

# Curso Mulheres em Ação: **FLOR-E-SER**



**PESCADORAS**



MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO





**Governador do Estado**  
Jorginho dos Santos Mello

**Secretário de Estado da Agricultura**  
Valdir Colatto

**Presidente da Epagri**  
Dirceu Leite

**Diretores**

Célio Haverroth  
Desenvolvimento Institucional

Fabírcia Hoffmann Maria  
Administração e Finanças

Gustavo Gimi Santos Claudino  
Extensão Rural e Pesqueira

Reney Dorow  
Ciência, Tecnologia e Inovação



ISSN Nº 1414-5219 (impresso)

ISSN Nº 2674-9505 (on-line)

Maio/2023

BOLETIM DIDÁTICO 168

**CURSO MULHERES EM AÇÃO**  
**FLOR-E-SER**  
**PESCADORAS**  
**APOSTILA ORIENTADORA DE CONTEÚDO**

Márcia da Rosa Gomes e Naiara Sampaio Silva



Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina

Florianópolis

2023

Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina (Epagri)

Rodovia Admar Gonzaga, 1347, Itacorubi, Caixa Postal 502

88034-901 Florianópolis, SC, Brasil

Fone: (48) 3665-5000, fax: (48) 3665-5010

Site: [www.epagri.sc.gov.br](http://www.epagri.sc.gov.br)

Editado pelo Departamento Estadual de Marketing e Comunicação (DEMC).

Revisores *ad hoc*: Paulo Francisco da Silva e Sonia Maria Abatti

Editoração técnica: Márcia Cunha Varaschin

Revisão textual: Tikinet

Diagramação: Victor Berretta

Capa: Flávia Maria de Oliveira

Primeira edição: maio de 2023

Impressão: Gráfica CS

Tiragem: 300 exemplares

É permitida a reprodução parcial deste trabalho desde que citada a fonte.

#### Ficha catalográfica

GOMES, M.R.; SILVA, N.S. (Orgs.). **Curso Mulheres em Ação Flor-e-ser Pescadoras**: apostila orientadora de conteúdo. Florianópolis: Epagri, 2023. 60p. (Epagri, Boletim Didático, 168)

Gênero; mulheres; pescadoras; empoderamento; protagonismo.

ISSN 1414-5219 (impresso)

ISSN 2674-9505 (*on-line*)

# ORGANIZADORES/AUTORES

Ana Lúcia Ribeiro

Gastrônoma, Centro de Treinamento de Joinville

Rodovia SC 418, km 0,3 – 89239-400, Pirabeiraba – Joinville, SC. Fone (47) 34611528, ana@epagri.sc.gov.br

Cianarita Caron Figueiró

Pedagoga, Gerência Regional de Chapecó

Servidão Ferdinando Ricieri, s/n, Bairro São Cristóvão, 89.803-904 – Chapecó, SC, Fone: (49) 20497510, cianaritafigueiro@epagri.c.gov.br

Daniela Martins Guimarães Nunes

Assistente Social, Escritório Municipal de Araquari

Rua Padre Horácio Rebelo, 62, Bairro Centro, 89.208-725 – Araquari, SC, Fone: (47) 3451-1535, dani@epagri.c.gov.br

Naiara Sampaio Silva

Engenheira Agrônoma, Escritório Municipal de Penha

Avenida São João, 140, Armação – Penha, SC, Fone: (47) 3398 6418, naiarasilva@epagri.sc.gov.br

Edir José Tedesco

Oceanógrafo, Escritório Municipal de São Francisco do Sul

Rafael Pardino, 264, Centro – São Francisco do Sul, SC, Fone (47) 3481 2112, edir@epagri.sc.gov.br

Geisebel Cristine Patrício

Assistente Social. Escritório Municipal de Itajaí

Rua Mansueto Felizardo Vieira, 557, Baía – Itajaí, SC, 88318-076, Fone: (47) 3398.6417, geisebelp@epagri.c.gov.br

Hugo Mazon

Engenheiro Agrônomo. Gerência Regional de Itajaí

Rodovia Antônio Heil, 6800, Itaipava, 88034-901 – Itajaí, SC, fone: (47) 3398-6300, hugomazon@epagri.sc.gov.br

Márcia da Rosa Gomes

Pedagoga. Gerência Regional da Epagri de Itajaí

Rodovia Antônio Heil, 6800, Itaipava, 88034-901 – Itajaí, SC, fone: (47) 3398-6307,  
marciagomes@epagri.sc.gov.br

Natália Lúcia Knakiewicz Kominkiewicz

Psicóloga. Centro de Treinamento de Itajaí

Rodovia Antônio Heil, 6800, Itaipava, 88034-901 – Itajaí, SC, fone: (47) 3398-6333,  
nataliak@epagri.sc.gov.br

Oderlei Marcio Anschau

Técnico em Agropecuária. Escritório Municipal de Camboriú

Rua José Francisco Bernardes, 258, 88340-233, Camboriú, SC, fone: (47) 3398-6231,  
anschau@epagri.sc.gov.br

Rose Mary Gerber

Antropóloga, Dra. Derp (Departamento de Extensão Rural e Pesqueira)

Avenida Admar Gonzaga, 1347, 88034-901 – Florianópolis, SC, fone: (48) 3665-5303,  
gerber@epagri.sc.gov.br

# APRESENTAÇÃO

O espaço rural está passando por transformações significativas em termos sociocultural, ambiental, político e econômico acompanhando o processo que ocorre em diferentes contextos em que o ser humano se insere, o que exige investir em formas alternativas e inovações de produção, tomar consciência do cuidado ambiental em um cenário altamente competitivo

Em termos de organização familiar e comunitária, as mulheres, cada vez mais, vêm buscando formas de exercitar seu empoderamento ocupando espaços de participação e protagonismo em suas famílias e comunidades, ao mesmo tempo em que desejam melhores condições de vida, reconhecimento e respeito como cidadãs.

É inegável que as mulheres pescadoras são receptoras e parte ativa de um rápido e irrevogável processo de mudança que, cada vez mais, ganha velocidade. Elas estão inseridas e atuam no centro das transformações, implantando estratégias de gênero cujo propósito é ampliar o reconhecimento cidadão, a participação social e o fortalecimento do poder econômico e político.

O espaço de aprendizagem proposto nesta ferramenta de formação visa promover o desenvolvimento de competências que preparem agricultoras com diferentes elementos que venham a contribuir com o desafio de constante atualização, valorização pessoal e competitividade profissional. O resultado desejado é que possam continuar participando, de forma efetiva e ativa, na vida familiar e comunitária, imbuídas de seu valor social e sentimento de cidadania.

Seja bem-vinda ao curso Mulheres em Ação Flor-e-Ser Pescadora!

A Diretoria Executiva





# Arte do Pescador

Não adianta professor ensinar a pescador a arte de estudar  
Porque ele quer pescar  
Na pesca é professor e ensina pra pescador  
A arte de bem pescar  
Ele sabe o lugar certo e se o bravio vento está perto  
Ele se manda de lá

Não adianta seu pintor ensinar pro pescador a arte de bem pintar  
Porque ele quer pescar  
Na pesca ele é pintor e ensina pro pescador  
A arte de bem pintar  
Deixa a embarcação todinha linda e bem pintadinha  
Pra poder cair no mar

Não adianta seu escultor ensinar pro pescador a arte de esculturar  
Porque ele quer pescar  
Na pesca é escultor e ensina pro pescador  
A arte de bem esculturar  
Faz rede e faz tarrafa, sabe bem qual é a braça  
Certa para bem pescar

Só adianta o bom Deus proteger o filho seu  
Porque ele quer pescar  
Na arte da pesca é doutor e eu peço a Nosso Senhor  
Deixa este homem pescar  
Da pesca traz sustento, não importa chuva ou vento  
Sua vida é o mar!

Antonieta Mercês da Silva, Governador Celso Ramos.

Poema premiado no I<sup>o</sup> Concurso de Literatura Pesqueira de Santa Catarina, 1989

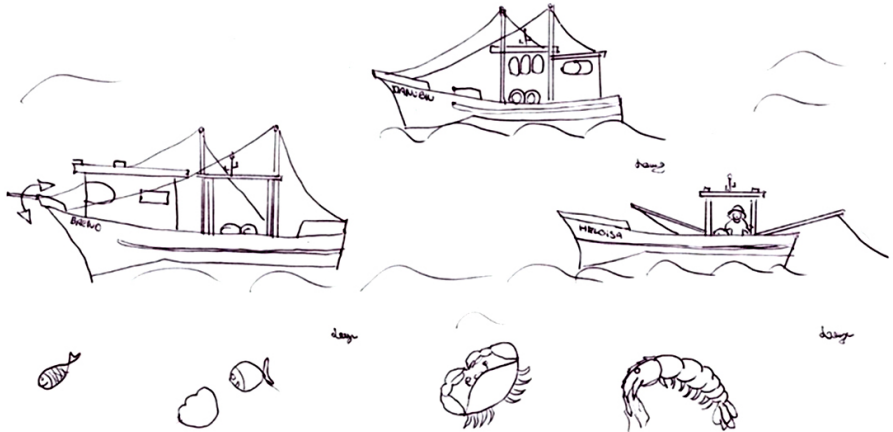


Figura 1. Desenho de Luzia da Cunha Freitas, pescadora de Balneário Piçarras

# SUMÁRIO

MÓDULO 1	
ORGANIZAR É PRECISO: ASSOCIATIVISMO E COOPERATIVISMO .....	13
MÓDULO 2	
EMPREENDER É NECESSÁRIO .....	25
MÓDULO 3	
DECIDIR É ESTRATÉGICO .....	31
MÓDULO 4	
TRADIÇÃO E INOVAÇÃO ANDAM JUNTAS.....	39
MÓDULO 5	
SONHOS EM PRÁTICA .....	53
REFERÊNCIAS .....	59



# INTRODUÇÃO

Pensando em oferecer um espaço exclusivo para que mulheres se sintam à vontade, possam se encontrar, dialogar sobre seus desafios e suas potencialidades, trocar experiências e se qualificar para melhor se inserir no mercado atual este curso foi elaborado.

