

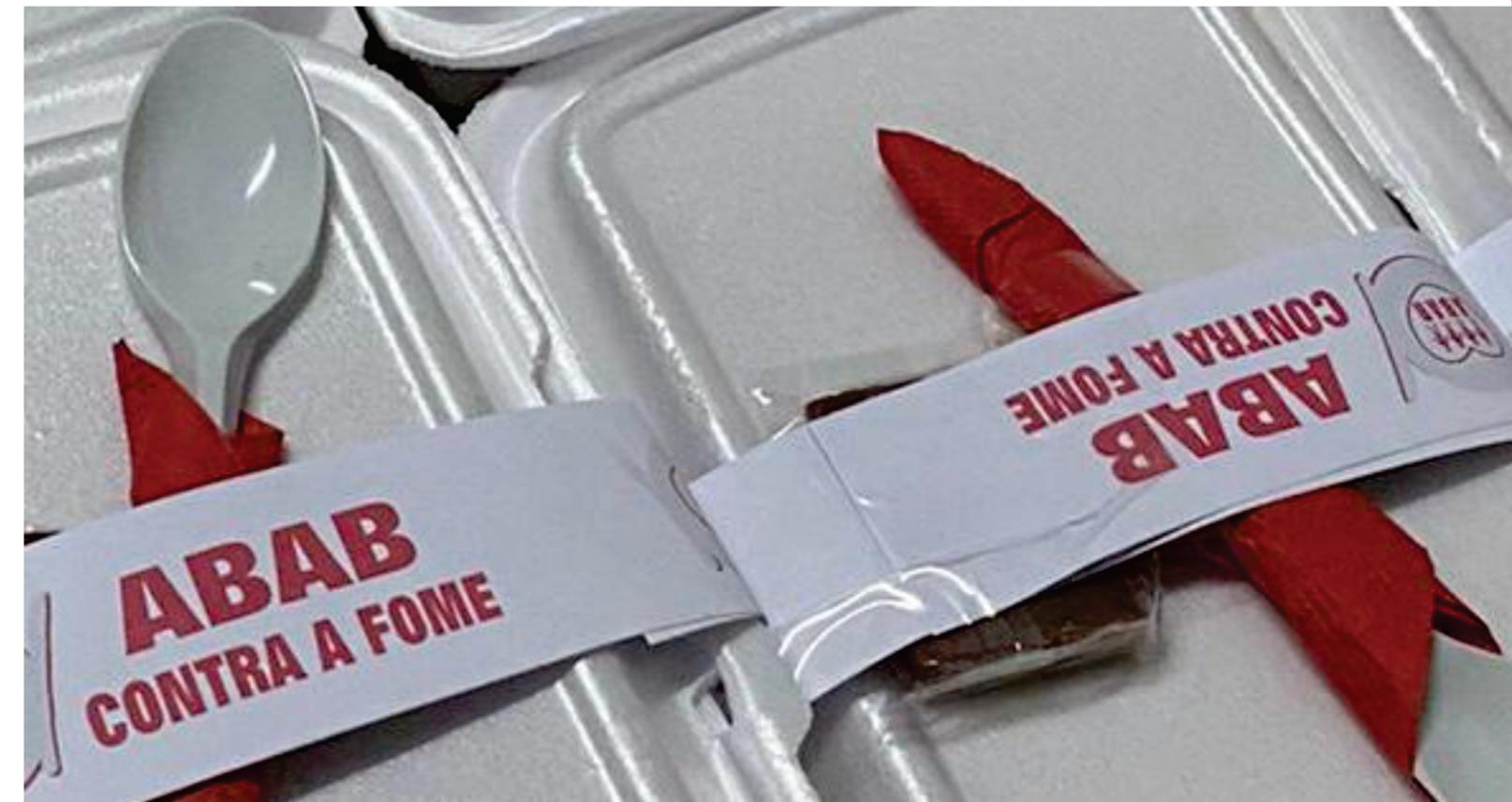
Creche  
*Ana Beatriz*



**ABAB - Associação Beneficente Ana Beatriz**



*Cozinha Solidária:  
Sementes de Esperança no Prato*  
Associação Beneficente Ana Beatriz  
Projeto 2024/2025





