



@OAmorAgradece

MANUAL DE BOAS PRÁTICAS

Escrito e desenvolvido coletivamente
pela linha de frente do projeto.

QUERIDA REDE DE APOIO

**Primeiramente,
queremos te agradecer
por fazer parte deste
movimento.**

Só durante o ano de 2021, conseguimos entregar 82mil quentinhas e envolver por volta de 200 pessoas voluntárias.

Formamos uma rede poderosa de amor e transformação! A corrente é grande e sabemos que cada pessoa tem um jeito de fazer as coisas, o que torna tudo mais bonito e diverso.

Queremos seguir aprendendo, mas até aqui já observamos boas práticas de atuação e queremos compartilhar com vocês.

Vamos olhar juntas? ;)





Clique nos assuntos
para chegar diretamente
à página desejada

SUMÁRIO

- 04 Quem é “O Amor Agradece”?
- 05 Situação da fome no Brasil
- 07 Números do projeto e regiões
- 08 O Amor na mídia
- 10 Saiba como ajudar
- 12 Instruções para quem entrega
- 13 Instruções para quem cozinha
- 15 Nos encontre na base
- 16 Inspire-se nas crianças
- 17 Compartilhe o amor e gratidão
- 18 Cuidados no mundo digital
- 19 Conclusão e avisos





QUEM É “O AMOR AGRADECE”?



Somos uma iniciativa organizada de forma horizontal, com o objetivo de entregar comida a quem tem fome. Começamos em 2018, entre amigos, cozinhando e entregando coletivamente, por volta de 200 quentinhas.

Com a pandemia e a restrição de contato, desenvolvemos núcleos menores, cada pessoa em sua casa. Recomeçamos com 9 mulheres cozinhando e entregando, sempre formando equipes com quem as pessoas já conviviam naquele momento.

Formamos então núcleos de pessoas voluntárias, liderados por outras pessoas voluntárias, divididos em regiões da cidade de São Paulo e em Guarulhos.

Em rede, conseguimos entregar um prato de comida pra quem tem fome vários dias da semana.



**Quem tem o dom
da panela, cozinha.
Quem tem carro, entrega.
Quem tem dinheiro
ou alimentos, doa.**

SITUAÇÃO DA FOME NO BRASIL

**A fome afeta
e diz respeito
a todas
as pessoas.**



No fim de 2020, 19,1 milhões de brasileiros/as conviviam com a fome. Em 2022, são 33,1 milhões de pessoas sem ter o que comer.

Ao olhar para a fome, é importante lembrar que cada número absoluto representa a vida de uma pessoa. E que mudanças em percentuais de insegurança alimentar — ainda que pareçam pequenas — significam milhões de pessoas convivendo cotidianamente com a fome.

Insegurança alimentar é a condição de não ter acesso pleno e permanente a alimentos. A fome representa sua forma mais grave.



Olhe para a fome

No início de 2022
33,1 milhões
 de pessoas não tinham o que comer.

No final de 2020
19,1 milhões
 de brasileiros/as passavam fome.

São 14 milhões de novos brasileiros/as em situação de fome em pouco mais de um ano.

Fonte: II VIGISAN | Rede PENSSAN

No início de 2022,
58,7% das famílias conviviam com a insegurança alimentar.

Em números absolutos: **125,2 milhões de brasileiros/as** não tinham certeza se teriam o que comer no futuro próximo, limitando a qualidade ou quantidade de alimentos para as refeições diárias.

Olhe para a fome

Fonte: II VIGISAN | Rede PENSSAN

Olhe para a fome

A fome tem gênero

As mulheres são as mais impactadas:
19,3% dos lares comandados por elas convivem com a fome, comparado com 11,9% dos lares chefiados por homens.