A dinâmica do curso foi construída e dividida em módulos a partir de temáticas centrais por exemplo, autoestima, empoderamento, organização, associativismo, cooperativismo, gestão, protagonismo, empreendedorismo, processo decisório, tradição e inovação, liderança, sonhos em prática, planos de negócios, entre outros.

As participantes são consideradas protagonistas nos processos de ensino-aprendizagem vivenciados coletivamente, em que prática e teoria caminharão juntas no exercício contínuo de ação-reflexão-ação voltado ao crescimento pessoal e do grupo.



# MÓDULO 1.

## ORGANIZAR É PRECISO: ASSOCIATIVISMO E COOPERATIVISMO

No âmbito da Epagri, a Extensão Pesqueira com mulheres em Santa Catarina, historicamente, focou seu trabalho por meio de ações com movimentos coletivos e organização de grupos contribuindo com o processo de fortalecimento e visibilidade da mulher no mundo da pesca.

Esta atuação específica com mulheres tem o intuito de:

- Despertá-las para a valorização de sua autoestima e consciência da importância de seu papel;
- Qualificá-las para melhor produzir, inserir-se no mercado e se empoderar economicamente;
- Contribuir para assumirem-se como protagonistas no âmbito familiar e em espaços representativos de organizações de suas atividades, como grupos, associações e cooperativas.

Neste módulo, veremos um pouco sobre a história da organização feminina e sua importância, como também vamos conhecer algumas diferentes formas de organização no espaço rural e pesqueiro catarinense.

### **Organização: Movimento feminino de luta pelos seus direitos e para sair da invisibilidade**

A mulher, historicamente, vem desempenhando diferentes papéis, lutando pelo seu reconhecimento e pela superação das desigualdades devido a sua condição feminina em uma busca constante por equidade de gênero e direitos, especialmente quando se trata do espaço pesqueiro onde se realizam atividades diferenciadas do espaço urbano, seja pela carga de trabalho, seja pela dificuldade deste.

Inserida em uma realidade tradicionalmente dominada pelo masculino, a mulher geralmente é reconhecida apenas pelo seu valor reprodutivo e de dona de casa, como se esses fossem os únicos papéis que pode desempenhar. Em espaços distintos, as mulheres buscam ser reconhecidas como pessoas e como profissionais, fato constatado em diferentes contextos socioculturais no decorrer da história humana.

A mulher que atua na pesca não fica fora dessa busca de reconhecimento por seus direitos como cidadã e por uma sociedade mais igualitária que reconheça seu potencial criativo, empreendedor, de força e superação de dificuldades. Uma profissional que trabalha lado a lado com os membros de sua família e comunidade e que, muitas vezes, assume mais atividades e responsabilidades.

O processo de organização de mulheres se tornou mais evidente na década de 1970, com o surgimento dos clubes de mães em São Paulo, mobilizados pela Igreja Católica. O objetivo era lutar por direitos sociais, contra o regime militar, e as mulheres começaram a ganhar voz.

No espaço rural e pesqueiro foi com a abertura mais democrática dos anos 1980 que o movimento de mulheres ganhou força na luta por seus direitos. Nesse processo de organização, destacam-se as Comunidades Eclesiais de Base (CEBs) e pastorais que também impulsionaram e incentivaram a participação de mulheres nos clubes de mães.

Em relação aos profissionais da pesca, organizam-se em colônias ou sindicatos. As colônias de pescadores foram as primeiras a serem organizadas no início do século XX com o objetivo de defesa da costa brasileira, pois se entendia que os pescadores eram os que mais a conheciam. Inclusive o lema que podia se ler em frente das colônias, e que em muitas ainda se mantém, é “Pátria e dever”.

No decorrer de sua trajetória de organização, os pescadores realizaram alguns movimentos sociais, mas precisam avançar para ter direitos e importância sócio-profissionais reconhecidos. A exemplo de agricultores, os movimentos de pescadores passaram a ocorrer a partir de 1968 com as comunidades eclesiais de base da Igreja Católica e a Pastoral da Pesca, além da participação da Marinha de Guerra, criadora das Colônias de Pesca no litoral brasileiro. Há estados brasileiros nos quais também é forte o trabalho da Pastoral dos Pescadores, ligada à Confederação Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB).

Em Santa Catarina, há sindicatos de pesca, mas é mais evidente a organização em forma de colônias de pescadores que contam com mais de 45 mil associados, o que inclui tanto o litoral quanto as águas do interior.

As mulheres pescadoras começaram a ter maior consciência de seu papel e sua importância nos anos de 1990, quando passaram a participar mais em reuniões ligadas à pesca. Com o passar dos anos, suas inscrições nas colônias de pescadores vêm aumentando, pois começaram a ter clareza de que precisam ter sua documentação de pescadora para ter acesso a direitos constitucionais.

De forma ampla, muito se conseguiu por meio do movimento de mulheres nas últimas décadas, mostrando que estar organizadas é um processo de fortalecimento



como cidadãs e profissionais, como trabalhadoras da pesca e da maricultura. Seja em exemplos de organizações de associativismo ou cooperativismo, os resultados ligados à valorização pessoal e profissional vêm da força que o grupo no qual se está inserida dá.

Nesse aspecto, segundo a Organização de Cooperativas Brasileiras (OCB, 2008), cooperar consiste na união de pessoas para enfrentar, conjuntamente, situações difíceis e transformá-las em oportunidades.

Em relação à Epagri, especialmente na ação da Extensão Social, as mulheres são protagonistas de interlocução e ações grupais desde a década de 1960. Naquela ocasião, os temas mais abordados eram saúde familiar e organização do espaço da casa e dos arredores. Com o passar do tempo e o avanço das atividades no contexto familiar e sociocultural, constatou-se que as mulheres precisavam refletir não só sobre esses temas, mas também, e com ênfase, acerca de questões produtivas, desafios ambientais, organização grupal, protagonismo, empoderamento, autoestima e autonomia financeira.

Essa ampliação de olhar sobre o papel e o trabalho da mulher se deu porque as equipes de extensionistas começaram a perceber e reconhecer que a inclusão de mulheres nas conversas sobre possibilidades de inovação ou mudança na atividade, era positivo pois elas aceitavam com mais rapidez e com menos medo o que estava sendo proposto, mostrando-se mais abertas a testar novidades.

Nos anos de 1970 e 1980 se ampliou o trabalho com grupos de mulheres, sempre seguindo a diretriz extensionista do “aprender a fazer, fazendo e aprendendo”, de acordo com as temáticas de interesse nas diferentes regiões de Santa Catarina. Criaram-se grupos voltados à produção de artesanato, à produção e ao reaproveitamento de alimentos, ao beneficiamento e à transformação de pescados, à confecção de produtos de limpeza e higiene, ao diálogo sobre temas interpessoais, intrapessoais, familiares e comunitários, entre outras possibilidades.

Esse trabalho continua sendo muito forte e mobiliza grande número de mulheres no Estado, as quais participam de diferentes momentos previstos na estratégia metodológica de Extensão Rural e Pesqueira, por exemplo, cursos, oficinas, encontros e grupos temáticos de trabalho que são oportunidades de refletirem sobre diferentes formas de organização e fortalecimento grupal.

Vamos ver um pouco sobre possibilidades de organização grupal?

## Associativismo

Associativismo é uma forma de organização que tem como finalidade conseguir benefícios comuns para os associados por meio de ações coletivas (SEBRAE, 2022; LOURENÇO et al., 2022; FERREIRA; ZALUSKI, 2022; INSTITUTO ECOLÓGICA, 2007). Um exemplo é a associação. A associação tem identidade jurídica e é formada sem fins lucrativos por pessoas que se organizam para defender interesses comuns.

### Associativismo no espaço rural e pesqueiro (agricultura familiar)

O associativismo se constitui em identificar alternativas que viabilizem atividades econômicas, sociais e culturais possibilitando a trabalhadores, pequenos proprietários, agricultoras e pescadoras uma forma de participar do mercado em melhores condições de competitividade. Como os pequenos produtores geralmente apresentam dificuldades semelhantes para obter um bom desempenho econômico, a formação de associações pode viabilizar um desempenho mais adequado para se inserir e diferenciar no mercado.

A união de pequenos produtores em associações facilita a aquisição de insumos e equipamentos com menores preços e melhores prazos de pagamento como também viabilizam o uso coletivo de guinchos, embarcações, caminhões para transporte etc. Quando os recursos são divididos entre os associados, tornam-se acessíveis e todos saem lucrando, pois se reúne esforços em benefício comum, divide-se o custo de assistência técnica de profissionais, de tecnologias e de capacitação profissional.