## Introdução

No coração da Cozinha Solidária pulsa uma força invisível, feita de amor, fé e entrega. É esse amor que transforma ingredientes simples em alimento sagrado para quem recebe, que embala cada marmita com carinho e aquece cada refeição com esperança. Através do Programa de Aquisição de Alimentos (PAA), conduzido com maestria pela Conab, vimos a magia das políticas públicas se tornar realidade, alimentando não só corpos, mas almas. Ao lado da Colônia de Pescadores Z-20 e da UNACOOP, firmamos uma aliança onde o trabalho coletivo se une ao propósito maior de cuidar do outro. Mais que uma parceria formal, foi um encontro de corações. Além do apoio institucional, grandes anônimos doaram uma parte significativa dos alimentos, ampliando o alcance da solidariedade. E os voluntários, 302 almas generosas que chegavam exaustos ao entardecer para assumir as panelas, foram o elo vivo que manteve acesa a chama do projeto. Assim, entre mãos que se unem e orações silenciosas, tecemos uma rede de cuidado que serve 71.111 refeições, nutrindo vidas e cultivando esperança.



## Gratidão em Cada Refeição

Em cada quentinha entregue pulsa mais que alimento: pulsa um coração cheio de esperança e carinho. É a manifestação silenciosa de um amor que transcende o físico, que toca a alma e renova a fé na humanidade. Gratidão que brota dos olhos que recebem, do sorriso que surge no rosto cansado, do abraço invisível que une quem doa e quem é tocado pelo gesto. Cada refeição é oração, é bênção, é um sussurro divino dizendo que ninguém está só. É a celebração da vida que segue, alimentada pelo cuidado mútuo e pela luz da solidariedade que não se apaga cuidado que serve 71.111 refeições, nutrindo vidas e cultivando esperança.



## Dedicatória aos Voluntários

A vocês, 302 corações generosos, que mesmo após um longo dia de trabalho, chegavam com o entardecer e um brilho nos olhos, prontos para assumir as panelas da esperança... Cada gesto de vocês foi uma prece silenciosa, um ato de amor aquecido no fogo da compaixão. Não importava o cansaço — havia ali uma força que só quem ama verdadeiramente consegue oferecer. Entre temperos e conversas suaves, vocês alimentaram mais que corpos: alimentaram almas. Cada quentinha entregue levava um pedaço do coração de vocês, envolto em cuidado e carinho. Foram noites em que o amor se serviu em marmitas, e a solidariedade foi o tempero mais presente em cada refeição.

## Logística do Cuidado

Na dança silenciosa da cozinha solidária, cada movimento carrega um gesto de amor e respeito à vida. Preparar e entregar mais de 71 mil refeições foi muito mais que uma tarefa: foi um ato sagrado, uma oração em forma de alimento. A logística que organiza o cuidado — do preparo das panelas ao sorriso que acompanha cada entrega — é tecida com paciência, fé e dedicação. Cada passo, cada embalagem, cada quilômetro rodado se converte em esperança que atravessa portas e corações, nutrindo não só o corpo, mas também a alma de quem recebe. É na harmonia desse trabalho coletivo, guiado pela espiritualidade do servir, que o projeto encontra sua verdadeira força e sentido.



## *A Solidariedade Que Alimenta*

Na doação silenciosa de cada gesto, a solidariedade se revela alimento para além do corpo — é abraço que aquece, é luz que guia, é o encontro de corações que se importam e se entregam. É na partilha generosa que encontramos o verdadeiro sabor da vida, onde cada quentinha carrega consigo a força do cuidado coletivo, a esperança renovada e o amor que nunca se esgota.



**ABAB**  
CONTRA A FOME

## *A Cozinha como Política Pública Viva*

Em cada panela que ferve, há mais do que ingredientes — há um compromisso com a vida. A Cozinha Solidária nasceu do encontro entre o afeto comunitário e a força transformadora das políticas públicas. Através do Programa de Aquisição de Alimentos (PAA), conduzido pela Conab, o alimento deixou de ser apenas um bem de consumo e tornou-se um direito acessado com dignidade. Ali, onde muitos viam escassez, a política chegou como sopro de esperança, colocando comida no prato e humanidade no centro. Não foram apenas quentinhas que saíram da cozinha: foram manifestações diárias de cuidado, justiça e partilha. A política pública, quando encontra corações disponíveis e mãos generosas, se torna viva — pulsa em cada marmita embalada, em cada sorriso recebido na entrega. A parceria com a Colônia de Pescadores Z-20 e a UNACOOP mostrou que é possível caminhar juntos, somando saberes do campo e das águas, e garantindo que o alimento circule de forma justa, afetiva e transformadora.