Fonte: II VIGISAN | Rede PENSSAN

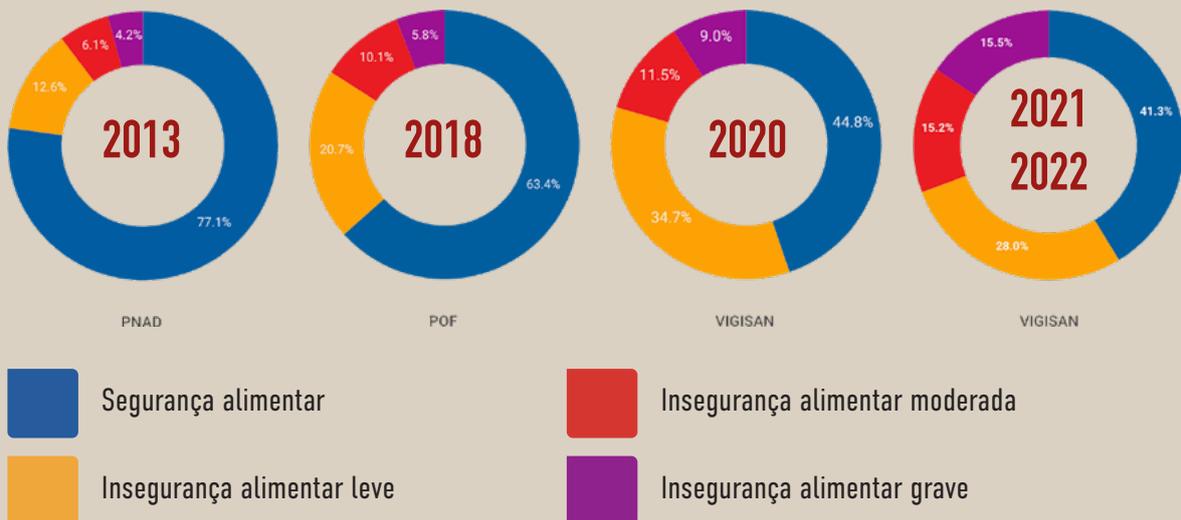
Olhe para a fome

A fome tem cor

65% dos lares comandados por pessoas pretas ou pardas convivem com a insegurança alimentar.

Olhe para a fome

Fonte: II VIGISAN | Rede PENSSAN



NÚMEROS DO PROJETO E REGIÕES

Os números só vêm
para comprovar
uma verdade:
O Amor Agradece.



82 MIL
QUENTINHAS

4.8 MIL
MÁSCARAS

1.7 MIL
COBERTORES

200
PESSOAS
VOLUNTÁRIAS

327
FAMÍLIAS RURAIS
(AGRICULTORES FORNECENDO INSUMOS)

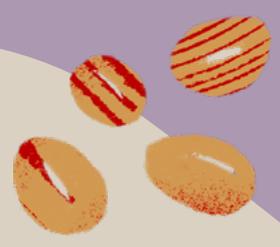
03
COZINHAS EM
COMUNIDADES

Desde o início da pandemia,
criamos uma tecnologia social
que hoje nos possibilita distribuir
todo esse amor por São Paulo:

Arouche • Bela Vista • Chácara Klabin
Jd Carumbé • Horto Florestal • Mooca
Perdizes • Pinheiros • Pompéia • Saúde
Sumaré • Guarulhos

12
NÚCLEOS
DE COZINHAS DOMÉSTICAS

Período entre JAN/DEZ 2021



O AMOR NA MÍDIA

Clique para ver as matérias completas

ABR/21



Grupos cozinham e doam alimentos como ação política



AGO/20

veja São Paulo



Paulistanos se unem e entregam mais de 1 milhão de marmitas na pandemia

R7



O AMOR AGRADECE MARMITAS

ABRIL/DEZ 2020	54.112
JAN/ABRIL 2021	12.500

COMIDA PRA QUEM TEM FOME PROJETO DISTRIBUI MILHARES DE MARMITAS

ABR/21

ABR/21



Voluntários se organizam para distribuir refeições em São Paulo

Projeto nasceu em 2008, cresceu na pandemia e entrega 1.700 marmitas por semana

ABR/21



Flávia Cunha
Casa Causa



Renata Quintella
Inst. A Nossa Jornada



Winnee Louise
Gastromotiva



Tais Forner
O amor agradece

QUEM TEM FOME, TEM PRESSA!



SET/20



26°
Parelheiros

"O AMOR AGRADECE"

Rede voluntária de solidariedade distribui 2.500 quentinhas a sem teto



SET/20



COMIDA COM AMOR

Voluntários do projeto O Amor Agradece entregam marmitas, cobertores e kits de higiene para moradores de rua na região

ABR/21



O Amor Agradece

A ação social O Amor Agradece é capitaneada pela produtora cultural Rute Corrêa



SAIBA COMO AJUDAR

Você pode apoiar o Amor
de diversas formas.



Se você tem alimentos:

- Entenda qual é a quantidade de volume dessa doação;
- Entre em contato e nós vamos direcionar a sua doação.



Se você quer cozinhar:

- Entenda qual é a quantidade que consegue produzir, dia e horário;
- Entre em contato e nós te colocaremos em um núcleo perto de você.

Se você tem carro:

- Procure uma dupla (um dirige, outro entrega);
- Combinem um dia de preferência;
- Entre em contato e nós te colocaremos em um núcleo perto de você.



