental.org/terapia-comunitaria/>. Acesso em: 30 maio 2023.

MSMC. Movimento Saúde Mental Comunitária. **Abordagem Sistêmica Comunitária**. 2019. Disponível:<https://drive.google.com/file/d/1VtZpZbsE8xUhXwtor9GH44vyGtcO60W9/view>. Acesso em: 30 maio 2023.

SAMUEL, Lino. **O Contributo do Empreendedorismo Feminino no Empoderamento Socioeconómico da Mulher, estudo de caso** (pemba, moçambique). 2014. Disponível em: <http://reid.ucm.ac.mz/index.php/reid/article/view/26> Acesso em: 27 jun 2023.

SARDENBERG, Cecília M. B. **Conceituando “Empoderamento” na Perspectiva Feminista**. 2019. Disponível em:<https://repositorio.ufba.br/ri/bitstream/ri/6848/1/Conceituando%20Empoderamento%20na%20Perspectiva%20Feminista.pdf> Acesso em 26 jun 2023.

SEBRAE - SERVIÇO BRASILEIRO DE APOIO ÀS MICRO E PEQUENAS EMPRESAS. **Empreendedorismo feminino como tendência de negócios**. SEBRAE/BA, 2019.