30



## *Alimento é Direito, Não Caridade*

Oferecer um prato de comida não é um gesto de bondade, é um ato de justiça. Ninguém deveria sentir vergonha por precisar comer — vergonha, sim, deve haver por negar a alguém esse direito tão essencial. O alimento que chega à mesa, por meio de mãos que plantam, pescam, cozinham e servem, carrega o valor da dignidade. Ele não supre apenas o estômago; ele aquece, acolhe e fortalece. Na Cozinha Solidária, aprendemos que cada refeição servida é um abraço silencioso. Que alimentar não é apenas dar — é dividir, é reconhecer o outro como parte de nós. O prato não vem como favor, mas como afirmação: você importa. E enquanto houver fome, haverá também a nossa vontade de fazer diferente, com afeto e responsabilidade.

## *A Cozinha como Escola*

Na Cozinha Solidária, cada panela virou sala de aula, e cada receita, uma lição de vida. Entre risos, desafios e aromas que se misturavam no ar, aprendemos juntos o valor do trabalho coletivo, da paciência e da generosidade. Ali, não se ensinava apenas a preparar alimentos, mas a nutrir sonhos, fortalecer laços e cultivar a esperança que brota do cuidar do outro com amor.



# Pescadores e Agricultores: Alimentando a Esperança

Nas mãos calejadas dos pescadores e no olhar atento dos agricultores repousa a generosidade da terra e das águas. São eles que, com gestos simples e sagrados, extraem da natureza o sustento que chega às mesas. Cada peixe pescado ao amanhecer, cada legume colhido com carinho, carrega a sabedoria dos ciclos e o cuidado com a vida. São sementes de amor lançadas no tempo, colhidas em forma de alimento que abraça e conforta. Nesse projeto, foram muito mais que fornecedores: foram semeadores de esperança. Caminharam ao nosso lado com compromisso e ternura, garantindo que cada quentinha carregasse frescor, dignidade e afeto. Graças a esses guardiões do alimento, a Cozinha Solidária pôde nutrir corpos e corações. Eles são os primeiros a servir, ainda que muitos nunca os vejam — mas é impossível não sentir sua presença em cada refeição entregue.



## O anoitecer

Quando o sol se despedia atrás dos telhados e a cidade se cobria de cansaço, eles chegavam — um a um — como quem responde a um chamado do coração. Depois do trabalho, do trânsito, da rotina, vinham com os olhos ainda cansados, mas com as mãos prontas. Entravam na cozinha como se fosse lar, onde o fogo não era só chama, era também afeto. No silêncio da noite, temperavam as panelas com dedicação e fé. Cada gesto era um gesto de amor. E assim, entre colheres de afeto e caldeirões de esperança, esses 302 voluntários transformaram o anoitecer em luz.



LOGO



## *O Sabor da Solidariedade*

Há um sabor que não se explica com palavras — ele nasce do encontro entre o cuidado e a generosidade. Cada quentinha entregue carrega mais do que alimentos: leva um gesto de afeto, uma lembrança de que alguém se importa. O arroz ganha tempero de acolhimento, o feijão vem aquecido por mãos que amam, e até o cheiro do refogado parece dizer: “você não está só”. Em cada marmita, a solidariedade se serve em porções fartas, aquecendo estômagos e corações. Quem recebe sente — mesmo em silêncio — que aquela refeição foi preparada com respeito e ternura. E quem oferece sabe que, no fundo, doar é também receber. Porque alimentar o outro é um dos atos mais profundos de humanidade. É fazer com que o prato seja não apenas cheio, mas cheio de sentido. A Cozinha Solidária foi, todos os dias, uma mesa estendida à cidade, onde cada um pôde provar o sabor mais nutritivo que existe: o sabor do amor em ação.

## *Alimentar o Corpo e o Espírito*

Em cada refeição servida, havia mais do que arroz, feijão e temperos: havia afeto. O alimento chegava quente não apenas pela chama do fogão, mas pelo calor humano de quem preparava com o coração. Muitas vezes, o que se entregava não era só sustento — era um gesto de cuidado, um abraço silencioso, uma palavra de esperança embrulhada na quentinha. Alimentar o corpo foi a missão visível; tocar o espírito, a realização mais profunda. Porque, no fundo, quem tem fome de comida, tem também sede de acolhimento, de dignidade, de ser lembrado. E foi isso que nossas mãos ofereceram: alimento que sacia e amor que permanece.



10