Se você está em outra cidade e quer criar um núcleo:

- Entenda onde você está. Onde estão as pessoas em situação de rua? Do que elas precisam?
- Mobilize outras pessoas e monte um roteiro;
- Nossa tecnologia social é open source e você pode usar esse documento como manual. Queremos que esse movimento se espalhe e que os vôos sejam independentes. Se você optar por esse modelo, não existe vínculo com O Amor Agradece (mas também te encorajamos a isso com outros formatos de parceria).

Se você quer criar um núcleo na sua região (SP):

- Entenda onde você está. Onde estão as pessoas em situação de rua? Do que elas precisam?
- Mobilize outros grupos e pessoas e monte um roteiro;
- Entre em contato e nós te ajudaremos a entender quem pode ser a pessoa facilitadora nessa ação, até que você consiga coordenar por conta própria.

Se você quer ajudar a aumentar a nossa rede:

- Convoque familiares e amigos para se juntarem à causa. Uma das formas de ajudar é tornar o projeto conhecido;
- Compartilhe relatos da sua experiência n'O Amor e aproxime corações;
- Siga [@oamoragradece](#) e convide outras pessoas.



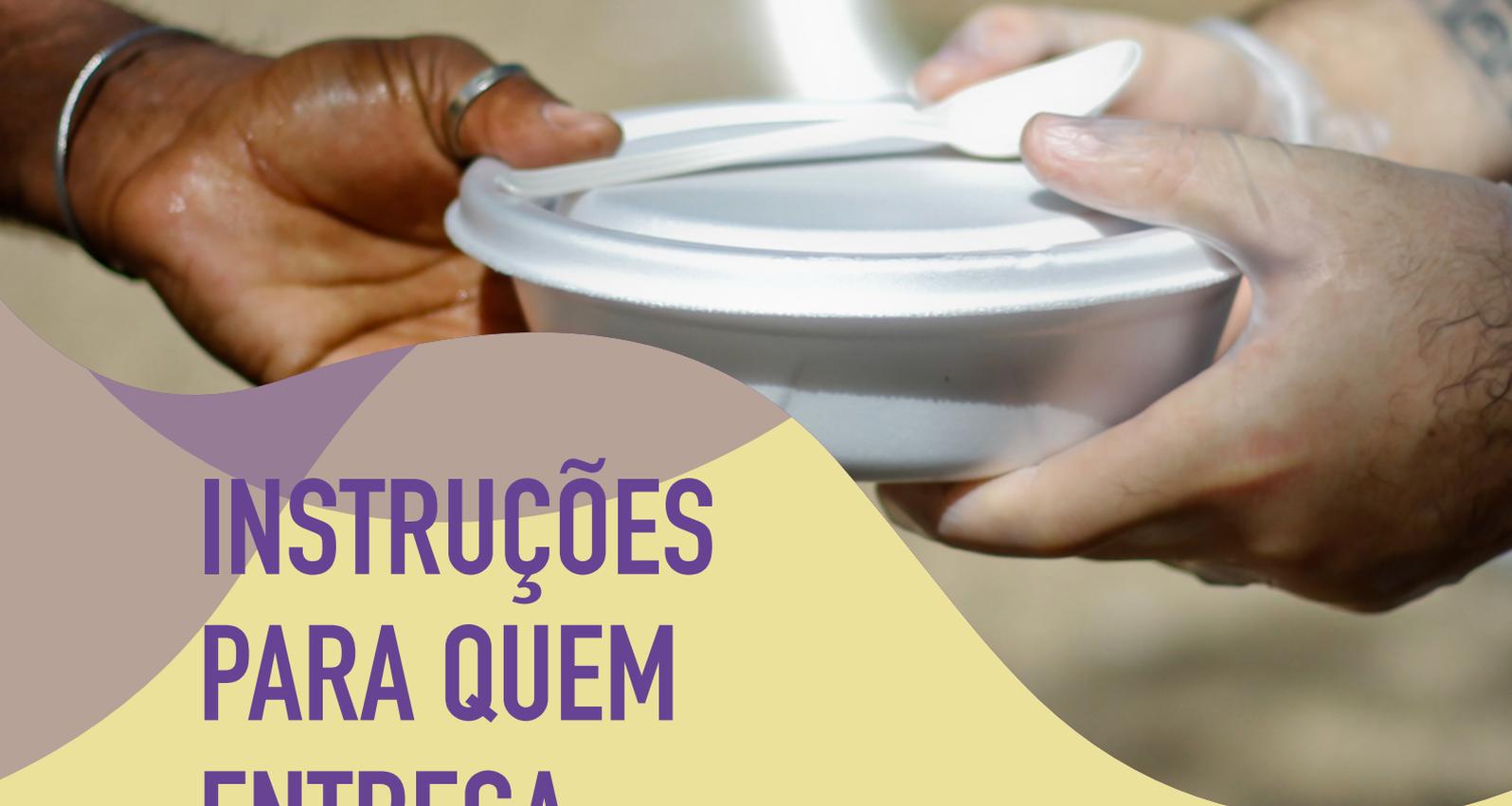
ACESSE SEU BANCO E
ESCANEE O QR-CODE.

