



# CHIADO DA PANELA

## BOLETIM MENSAL

PROGRAMA  
**cozinha  
solidária**

O Governo Federal  
abraça esta iniciativa

### SE LIGA NESSA INFORMAÇÃO

As **mulheres são a força que move o Programa Cozinha Solidária!** Hoje, 91% das cozinhas solidárias são geridas por mulheres, e 70,5% dessas lideranças são de mulheres negras, que garantem diariamente alimento, acolhimento e cuidado às comunidades.

### DIA INTERNACIONAL DA MULHER

Cuidar de si também é um ato de resistência — e todas as mulheres merecem descanso, voz e reconhecimento. Neste dia 08 de março, celebramos as mulheres que alimentam, acolhem, lideram e transformam suas comunidades todos os dias.



### História para inspirar!

A Cozinha Solidária do Instituto Esperança, em São Paulo (SP), nasceu em 2015 para garantir que a comunidade da Vila Nova Esperança tivesse acesso a uma alimentação digna. O que começou como um pequeno espaço para apoiar quem trabalhava na horta, hoje funciona de segunda a sexta-feira, entregando entre 150 e 250 refeições diárias para famílias em situação de vulnerabilidade. Mas, além de alimentar o corpo, a cozinha alimenta sonhos — especialmente os das mulheres da comunidade. Em torno dela surgiram iniciativas que oferecem formação, cuidado e autonomia, como o ateliê de costura, o espaço de beleza e a horta comunitária, onde muitas mulheres aprenderam novas habilidades e encontraram uma forma de gerar renda. Esses espaços se tornaram ambientes de acolhimento e fortalecimento feminino. No ateliê, mulheres que nunca haviam costurado descobriram um caminho profissional; no espaço de beleza, elas cuidam de si e das outras por um valor simbólico; e na horta, encontram aprendizado, pertencimento e a chance de transformar o território. Sob a liderança de uma mulher da própria comunidade, o Instituto Esperança criou oportunidades para que o conhecimento nasça da prática, da troca e da solidariedade. Assim, a cozinha não apenas distribui marmitas — distribui autonomia, autoestima e possibilidades reais para que mais mulheres sigam construindo suas próprias histórias.

### Tá no forno

O Programa Cozinha Solidária está testando o aplicativo criado para o programa, que permitirá às cozinhas solidárias registrar as refeições ofertadas à comunidade. O objetivo do aplicativo é facilitar e agilizar esses registros, enviando as informações diretamente ao sistema para comprovar as ações realizadas.



**Toda vez que uma mulher se defende, sem nem perceber que isso é possível, sem qualquer pretensão, ela defende todas as mulheres -**  
Maya Angelou