### Princípios do Associativismo

O associativismo tem alguns princípios que direcionam seu exercício, bem como características e objetivos a serem considerados (SEBRAE, 2022; LOURENÇO et al., 2022). São eles:

**1. Princípio da Adesão Voluntária e Livre:** as associações são organizações voluntárias, abertas a pessoas dispostas a aceitar as responsabilidades de associado, sem discriminação social, racial, política, religiosa e de gênero.

**2. Princípio da Gestão Democrática:** as associações são organizações democráticas, controladas pelos associados que participam no estabelecimento de suas políticas e tomada de decisões, sendo os gestores eleitos pela maioria para atender a necessidade de todos.

**3. Princípio da Participação Econômica:** os associados contribuem de forma justa e controlam democraticamente as suas associações por meio da deliberação em assembleia geral.

**4. Princípio da Autonomia e Independência:** as associações podem entrar em acordo operacional com outras entidades, inclusive governamentais, ou receber capital de origem externa. Devem fazê-lo de forma a preservar o controle democrático pelos associados e manter sua autonomia.

**5. Princípio da Educação, Formação e Informação:** as associações devem proporcionar educação e formação. Cabe aos dirigentes eleitos contribuir efetivamente para o desenvolvimento da comunidade. Eles deverão informar o público em geral, particularmente jovens e líderes formadores de opinião, sobre a natureza e os benefícios da cooperação.

**6. Princípio da Interação:** as associações atendem a seus associados mais efetivamente e fortalecem o movimento associativista trabalhando juntas por meio de estruturas locais, nacionais, regionais e internacionais.

**7. Interesse pela Comunidade:** as associações trabalham pelo desenvolvimento sustentável dos âmbitos de seu interesse, como comunidades, municípios, regiões, estados e país através de políticas aprovadas por seus membros.

## Características do Associativismo

- União de duas ou mais pessoas físicas ou jurídicas com objetivos comuns;
- O patrimônio é constituído pela contribuição dos associados através de doações, fundos e reservas. Não possui capital social.
- Seus fins podem ser alterados pelos associados em assembleia tendo cada um direito ao voto.
- São entidades de direito privado e não público podendo realizar operações financeiras e bancárias, porém as sobras de operações financeiras devem ser aplicadas na associação.
- Os dirigentes não recebem remuneração.
- Os dirigentes podem representar a associação em ações coletivas de seu interesse.
- Possui um sistema de escrituração contábil simplificada.

## Objetivos de uma Associação

- Fortalecer os laços de amizade e solidariedade.
- Reunir esforços para reivindicar melhorias em sua comunidade.
- Defender os interesses dos associados.
- Desenvolver interesses coletivos de trabalho.
- Produzir e comercializar de forma cooperada.
- Melhorar a qualidade de vida.
- Participar do desenvolvimento da região na qual a associação está inserida.

## Cooperativismo

Com a Revolução Industrial, ocorrida na Europa na segunda metade do século XVIII, houve o desenvolvimento da indústria a partir da invenção de diversas máquinas e da produção em larga escala, o que impactou diretamente na diminuição dos produtos artesanais.

Com o desenvolvimento das indústrias, muitas pessoas migraram para as cidades em busca de emprego, ocorrendo, assim, um grande êxodo no espaço rural e pesqueiro. Por falta de legislação trabalhista houve exploração da mão de obra com baixos salários e muitas horas de trabalho por dia.

É nesse difícil contexto, que o cooperativismo (OCB, 2008) nasceu como uma proposta de solução aos problemas decorrentes da industrialização, da exclusão e da exploração trabalhista.

A primeira cooperativa surgiu no ano de 1844, em Rochdale, região de Manchester, na Inglaterra, momento em que 28 tecelões se uniram e fundaram a Sociedade dos Probos<sup>1</sup> Pioneiros de Rochdale, com o propósito de buscar formas de se fortalecer em seus objetivos em comum.

Outro fato ligado ao cooperativismo foi a fundação da Escola de Nimes, na França, por Charles Gide. O objetivo era sistematizar o pensamento cooperativista. Para alcançar esse propósito, Gide baseou seus estudos nos valores e princípios da Sociedade dos Probos Pioneiros de Rochdale para desenvolver o que denominou de “doutrina cooperativista”. Esse processo resultou na definição de virtudes enumeradas por Gide e disseminadas pelo mundo. São elas:

---

<sup>1</sup> Probos, significa honrado, integro, de conduta irrepreensível, que não se corrompe, conforme <https://www.dicio.com.br/probo/>.

Número	Virtude
1	Viver melhor
2	Pagar a dinheiro
3	Poupar sem sofrimento
4	Suprimir os parasitas
5	Combater o alcoolismo
6	Interessar as mulheres nas questões sociais
7	Educar economicamente o povo
8	Facilitar a todos o acesso à propriedade
9	Reconstituir uma propriedade coletiva
10	Estabelecer o 'justo preço'
11	Eliminar o lucro capitalista
12	Abolir os conflitos

Fonte: (SESCOOP, 2017)

## Valores e princípios do Cooperativismo

Segundo o disposto em documento da OCB (2008), valores e princípios são diferentes, mas devem caminhar juntos. Os valores do cooperativismo são imutáveis e configuram ética à cooperativa. São eles: responsabilidade, democracia, igualdade, honestidade e solidariedade. A partir dos valores, tem-se os sete princípios do cooperativismo:

**1º Princípio. Adesão voluntária e livre:** as cooperativas aceitam a adesão de qualquer pessoa que esteja habilitada e tenha condições de assumir os direitos e os deveres de um membro.

**2º Princípio. Gestão democrática:** cada sócio tem direito a um voto, independente de investimentos ou movimentações financeiras na cooperativa, cuja gestão se dá por membros eleitos por assembleia.

**3º Princípio. Participação econômica dos membros:** cada associado contribui com a cota parte de maneira equitativa. A cota capital é a mesma para todos. O associado deve comprometer-se com a cooperativa e efetivar o pagamento da cota-parte.

**4º Princípio. Autonomia e independência:** as cooperativas possuem liberdade de negociar com outras cooperativas ou empresas. Podem também recorrer a capital externo cuidando para não perder o princípio da gestão democrática, autonomia e independência.

**5º Princípio. Educação, formação e informação:** a cooperativa deve promover a educação, a formação e a informação dos envolvidos, associados, gestores ou colaboradores. Deve também divulgar, com transparência, as práticas econômicas e sociais do cooperativismo.

**6º Princípio. Intercooperação:** as cooperativas devem fortalecer-se mutuamente por meio da intercooperação em nível local, regional, nacional ou internacional. Exemplos de intercooperação são as cooperativas centrais, federações e confederações.

**7º Princípio. Interesse pela comunidade:** o desenvolvimento sustentável local nas comunidades deve ser promovido com ações e políticas aprovadas pelos membros.

## **Conceitos importantes para entender o cooperativismo**

**Cooperativa:** é uma sociedade de pessoas que se unem voluntariamente para suprir seus interesses, satisfazendo necessidades econômicas, sociais e culturais por meio de uma empresa de propriedade comum com gestão democrática. As cooperativas “são organizações de pessoas e não de capitais”, pois embora realizem negociações no mercado financeiro, não visam o lucro em si, mas o crescimento e o desenvolvimento de seus cooperados (SESCOOP, 2017).

**Cooperar:** é atuar com outros para um mesmo fim, é contribuir com o trabalho.

**Cooperado:** é o membro de uma cooperativa.

**Cooperativismo:** é uma doutrina cultural, social e econômica, fundamentada na liberdade humana e nos princípios cooperativos por meio da criação de comunidades de cooperação.

Você sabe a diferença entre cooperativa, associação e empresa mercantil? É importante conhecer os detalhes que as diferenciam para saber as implicações quando participar de uma ou de outra (Tabela 1).

Tabela 1. Principais diferenças entre Cooperativa, Associação e Empresa Mercantil

<b>Item</b>	<b>Cooperativa</b>	<b>Associação</b>	<b>Empresa mercantil</b>
<b>Finalidade</b>	Fim econômico, mas sem objetivo principal de lucro	Sem fins lucrativos; impossibilitada de comercializar	Lucro
<b>Número mínimo de membros</b>	Mínimo de 20 pessoas	Mínimo de 10 a 12 pessoas	Quadro societário
<b>Objetivo</b>	Prestar serviço e proporcionar o desenvolvimento do associado	Representar o associado	Obter lucro
<b>Decisões por voto</b>	Um associado, um voto	Um associado, um voto	Maior capital, maior poder de voto/ decisão
<b>Capital social</b>	Formado por cota-capital/cota parte	Não possui	Formado por ações
<b>Transferência de cotas-parte</b>	Intransferível	Não possui	Podem ser transferidas/ vendidas

Fonte: Tabela adaptada (SESCOOP, 2017).

## HORA DA ATIVIDADE

Que organizações, associações, cooperativas (e quais finalidades),  
você conhece em sua comunidade?









## MÓDULO 2.

# EMPREENDER É NECESSÁRIO

A decisão empreendedora nos impulsiona a melhorar a cada dia. O empreendedorismo é um importante fator de desenvolvimento social e econômico e podemos desenvolver habilidades para nos tornar excelentes empreendedoras.