Se você pode ajudar financeiramente:

Pix 44.246.285.0001/10

Associação O Amor Agradece





INSTRUÇÕES PARA QUEM ENTREGA

- Ainda recomendamos o uso de máscara, luvas e álcool-gel. Todo cuidado é pouco ao manusear as quentinhas;
- Organize as quentinhas dentro de caixas, colocando as maiores no banco de trás do carro e uma menor no colo do co-piloto, com as colheres e algumas marmitas. Deixe as águas em um lugar de fácil acesso;
- Um carro de porte comum/passeio comporta por volta de 70 quentinhas, além das águas e colheres;
- Entregamos em sinais de trânsito, praças e ocupações. Estabeleça um roteiro e observe atentamente as pessoas que podem precisar do alimento nesse percurso;
- Use a criatividade. No Arouche, por exemplo, tem pessoas que fazem a distribuição paradas, aproveitando a circulação do local. Nesse caso, o carro é usado apenas para o recolhe entre as casas cozinheiras.



- Atente-se aos pré-julgamentos! Aproveite a prática para questionar nossos padrões e privilégios: **NUNCA** negamos marmita a quem pede;
- Nunca pise nos pertences das pessoas. Não entregue remédios nem prometa que vai levar nada;
- Sempre chame a pessoa de uma forma que ela veja seu rosto. Se a pessoa estiver dormindo, não encoste. Ela pode se assustar.



INSTRUÇÕES PARA QUEM COZINHA

Cozinhe a comida
que você faz aí
na sua casa.

A equipe de facilitação recebe as doações de alimentos, adquire as embalagens e a partir daí tudo é direcionado aos núcleos, através dos grupos de Whatsapp.

Se você pode cozinhar, mas não consegue bancar financeiramente a sua produção, combine previamente um reembolso com o projeto (conseguimos trabalhar nesse modelo, dependendo da situação do nosso caixa).

Se para nós o alimento é precioso, para eles é muito mais. Em um trabalho como esse, a doação começa antes de acender o fogo.



Estamos entregando amor e sustento para um dia inteiro. Seu alimento pode ser a única refeição do dia dessas pessoas.

Sugerimos uma escolha de alimentos mais completa e nutritiva possível, com proteínas, carboidratos, vitaminas e minerais, legumes e verduras. Evite industrializados e capriche na quantidade.

Ainda contamos com as doações dos hortifrutis, que garantem opções frescas e saudáveis que podemos usar para criar pratos variados. Se faltar criatividade, temos muita gente no grupo que curte pensar em misturas ecléticas. Dá um alô pra gente que resolvemos isso! ;)

Na prática:

- A medida ideal de alimentos na marmita é de 500g. Você pode pesar com uma pequena balança ou seguir a marcação da embalagem.
- Escolha alimentos macios e os pedaços devem ser cortados levando em conta o que cabe em uma colher. Para facilitar, pode colar a colher com fita adesiva na lateral da embalagem;

Manipulação segura de alimentos

Antes de cozinhar:

- Higienize as superfícies de onde vai manusear os ingredientes.

Higiene pessoal:

- Cozinhe com o cabelo preso;
- Se possível, retire anéis e pulseiras;
- Lave as mãos com frequência.

Temperatura:

- Aqueça o alimento o mais próximo da hora de embalar possível. Antes disso, mantenha-no na geladeira.



Descongelamento:

- Deve ser feito na geladeira. Se não der tempo, utilize o microondas.

Higienização dos alimentos:

- Para desinfetar hortaliças, legumes e verduras, coloque-os em uma solução de água clorada (2 col sopa água sanitária/L água) por 10 minutos e enxágue bem antes de utilizar.

Geral:

- Evite o contato entre crus e cozidos.



NOS ENCONTRE NA BASE

Somos uma iniciativa horizontal e o projeto é de todes. Não há hierarquia e sim respeito, organização e divisão de tarefas.

O Amor Agradece e pede que os processos sejam feitos a partir da paciência, colaboração e da visão ampla.