Neste módulo, o objetivo é despertar em você a ideia, a vontade e o seu potencial de empreender, independentemente de que atividade você mais exerça, ou de empreendimentos que venha a desenvolver.

No decorrer do conteúdo se buscará mostrar o importante papel da mulher empreendedora e alguns desafios enfrentados atualmente com o propósito de ampliar sua visão sobre oportunidades de negócio que estão ou poderão surgir e fatores que podem contribuir com seu sucesso.

### Oportunidades existem

Atualmente podemos identificar muitas oportunidades de negócios. Um dos motivos é a facilidade de conexão que aproxima pessoas, mesmo que vivam em lugares distantes. Tal fato mudou muito as relações. Com isso, oportunidades de geração de renda e melhoria de qualidade de vida avançaram muito se compararmos com os nossos antepassados.

Ser uma empreendedora implica estar atenta para identificar demandas que possam ser transformadas em negócio e inovar para atendê-las diretamente, de forma rápida satisfazendo os consumidores com um produto de qualidade e atendimento diferenciado.

### Empreendedorismo

Segundo o SEBRAE (2021) (Serviço Brasileiro de Empreendedorismo), empreendedorismo é a capacidade que uma pessoa tem de identificar problemas e oportunidades, desenvolver soluções e investir recursos na criação de algo positivo para a sociedade.

O conceito de empreendedorismo foi utilizado, inicialmente, pelo economista Joseph Schumpeter, em 1950, que se dedicou ao estudo desse tema. O autor preconiza que empreendedor é o responsável pela realização de novas combinações, como a introdução de um novo bem, método de produção ou comercialização e até a abertura de novos mercados (SCHUMPETER, 1985).

Empreender é agregar valor, identificar oportunidades e transformá-las em um negócio lucrativo. O empreendedorismo é, portanto, um conjunto de comportamentos e hábitos. Ser empreendedora é algo que pode ser desenvolvido com capacitação adequada.

## **Características de um empreendedor, de uma empreendedora**

Segundo estudiosos da área (SCHUMPETER, 1985; SEBRAE, 2021), as principais características para empreender são:

Iniciativa: estar atento ao que acontece no mercado para identificar demandas de negócio.

Perseverança: dificuldades acontecem e exigem o exercício de continuar para se chegar onde se definiu como meta.

Coragem: para correr riscos com cautela. Arriscar-se faz parte de empreender com clareza de informações e de ter claro até onde se pode avançar.

Capacidade de planejamento: é central definir um plano de ação com metas e formas de monitoramento para corrigir o caminho e escolher as melhores alternativas ao seu negócio.

Eficiência: você precisa definir como pode atender seu cliente da melhor forma possível.

Qualidade: o que diferencia seu produto é a qualidade com que você o apresentará ao mercado.

Rede de contatos: as relações sociais são centrais para você estar inserido em redes que contribuam com a divulgação do que oferece. Sempre que puder, participe de eventos, feiras, cursos, festas comunitárias etc.;

Liderança: quem empreende deve ser o líder na sua empresa. Deve ser um bom ouvinte e estimular, permanentemente, a equipe, motivá-la e deixá-la comprometida.

## **A importância do planejamento no dia a dia**

A partir do momento em que definimos que precisamos ou queremos conquistar alguma coisa, é essencial fazer um planejamento pessoal ou profissional que nos permita alcançar efetivamente esse objetivo. Se, por exemplo, uma pessoa deseja fazer uma viagem, um curso, comprar um carro ou a casa própria, ela precisa planejar os seguintes tópicos: onde, quando, em quanto tempo e como alcançará essa meta.

Não basta querer e esperar. É preciso planejar e isso inclui obter informações, conhecer como executará e quanto vai custar, quais as possibilidades de acesso ao recurso, qual o prazo e quando deseja que seu projeto e negócio sejam colocados em prática.

Essa análise é necessária para que se possa chegar a decisões mais acertadas e, em consequência, ter êxito no que se quer. Organizar, planejar e fazer um cronograma das atividades que serão realizadas em curto, médio e longo prazo dá tranquilidade e possibilita fazer uma boa gestão financeira, o que trará como resultados a qualidade de produtos e serviços.

## Você conhece a ferramenta 5W2H<sup>2</sup>?

Uma ferramenta amplamente difundida no trabalho da Epagri que facilita a elaboração de um planejamento é a 5W2H. Trata-se de um plano de ação que contém as seguintes informações:

**O que:** aqui estarão ações que serão realizadas para o alcance do objetivo.

**Por que:** aqui vão os motivos, o porquê você quer realizar.

**Onde:** que locais serão envolvidos nas ações.

**Quem:** quem será responsável pela execução de cada ação prevista.

**Quando:** data, prazos, cronograma para cada ação.

**Como:** que método ou métodos serão utilizados; como você vai fazer.

**Quanto:** custos, gastos e despesas para analisar a viabilidade de cada ação.

---

<sup>2</sup> É uma sigla em inglês que tem os seguintes significados: What (O que), Why (Por que), Where (Onde), Who (Quem), When (Quando), How (Como) e How much (Quanto).

Para facilitar a visualização do processo para alcançar seus objetivos você pode criar uma tabela. Veja um exemplo:

O que	Por que	Onde	Quem	Quando	Como	Quanto
Criar embalagem para filé de peixe	Para melhorar as vendas	Minha peixaria	Maria	Daqui a 3 meses	Consultoria	1.000,00

Veja que se trata de uma ferramenta que contribui para ter mais clareza sobre cada etapa do seu planejamento, facilitando a execução, do começo ao fim.

Agora é com você: exercite um olhar empreendedor sobre sua atividade. Pense em uma ideia de inovação, melhoria ou negócio. Você pode colocar no quadro abaixo ou escrever nas linhas que vêm na sequência:

O que	Por que	Onde	Quem	Quando	Como	Quanto



Lined writing area consisting of 30 horizontal lines for text entry.



## MÓDULO 3.

# DECIDIR É ESTRATÉGICO

Atualmente, muitas são as possibilidades de começar um negócio nos espaços rural e pesqueiro de Santa Catarina. Por um lado, isso é extremamente positivo pela diversidade de produtos e serviços que podem ser oferecidos, pelo rico paisagismo e pela atratividade que esses espaços despertam junto ao público urbano.

Por outro lado, quando não se tem certeza do foco e de onde se quer chegar, pode se perder muito tempo arriscando em áreas que não se tem vocação ou preparo, ou em alguma área que, aparentemente, parece ser uma boa opção por muitas pessoas já atuarem, mas que, por isso mesmo, pode levar ao insucesso se não estivermos bem-preparados e nos propusermos a atuar com um diferencial. Portanto, é preciso definir o que se quer (qual meu foco?), pesquisar (que formas posso encontrar para melhor atender a clientela), estudar (como me tornar uma referência) e exercitar o que se denomina de Educação Financeira.

Vamos ver alguns tópicos que podem contribuir com um processo de decisão estratégico e assertivo.

### **Pluriatividade: limites e possibilidades**

Denomina-se pluriatividade quando famílias de agricultores e pescadores tradicionalmente ocupadas com atividades estritamente agrícolas ou pesqueiras passam a desenvolver outras atividades como estratégia de complementação de renda (ANJOS, 2003 apud MARAFON, 2006).

Essa complementação pode ser obtida de diversas maneiras, como venda da força de trabalho familiar, prestação de serviços e iniciativas internas que podem ser implantadas como o turismo rural e pesqueiro, a pesca esportiva, o artesanato e a diversificação na produção ou no beneficiamento de produtos.

A pluriatividade pode ser temporária visando contrabalançar momentos de crise. Por exemplo, pode se realizar uma atividade diferenciada somente no verão. Ou pode ser uma oportunidade definitiva para algumas famílias devido ao contexto em que elas estão inseridas.

Entre muitas alternativas ligadas à pluriatividade, destacamos dois exemplos que têm se transformado em boas fontes de renda para famílias no espaço rural ou pesqueiro, o artesanato e o turismo:

**Artesanato:** pode ser caracterizado a partir de sua finalidade, incluindo as matérias-primas utilizadas para confecção das peças. O artesanato de grande escala tem menos valor do que o tradicional, que traz identidade cultural. Desenvolver produtos artesanais de referência cultural significa valer-se de elementos que reportem o produto ao seu lugar de origem, seja por meio do uso de certos materiais e insumos ou de técnicas de produção típicas da região, seja pelo uso de elementos simbólicos que façam menção às origens de seus produtores ou de seus antepassados.

É preciso diferenciar artesanato de trabalho manual, já que ambos são resultado de atividade exclusivamente feita à mão ou com uso de máquinas simples. A grande diferença entre o artesanato e o trabalho manual se encontra no tipo de material, pois, para o trabalho manual não precisa ter características culturais específicas e não exige exclusividade, não necessitando, portanto, que seja peça única.

**Turismo:** uma ótima oportunidade de renda na Pesca Artesanal, o turismo é um fenômeno em que pessoas viajam para lugares diferentes de seu ambiente usual. Para tanto, levam em conta atrativos turísticos naturais ou culturais da região escolhida. A prestação de serviços turísticos de qualidade é essencial para assegurar a satisfação do turista e envolve vários ramos do setor, como hospedagem, alimentação, transporte, agenciamento turístico, informações turísticas, passeios, atividades de lazer e entretenimento etc. Muitas são as possibilidades nos espaços pesqueiros de Santa Catarina, por exemplo, turismo náutico voltado à pesca esportiva, passeios recreativos a ilhas e arredores, atendimento em bares e restaurantes especializados em frutos do mar, aluguel de casas.

## Educação Financeira

Educação financeira implica um exercício contínuo e atento de guardarmos dinheiro com o foco em um sonho com metas definidas para alcançá-lo. Existem muitas formas de alcançar um resultado. Uma delas é transformarmos sonhos em metas (DOMINGOS, 2016; SILVA, 2022).

## Gestão

Gestão é o ato ou efeito de gerir, administrar, gerenciar. Gestão financeira é o ato de buscar melhores resultados com o dinheiro que se ganha tendo claros a situação atual e o que se deseja no futuro, em curto, médio e longo prazo. Ser uma gestora é ter consciência de que planejamento, definição de objetivos, metas e estratégia andam juntos.

## Educação financeira: “fazer de conta” e fazer conta

Falar em “faz de conta” refere-se à pessoa que considera que tem os cálculos na cabeça, mas que não faz um controle efetivo de suas receitas e despesas. “Fazer conta” efetivamente relaciona-se com educação financeira e diz respeito ao cuidado, ao uso e à administração das finanças pessoais e do próprio negócio.

Para ilustrar o processo de educação financeira, vamos utilizar como exemplo o método criado por Domingos (2016), que preconiza quatro pilares: diagnosticar, sonhar, orçar e poupar. Vamos entender um a um...

### 1º pilar: diagnosticar

Para saber como está sua “saúde” financeira, é preciso fazer um diagnóstico para ter clareza sobre a situação atual, incluindo despesas e receitas, ou seja, o que entra e o que sai, como pode ser visualizado em uma forma de controle simplificado na tabela a seguir.

Mês	O que entra	O que sai

Veja se você lembrou-se de incluir na conta:

- a mão de obra familiar;
- o que se produz na propriedade;
- o tempo que se investe em cada atividade.

Analise e reflita se a conta fecha e o que pode melhorar.

## 2º pilar: sonhar

Sonhar é próprio do ser humano. Ter a capacidade de sonhar é conviver com objetivos, propósitos e definição de metas. Sonhos sem meta resultam em frustração. Sonhos em prática significa autoestima elevada e reconhecimento da própria capacidade de ir em busca do que se quer.

Refleta um pouco:

- Qual o último sonho que você realizou?
- Como você se sentiu?
- Qual ou quais são seus sonhos para: o próximo ano, daqui a cinco anos, 20 anos?
- Qual o custo de seus/s sonho/s?

### Tabela de sonhos

Ano:			
Sonho	Quanto custa	Quanto preciso guardar por mês	Qual mês vou realizar

### Daqui a cinco anos

Sonho	Quanto custa	Quanto preciso guardar por mês	Qual mês vou realizar

### Daqui a 20 anos

Sonho	Quanto custa	Quanto preciso guardar por mês	Qual mês vou realizar

### **3º pilar: orçar**

Para alcançar a sua meta, você precisa saber quanto poderá investir e prever o valor em seu orçamento. Também deverá analisar suas atitudes. Você vai conseguir o que quer como está atualmente? Como você vem fazendo seu orçamento até agora? Você precisa incluir seu sonho em suas contas: quanto entra e quanto vai para realizar o seu sonho? Quanto vai para as despesas?

Segundo o método preconizado por Domingos (2016), primeiro você guarda o que vai investir em seu sonho, depois você vê o que é necessário para cobrir as contas. A seguir, você ajusta as contas para alcançar o sonho.

### **4º pilar: poupar**

Poupar significa guardar dinheiro para alcançar a meta que se definiu a partir de um objetivo claro, bem como administrar a conta entre o que entra e o que sai. Também é preciso estar atenta a qualquer oportunidade que surgir para realizar o que foi definido como sonho e exercitar a flexibilidade quando a situação se mostrar favorável (DOMINGOS, 2016). Por exemplo, coloquei como um dos sonhos para o próximo ano fazer uma viagem para Fortaleza em setembro, mas surge uma promoção muito boa para o mês de outubro. Nesse caso, vale a pena ser flexível e mudar um mês que me fará realizar o sonho com mais economia.



A page with 30 horizontal lines for writing.





## MÓDULO 4.

# TRADIÇÃO E INOVAÇÃO ANDAM JUNTAS

Antes de falarmos em cultura, tradição, invenção e inovação, é preciso ter claro que Santa Catarina é um estado com formação pluriétnica. Ou seja, além dos seus povos indígenas originários, apresenta descendentes de africanos, europeus, asiáticos. É um estado rico em diversidade sociocultural, ambiental e econômica, com grande riqueza em diferentes formas de cultivar a terra, trabalhar com a pesca, produzir e consumir alimentos e festejar.

Cada um de nós nasceu em uma família e tem em seus antepassados uma referência cultural, o que implica valores, hábitos, gostos e costumes que são repassados de geração em geração na convivência diária.

**Cultura** (DAMATTA, 1997): diz respeito ao nosso modo de viver e ser. É dinâmica e muda com as transformações da sociedade. Em termos culturais, o que é certo para mim, pode não ser para o outro; o que é proibido onde vivo, é valorizado em outros locais. A cultura implica valores, regras, proibições, permissões e se revela pelos estilos de vida, hábitos, costumes, comportamentos, modo de vestir; pela linguagem, alimentação, música, arte, religiosidade; organização social, econômica e política.

**Tradição, invenção e inovação:** quando falamos em cultura, dois conceitos centrais vêm à tona: tradição e invenção (HOBBSAWN; RANGER, 2008). Ligado à invenção, temos ainda a inovação.

Vamos ver cada um:

Tradição	Transmissão, através das gerações, de práticas, valores, bens culturais, costumes, comportamentos, memórias, crenças.
Invenção	Ato de criar tecnologia, objeto, processo, comida.
Inovação	Uma maneira de fazer diferente, de aperfeiçoar algo que já se sabe ou se tem certo conhecimento.

## Alimentação e cultura

A alimentação é uma das principais manifestações culturais (DAMATTA, 1997; MACIEL, 2004), e envolve emoção, memória e sentimento. A cozinha é um espaço de encontros e trocas, principalmente entre mulheres, pois ali se aprende a preparar o alimento com a união de presente e passado, tradição e invenção, necessidade, gostos, cheiros, cores, sabores, formas, consistências, especiarias e condimentos. Podemos afirmar que a cultura alimentar se reproduz, principalmente, na cozinha através dos saberes-fazeres de mulheres a partir de suas relações.

**Alimentos tradicionais e cultura em Santa Catarina:** na diversidade social de um povo se incluem alimentos que são riqueza em cultura e tradição. Em Santa Catarina não é diferente. Alguns exemplos são: pães, bolos, cucas, biscoitos, geleias, queijos, cachaça, musse, mel, melado, vinhos e embutidos. Esses alimentos representam aspectos socioculturais que dão características específicas a cada região do Estado. Inclusive é muito comum falar sua origem para atestar a qualidade, como o “o camarão de Laguna”.

No mundo da pesca o saber-fazer está extremamente ligado ao mar em que muitas são as formas de preparar peixe, camarão, siri, berbigão, marisco; fazer pirão de água fervente ou fria, servir o caldo de frutos do mar, preparar a rosca de polvilho ou o “aparadinho” de café quando a visita chega. São potenciais a serem identificados no processo de trabalhar a valorização de produtos locais como ícones de identidade cultural.

Auxiliar uma comunidade no reconhecimento e fortalecimento de sua identidade cultural e, a partir daí, do seu potencial econômico, é uma importante estratégia para o processo de desenvolvimento sustentável. A maior riqueza de um alimento com referência cultural é o modo de fazer tradicional e é por meio dele que se poderá contribuir com o empoderamento econômico e a valorização de serviços vinculados a um território. É, portanto, fundamental valorizar o modo de fazer tradicional considerando aspectos socioculturais dando voz e autonomia aos próprios produtores.

Além do anteriormente dito a respeito de aspectos culturais, quem trabalha com alimentação precisa ter claro alguns conceitos centrais (BRASIL, 2014; MENASCHE et al., 2008; OLIVEIRA; JAIME, 2017):

**Segurança alimentar:** o direito humano à alimentação adequada foi incluído no Artigo 6º da Constituição Federal em 2010 por meio da emenda constitucional 64. É, portanto, um direito fundamental do ser humano, devendo o poder público adotar políticas e ações necessárias para promover e garantir a segurança alimentar e nutricional da população. Segurança alimentar consiste no direito ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer outras necessidades

essenciais. Tem como base práticas alimentares promotoras da saúde que respeitem a diversidade cultural e seja ambiental, econômica e socialmente sustentável.

**Soberania alimentar:** cada país tem a prerrogativa de definir suas políticas e estratégias sustentáveis de produção, distribuição e consumo de alimentos que garantam o direito à alimentação para sua população (soberania alimentar) respeitando as múltiplas características culturais dos povos.

**Alimentação adequada e saudável:** é a prática alimentar apropriada aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos, bem como ao uso sustentável do meio ambiente.

Deve estar de acordo com as necessidades de cada fase da vida e com as necessidades alimentares especiais.

Referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia.

Acessível do ponto de vista físico e financeiro.

Harmônica em quantidade e qualidade.

Baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.