Nossos núcleos são acompanhados por pessoas que chamamos de facilitadoras, que dispõem de seu tempo pra organizar a logística não só das quinzenas, mas também das etapas anteriores da doação.

Procure diminuir os processos e o fluxo de mensagens, pra que tudo fique mais prático e fácil. Respeite a ordem do processo, os dias e horários combinados.

Ninguém gosta de comida fria, não é mesmo? ;)

Nossa motivação maior é entregar comida a quem tem fome. Sempre.



Foto: Gabi di Bella



INSPIRE-SE NAS CRIANÇAS

A gente ama
demais as
tampinhas cheias
de afeto e arte.



Logo no começo, uma das famílias fez um trabalho muito bonito, envolvendo as crianças no processo com os desenhos nas tampas das quentinhas. Isso virou uma marca registrada do projeto e nós incentivamos essa prática de amor e cuidado.

Como em todas as etapas, precisamos pensar em quem recebe essas mensagens:

- Seja inclusivo, prefira os desenhos para garantir que todas as pessoas entendam (até as que não sabem ler);
- Evite mensagens motivacionais;
- Se quiser escrever frases, se apoie nestas opções amorosas e gentis:

- O Amor chegou ❤️
- (Lista do que tem na marmita)
- Bom apetite!
- Amor di cumê ❤️

Se tiver qualquer dúvida, fale com a sua pessoa facilitadora!



COMPARTILHE O AMOR E A GRATIDÃO

Sua alegria é também a nossa! ;)

Te convidamos a fotografar e postar como você está se envolvendo no projeto e marcar **@oamoragradece** nos stories do Instagram. Registre as quentinhas, a trabalhadora e suas belezas. Vale curiosidades, contar histórias ou apenas mostrar o processo do trabalho.

Também pedimos que faça vídeos e fotos em posição horizontal. Estamos sempre precisando de material atualizado para a imprensa e redes sociais. Isso ajuda a manter nosso projeto fluindo e quentinho!

Mais do que ações individuais, a ideia é mostrar um movimento possível, de transformação, florescimento e inspiração. Você pode influenciar também sua rede.





CUIDADOS NO MUNDO DIGITAL

**Dicas para
nos conectarmos
da melhor forma
possível.**

Somos uma rede em constante fluxo, é por isso que alguns cuidados prévios são necessários, pra que a gente continue gerando confiança!



- Não é permitido postar fotos que mostrem os rostos das pessoas, nem fotos de crianças;
- A gente ama quando os grupos se envolvem cada vez mais! Porém, é proibido criar perfis para subgrupos do O Amor Agradece. Isso descentraliza a captação e divulgação do projeto e nos enfraquece como um todo;
- Prefira registrar e postar a sua experiência como pessoa voluntária e não a experiência das pessoas que recebem as quentinhas. Assim não corremos o risco de glamourizar essa realidade;v
- Qualquer pessoa pode colaborar arrecadando alimentos e recursos financeiros, mas ninguém pode falar/pedir/vincular qualquer iniciativa em nome do projeto O Amor Agradece, sem prévia autorização da equipe;
- Doações feitas em dinheiro/pix só podem ser feitas na nossa conta central e nunca na conta de terceiros, pra nossa organização e prestação de contas;
- Muitas vezes não conseguimos fotografar todas as doações que acontecem. Mas nossas redes sociais estão recheadas de exemplos de que as ações de engajamento d'O Amor Agradece são concretas.

CONCLUSÃO E AVISOS

Na hora de ajudar,
ser consciente não
dá mais trabalho.

O amor flui mais naturalmente quando agimos com consciência e com boa comunicação. É de extrema importância que você sempre passe os números de quinzenas e/ou qualquer outra doação feita às lideranças facilitadoras.

Estamos em constante aprendizado e queremos crescer juntos. Esse manual foi desenvolvido para trocarmos ainda mais sobre isso. Tem alguma boa prática que observou por aí também? Compartilha com a gente ;)

Se você ainda não é uma pessoa voluntária, mas quer ser, [clique aqui e preencha o nosso formulário.](#)

Entre em contato com a gente a qualquer momento para essa ou outras questões:

 [@oamoragradece](#)

 contato@oamoragradece.org.br



ACESSE SEU BANCO E
ESCANEE O QR-CODE.

O amor te tocou?

Se quiser, faça uma doação agora:

Pix 44.246.285.0001/10

Associação O Amor Agradece



Links úteis:

- [Guia de cozinhança - Rita Lobo](#)
- [Boas práticas para serviço de alimentação - Anvisa](#)
- [Olhe para a Fome](#)



@OAmorAgradece