Quantidades mínimas de contaminantes físicos, químicos e biológicos.

Lembre-se: alimentação é mais do que ingestão de nutrientes.

## Classificação dos alimentos e processamento (BRASIL, 2014)

***In Natura:*** são obtidos diretamente de plantas ou animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza.

**Minimamente processados:** corresponde a alimentos *in natura* que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias, ao original.

**Alimentos processados:** fabricados pela indústria com adição de sal, açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos *in natura* para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar. São reconhecidos como versões dos alimentos originais. Usualmente são consumidos como parte ou acompanhamento de preparações culinárias feitas com base em alimentos minimamente processados.

**Alimentos ultraprocessados:** são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas, como

petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dar aos produtos sabor atraente). Técnicas de manufatura incluem extrusão, moldagem e pré-processamento por fritura ou cozimento.

## **Classificação – propriedades (BRASIL, 2014)**

**Diet:** tem como objetivo atender pessoas que, por alguma razão, precisam restringir certas substâncias de sua alimentação. É o caso de diabéticos, hipertensos, celíacos (intolerantes ao glúten), entre outros. Ele recebe essa classificação quando um nutriente é retirado totalmente da composição, podendo ser, por exemplo, o açúcar, a gordura ou o sódio.

**Light:** alimento que tem uma redução significativa na quantidade de um nutriente, que pode ser o açúcar, a gordura, entre outros. Essa diminuição deve ser, de pelo menos, 25%.

**Orgânico:** produzido em condições naturais sendo totalmente livre de agrotóxicos e aditivos químicos e, por esse motivo, conserva as propriedades naturais, mantendo o mesmo nível de vitaminas, sais minerais, carboidratos e proteínas. É importante lembrar que, para comercialização com o termo “orgânico”, a propriedade deverá estar oficialmente certificada para tal fim.

**Integral:** alimento que não teve sua estrutura alterada mantendo a integridade dos nutrientes, sem perda de valores qualitativos e quantitativos.

**Alimento refinado:** passa por um processo mecânico (refinamento) que retira partes comestíveis com o intuito de torná-lo mais durável e de fácil preparo, bem como de retardar a ação de microrganismos. Esse processo é utilizado principalmente em cereais, como trigo e arroz, além de açúcar e sal. Como consequência, grande parte dos minerais, das vitaminas, proteínas e fibras são perdidas.

## **Segurança alimentar x Segurança de alimentos (BRASIL, 2014)**

A expressão “segurança de alimentos” significa a prática de medidas que permitem o controle de qualquer agente que, em contato com o alimento, promova risco à saúde do consumidor ou à sua integridade física, ou seja, é a garantia de qualidade do produto desde o campo até a mesa do consumidor.

Esses agentes, popularmente conhecidos como contaminantes, podem ser do tipo físico (insetos ou fragmentos de insetos, pedras, madeira, plásticos flexíveis ou rígidos, vidros, metais), químico (resíduos de limpeza, sanitização, metais pesados, agrotóxicos) ou biológico (microrganismos patógenos).

As agroindústrias devem estar comprometidas com a implantação de um sistema higiênico-sanitário adequado tendo como base o Manual de Boas Práticas, conforme disposto pela RDC nº 275 de 21 de outubro de 2002 e a MS 326 de 1997. Os manipuladores devem estar capacitados nos procedimentos operacionais de boas práticas de fabricação para a segurança do produto e do consumidor.

A cultura de Segurança de Alimentos deve ser disseminada claramente entre os produtores e os manipuladores de alimentos.

Já a Segurança Alimentar refere-se à implantação de projetos em níveis nacional e internacional que assegurem aos cidadãos acesso a alimentos com qualidade nutricional e quantidade apropriada que resulte em uma vida saudável e ativa. Esse conceito nasceu após as devastações causadas pela Segunda Guerra Mundial que deixou vários países destruídos e sem condições de cultivo dos próprios alimentos.

## **Passos para uma alimentação saudável**

- Utilizar, preferencialmente, como base de sua alimentação, produtos *in natura* e minimamente processados.
- Utilizar gordura, sal e açúcar em pequenas quantidades.
- Limitar o consumo de alimentos processados.
- Comer com regularidade e atenção em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.
- Evitar consumo de alimentos ultraprocessados.
- Fazer compra em locais que ofereçam produtos *in natura* e minimamente processados.
- Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades e práticas culinárias.
- Planejar o uso do tempo para as refeições.
- Dar preferência, quando for consumir alimentos fora de casa, por estabelecimentos que ofereçam comida feita na hora.
- Ser crítico e atento às mídias sobre produtos alimentares.
- Seguir o preceito de descascar mais, desembalar menos.

## HORA DA ATIVIDADE:

Vamos trocar experiências no grande grupo

Que práticas alimentares são comuns na sua comunidade?

Que alimentos são considerados típicos? Como são preparados?

Que potencial esses alimentos têm para o turismo?

## Educação Socioambiental: as marcas que deixo no mundo

De acordo com o relatório global de desenvolvimento humano de 2018, do PNUD (Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento), dentre 143 países avaliados, o Brasil ocupa a 10ª posição no ranking da desigualdade.

Em relação às diferenças entre a população rural (em que se incluem comunidades pesqueiras) e a urbana, a renda domiciliar per capita média e a escolaridade são 64,3% e 55,8% maiores na urbana, que também apresenta expectativa de vida de três anos a mais (PNUD, 2018). Combater essa desigualdade e promover o desenvolvimento de forma a suprir as necessidades da geração atual, sem comprometer a capacidade de atender às necessidades das gerações futuras, é um desafio complexo e permanente.

Em setembro de 2000, os líderes mundiais se reuniram na sede das Nações Unidas, em Nova York, para adotar a Declaração do Milênio da ONU (2000). Com a Declaração, as Nações se comprometeram a uma nova parceria global para reduzir as desigualdades em uma série de oito objetivos – com prazo de alcance em 2015. Ficaram conhecidos como Objetivos de Desenvolvimento do Milênio (ODM).



Fonte: ODM (Objetivos de desenvolvimento do Milênio)

Nesse mesmo período, o tema do desenvolvimento sustentável passou a ser constantemente discutido a partir da percepção da insustentabilidade do modo de produção e do consumo, que ocasiona desequilíbrio ecológico e aumento das desigualdades sociais. Uma série de eventos para a discussão desse tema foi promovida pela ONU (2000). Outra questão é que após a Rio+20, um amplo e inclusivo sistema de consulta foi empreendido sobre questões de interesse global que poderiam compor a nova agenda de desenvolvimento pós-2015. Diferentemente do processo dos ODM os novos objetivos de desenvolvimento sustentável foram construídos a muitas mãos com um grupo composto por 70 países.

Em agosto de 2014, o GTA (Grupo de Trabalho Agenda 2030) submeteu a proposta dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e das 169 metas associadas à apreciação da Assembleia Geral da ONU que ocorreu em 2015. Foi então criada a Agenda pós-2015, ou agenda 2030 composta com os ODS acordados pelos países-membros, descritos abaixo.

## **Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (Fonte: Agenda 2030, ONU)**

**Objetivo 1.** Acabar com a pobreza em todas as suas formas, em todos os lugares.

**Objetivo 2.** Acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável.

**Objetivo 3.** Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.

**Objetivo 4.** Assegurar a educação inclusiva e equitativa de qualidade, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos.

**Objetivo 5.** Alcançar a igualdade de gênero e empoderar mulheres e meninas.

**Objetivo 6.** Assegurar a disponibilidade e gestão sustentável da água e o saneamento para todos.

**Objetivo 7.** Assegurar a todos o acesso confiável, sustentável, moderno e a preço acessível à energia.

**Objetivo 8.** Promover o crescimento econômico sustentado, inclusivo e sustentável, emprego pleno e produtivo e trabalho decente para todos.

**Objetivo 9.** Construir infraestruturas resilientes, promover a industrialização inclusiva e sustentável e fomentar a inovação.

**Objetivo 10.** Reduzir a desigualdade dentro dos países e entre eles.

**Objetivo 11.** Tornar as cidades e os assentamentos humanos inclusivos, seguros, resilientes e sustentáveis.

**Objetivo 12.** Assegurar padrões de produção e de consumo sustentáveis.

**Objetivo 13.** Tomar medidas urgentes para combater a mudança do clima e os seus impactos.

**Objetivo 14.** Conservar e usar sustentavelmente os oceanos, os mares e os recursos marinhos para o desenvolvimento sustentável.

**Objetivo 15.** Proteger, recuperar e promover o uso sustentável dos ecossistemas terrestres, gerir de forma sustentável as florestas, combater a desertificação, deter e reverter a degradação da terra e deter a perda de biodiversidade.

**Objetivo 16.** Promover sociedades pacíficas e inclusivas para o desenvolvimento sustentável, proporcionar o acesso à justiça para todos e construir instituições eficazes, responsáveis e inclusivas em todos os níveis.

**Objetivo 17.** Fortalecer os meios de implementação e revitalizar a parceria global para o desenvolvimento sustentável.

É um plano de ação para colocar o mundo em um caminho mais sustentável e resiliente até 2030. Os 17 Objetivos são integrados e mesclam as três dimensões do desenvolvimento sustentável: a econômica, a social e a ambiental. São tarefas a serem cumpridas por governos, sociedade civil, setor privado e cidadãos visando chegar a um 2030 sustentável.



Fonte: Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (2021)



No Estado de Santa Catarina, a atividade pesqueira artesanal é realizada em pequenos grupos familiares. O processo de valorização de produtos advindos da agroindústria familiar catarinense, do artesanato, do turismo rural e a emergência do associativismo e do movimento cooperativista mostram o aparecimento de um novo padrão de desenvolvimento na área pesqueira.

Este é um movimento importante, pois pode contribuir com o alcance de alguns objetivos do desenvolvimento sustentável a partir do estímulo à comercialização dos produtos da agroindústria pesqueira familiar.

Promover a pesca sustentável assegura uma vida saudável e o bem-estar para mais pessoas, pois as atividades de extração racional ou cultivo marinho bem como a transformação de produtos do mar contribuem com a soberania alimentar, estimulam o consumo de alimentos minimamente processados e a integração social das comunidades pesqueiras.

## Conhecendo nosso ambiente

**Vento** (BRASIL ESCOLA, 2022; CONHECIMENTO CIENTÍFICO, 2022): é formado do deslocamento de gases atmosféricos causado principalmente pelas diferenças na pressão atmosférica. Quando uma região aquece, a pressão atmosférica diminui o ar e se eleva. Isso cria uma diferença na pressão atmosférica, fazendo com que o ar envolvente, mais frio, desloque-se da área de maior pressão para a de menor pressão. O planeta está cercado de ar, que é a atmosfera. Esse ar torna a vida possível e está sempre se movimentando. Quando temos a movimentação do ar, temos os ventos. Sua intensidade pode variar de acordo com as condições geográficas e climáticas, podendo trazer sensações de alívio e frescor, ou causar destruições catastróficas. Os ventos têm a função de levar ar frio para o Equador e ar quente para os polos, um equilíbrio essencial para as temperaturas não ficarem tão extremas.

**Ondas** (MUNDO EDUCAÇÃO, 2022): a formação das ondas ocorre com a ação do vento o qual, ao soprar por longas distâncias, empurra a água até gerar ondulações, o que é classificado como onda mecânica, pois precisa de um meio de propagação. O vento transfere parte da sua energia para as ondas ao exercer, na superfície da água, uma força resultante de diferenças de pressão provocadas por flutuações na velocidade do vento próximo à interface ar-mar. Quanto menor a profundidade do oceano, mais lenta será a onda do mar quanto mais próxima à costa, menor será a sua velocidade de propagação. As ondas marítimas são formadas em diferentes posições em alto-mar, mas chegam à costa com a direção de propagação perpendicular à praia, quebrando-se de forma paralela na areia.

**Marés** (WIKIPEDIA, 2022): são alterações cíclicas do nível das águas do mar causadas pelos efeitos combinados da rotação da Terra com as forças gravitacionais exercidas pela lua e pelo sol (este último com menor intensidade devido à distância) sobre o campo gravitacional da Terra. Os efeitos das marés traduzem-se em subidas e descidas periódicas do nível das águas cuja amplitude e periodicidade são influenciadas por fatores locais. As marés são movimentos oceânicos que ocorrem periodicamente, caracterizadas pela subida e descida no nível de água. Esse fenômeno ocorre em virtude da atração gravitacional exercida pela lua e pelo sol sobre o mar. Quando a água do mar está mais próxima da lua, aquela é atraída por essa com uma força de maior intensidade do que nos demais pontos. Enquanto isso, na parte oposta da Terra, a água tende a afastar-se. Conseqüentemente, nos pontos intermediários, o nível do mar abaixa e ocorre a maré baixa.

**Correntes marinhas** (UNIVIÇOSA, 2022): correspondem às massas de água que migram em distintos rumos ao longo de oceanos e mares. As massas de água que se locomovem não interagem com as águas dos lugares que percorrem. Desse modo, detêm suas características particulares como cor, temperatura e salinidade. A formação das correntes marítimas é resultado, dentre outros fatores, da influência dos ventos. Outro fator determinante na configuração das correntes são os movimentos terrestres, especificamente o de rotação, que faz com que as correntes migrem para direções contrárias. Ou seja, no hemisfério Norte as correntes se movem no sentido horário, e no hemisfério Sul no sentido anti-horário. As correntes não são homogêneas quanto à suas características e origem podendo ser: quentes ou frias. Correntes quentes são massas de água originadas de áreas da zona intertropical, ou zonas tórridas da Terra. Deslocam-se com destino às zonas polares. Já as correntes frias têm origem nas zonas polares e migram em sentido às regiões equatoriais.

**Ciclones** (CPTEC, 2022): são grandes massas de ar que realizam um movimento giratório; bastante carregadas de umidade, são capazes de provocar chuvas torrenciais ao redor de um centro de baixa pressão atmosférica. Formam-se devido à movimentação do ar gerada em uma área de baixa pressão atmosférica. O que acontece é que o ar quente e úmido (menos denso) que se encontra, normalmente, sobre as regiões tropicais (regiões de maior ocorrência de terremotos), eleva-se a camadas superiores da atmosfera. Já o ar frio e seco (mais denso) rebaixa-se para a superfície reduzindo a pressão atmosférica. Os ciclones podem ser chamados de: furacão (Oceano Atlântico), tufão (Oceano Pacífico) e tornado (acontece em terra).

**Ressaca** (HIDROMARES, 2022; MAR SEM FIM, 2022): refere-se a uma grande elevação da superfície do mar na costa causada pela soma construtiva de três processos físicos: empilhamento pelo vento, onda e maré. Na costa Sudeste do Brasil, o

empilhamento de água ocorre associado aos ventos de sistemas meteorológicos frontais, comumente chamados de frentes frias, com direção de S-SW. Ventos com essa direção geram elevação do nível do mar na costa: quanto mais persistentes e intensos, maior será a elevação. Ela pode afetar de forma a causar estragos e danos materiais, pessoas que estão à beira mar correm risco de vida.

## **Segurança e salvaguarda da vida no mar**

### **Segurança e sobrevivência** (SOLAS, 2022; MARINHA DO BRASIL, 2005a; 2005b)

Como melhor definir segurança no caso de se estar trabalhando a bordo de uma embarcação? É possível defini-la como sendo condição para exercer qualquer atividade isenta de risco de acidente à embarcação e ao pessoal, cuidando criteriosamente dos equipamentos e do material embarcado.

### **Políticas de segurança, busca e salvamento** (SOLAS, 2022; MARINHA DO BRASIL, 2005a; 2005b; CALAZANS, 2011)

Após o acidente com o Titanic, em 1912, a Comissão Internacional Marítima realizou, em Londres, em 1914, a Convenção Internacional para a Salvaguarda da Vida no Mar, o mais importante tratado sobre segurança em embarcações com passageiros, definindo equipamentos de salvamento e transmissões a bordo.

Em relação ao Brasil, a região de Busca e Salvamento Marítimo, com sigla advinda do inglês, SOLAS (2022), abrange o litoral brasileiro estendendo-se até o meridiano de 010°W. Tendo em vista suas grandes dimensões, essa faixa foi dividida em cinco subregiões marítimas e, em cada uma delas, foi instalado um Centro de Coordenação, a saber: SALVAMAR Sul (sede em Rio Grande, RS); SALVAMAR Sueste (sede no Rio de Janeiro, RJ); SALVAMAR Leste (sede em Salvador, BA); SALVAMAR Nordeste (sede em Natal, RN) e SALVAMAR Norte (sede em Belém, PA).

Em fevereiro de 1999 passou a vigorar, em definitivo, o GMDSS (Sistema Marítimo Mundial de Socorro e Segurança), que faz parte do SOLAS e que vinha sendo implementado desde 1988. O GMDSS é um sistema de emergência e comunicação para embarcações que substituiu o modelo anterior que era baseado no sistema manual de código Morse, em 500kHz, o canal de emergência 16 em VHF e 2.182kHz em MF, alterando o sistema de comunicações e de emergência em nível mundial. Permite uma rápida disseminação das comunicações de Urgência e Segurança, Avisos aos Navegantes e Informação Meteorológica a partir de áreas de cobertura e vigilância.

## **Salvamento e segurança a bordo (NORMAM 01, 2005; NORMAM 02, 2005)**

Dentre as principais normativas ligadas a atividades da segurança a bordo destacam-se:

Normas da Autoridade Marítima (NORMAM), da Diretoria de Portos e Costas (DPC) da Marinha do Brasil;

NORMAM 01 (2005a) – Navegação em mar aberto;

NORMAM 02 (2005b) – Navegação em águas interiores;

HABILITAÇÃO Carteira de habilitação da marinha (CIR).

Quanto aos equipamentos exigidos a bordo, variam de acordo com o porte da embarcação. Incluem-se: apito, bússola de governo, artefatos pirotécnicos, coletes salva-vidas, boias circulares, rádio VHF, extintores de incêndio, sinalizadores, luminárias homologadas, bomba de porão, buzina.

Já os equipamentos recomendados são: GPS e sonar.

No que se refere aos equipamentos de proteção individuais (EPI), o colete salva-vidas e o apito são os principais.

## **HORA DA ATIVIDADE**

Como vocês veem a segurança da atividade na comunidade?

Que condições de trabalho há nas embarcações e nos ranchos de pesca?

Como os antigos faziam a previsão do tempo (eventos climáticos e marítimos) e como é feito hoje?



A page of 25 horizontal lines for writing.

## MÓDULO 5.

# SONHOS EM PRÁTICA

O ser humano, por sua própria natureza, é dinâmico. Planeja suas ações a curto, médio e longo prazo, de modo que o mundo atual tem, cada vez mais, exigido muito planejamento para que se possa dar conta de tudo que se sonha e idealiza.

Ao planejarmos algo que queremos muito que aconteça, falamos que é um sonho realizar esse plano. Para que o sonho se concretize é necessário ter em mente o que queremos, ter um propósito, traçar objetivos, metas, delimitar prazos para a execução.

À medida que formos colocando em prática o que queremos, faz-se necessário avaliar continuamente para, assim, corrigir falhas no processo e poder alcançar o sucesso almejado. É imprescindível dedicar tempo para elaborar o melhor plano possível, seja para ações simples, seja para projetos mais complexos.

### Liderança

Liderança é a capacidade de mobilizar pessoas; porém, não basta reunir algumas pessoas para que elas formem um grupo. É preciso que compartilhem visão de futuro e objetivos, que tenham projetos semelhantes, sejam corresponsáveis pelas metas idealizadas e se empenhem na execução do plano de ação coletiva a que se propuseram.

Há muitas formas de liderança e consideramos que a mais adequada é a participativa, pois é a que possui um caminho mais consolidado para o sucesso dos objetivos de um grupo ou de uma organização. A liderança participativa leva em conta a capacidade de desenvolver habilidades, inclusive a da liderança, desde que se tenha oportunidade e incentivo, respeitando a opinião de cada um. Oportuniza a criação de espaços em que o grupo pode opinar, debater, decidir, planejar, executar e avaliar ações buscando a resolução de problemas. Ao perceberem que sua opinião está sendo valorizada, as pessoas ficam mais motivadas a participar, comprometer-se, bem como se responsabilizar pelas ações.

O exercício da liderança não é algo simples. Exige muita observação, capacidade de ouvir, ter habilidade para acolher as diversas opiniões e saber conduzir discussões e promover a troca de opiniões para que o grupo chegue a definições em conjunto. É importante conciliar os interesses de organizações e grupos que levem ao alcance de objetivos em comum criando, assim, um ambiente favorável.

Quando se pergunta o que é ser líder, a resposta, quase sempre, é a mesma: o líder é o chefe, o que comanda, dá ordem, o primeiro da fila. Ainda persiste a ideia de que líder

é a pessoa que concentra o poder sobre o outro. Na relação de liderança existe a figura de alguém que lidera e alguém que é liderado. Ser líder, no entanto, é, sobretudo, aprender a se conhecer e a liderar a si mesmo, seus sentimentos, suas atitudes de confiança e investir em seu próprio potencial.

O talento humano é o elemento essencial para a preservação, a consolidação e o sucesso da pessoa. Exige dedicação, envolvimento consigo e com aqueles com quem se convive. Ser líder não é apenas deixar sua luz própria brilhar. Exige dedicação, empenho, responsabilidade e informação.

Quando tratamos do tema liderança, é comum vir à lembrança imagens de grandes líderes. Se observarmos, na maioria das vezes, eles são homens. No universo rural ou pesqueiro essa realidade não é diferente, porém, ao longo dos anos, muitas mulheres construíram e vêm construindo a história. Podemos citar diversas mulheres que mobilizaram pessoas para suas causas e se destacaram como líderes no mundo. Destacamos aqui, Cleópatra, Madre Tereza de Calcutá, Irmã Dulce e Indira Gandhi, entre muitas outras que poderiam ser citadas.

No Brasil, mulheres com trajetórias muito diferentes, assim como distintas áreas de atuação, destacaram-se na música, na política, nas artes plásticas e na dedicação religiosa. Podemos citar, dentre muitas: Cora Coralina, Irmã Dulce, Maria Quitéria, Clementina de Jesus, Zilda Arns, Tarsila do Amaral e Chiquinha Gonzaga.

Além das diferentes causas defendidas por essas mulheres estava implícita a luta por reconhecimento e pelos direitos da mulher. Não podemos negar que precisamos avançar muito, mas atualmente a presença feminina só tem aumentado em todas as formas de atuação no meio social.

## Persistência

Procurando no dicionário o significado do termo “persistência”, você vai encontrar esta definição: “ato daquele que é persistente. Aquele que não desiste de seus objetivos”. Persistência é um substantivo feminino que vem do latim *persistere*, que significa “continuar com firmeza”. Podem ser sinônimos de persistência “empenho”, “constância”, “tenacidade” e “perseverança”.

O vocábulo insistência, por vezes, é utilizado como sinônimo de persistência, mas há uma diferença na origem das palavras que lhes dão significados diferentes. Insistência vem do latim *insistere*, que é manter a atitude. Ou seja, a insistência é a repetição de uma ação, relacionada também à teimosia, enquanto a persistência é o ato de manter ou até mesmo resistir, mas com uma conotação mais positiva. Em sua aplicação prática, as duas



palavras falam em foco nos objetivos. Mas enquanto, com o uso de insistência, a pessoa remete a mesma estratégia, a persistência pode incluir rever as ações e se adequar a fim de alcançar o seu objetivo final.

A persistência é uma qualidade valorizada pelos recrutadores, junto com a **determinação**, o persistente é aquele que não vai desistir diante da primeira negativa do chefe e nem ficar desestimulado/a. A pessoa persistente está determinada a fazer sua ideia dar certo e vai trabalhar para melhorá-la ao invés de simplesmente dispensá-la. A persistência nem sempre é uma habilidade nata do indivíduo, porém, pode ser desenvolvida ao se trabalhar para vencer desafios.

## Resiliência

Resiliência é a capacidade de se adaptar em relação a situações adversas que se apresentam na vida. Agir com resiliência significa conseguir superar problemas, pressão, obstáculos, traumas, tragédias e outras fontes significativas de estresse mantendo o equilíbrio psicológico e emocional. Não é uma questão de mudar o fato ocorrido, mas sim de se posicionar frente a ele de tal forma que seja possível superá-lo. Adaptação é a palavra-chave.

A resiliência, assim como outras virtudes, não é algo que temos ou não temos de maneira absoluta. Todos têm muitas virtudes só que, às vezes, conseguimos aplicá-las melhor do que outras. Às vezes conseguimos ser mais resilientes, outras nem tanto.

Resistir não resolve. Só serve para continuar se machucando. O quanto antes passar para frente e encarar o novo capítulo da vida menos doloroso vai ser. E cada um tem seu ritmo no processo de superação. Não significa que ao aprender ser resiliente você está imune aos problemas. A dor emocional e a tristeza são presentes da mesma forma. Mesmo as pessoas mais resilientes são cheias de cicatrizes dos tropeços da vida. Os problemas estão lá da mesma forma como estão para todos. Não é uma questão de se escapar ileso. A diferença está na forma de encará-los e superá-los.

A resiliência está na capacidade que temos de lidar com mudanças e superar obstáculos sem deixar o estresse resultar em perda do controle. Significa encontrar soluções para lidar com o problema. Alguém é resiliente quando transcende a dor encarando a dificuldade como passageira.

Como melhorar a resiliência:

- Desenvolva a capacidade de se adaptar a mudanças. Em vez de ficar criticando a situação, coloque a mente na nova realidade o mais rápido possível e faça o que tiver que fazer a partir daí.
- Procure ser flexível. Nem tudo tem que ser exatamente como imaginou.
- Exercite autocontrole. É importante manter a serenidade em momentos de estresse e pressão. Perder o controle só piora a situação.
- Encare a vida com positividade e otimismo. A vida é feita de ciclos. Aquele momento de estresse não veio para ficar. Amanhã ou depois você estará bem. É importante lembrar-se disso.
- Aprenda a utilizar as adversidades como uma fonte de força para se fortalecer. Quando algo acontece fora dos planos foque em quais as lições pode tirar disso para que, da próxima vez, saiba como agir. A adversidade pode ser uma oportunidade de crescimento.
- Aprenda a ser mais paciente. Geralmente as coisas não acontecem exatamente como você quer, na hora e do jeito que quer.
- Aceite quando algo mudar e siga em frente. Resistir exige esforço emocional e não muda um fato. Você deve construir o novo futuro considerando as coisas como são agora e não como eram antes.
- Evite enxergar a adversidade como um problema insuperável. Você não pode mudar o evento que ocorreu, mas pode mudar como interpreta e responde a esses eventos.
- Evite deixar que as suas emoções transformem o problema em algo maior do que ele realmente é.
- Tome consciência de que as dificuldades fazem parte da vida. É condicionando-se dessa forma que você poderá aprender a tolerá-las.
- Lembre-se dos motivos pelo qual você está lutando. Eles servem de motivação para vencer seus obstáculos.





## REFERÊNCIAS

- BRASIL ESCOLA. **Ventos**. Disponível em: <https://brasile scola.uol.com.br/geografia/vento>. Acesso em: 11 novembro 2022. CALAZANS, Danilo (Org.). **Estudos Oceanográficos: do instrumental ao prático**. Pelotas: Ed. Textos, 2011.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- CONHECIMENTO CIENTÍFICO. **Ventos**. Disponível em: <https://conhecimentocientifico.com>. Acesso em: 11 novembro 2022.
- CPTEC. **Ciclone**. Disponível em: <https://www.cptec.inpe.br>. Acesso em: 11 novembro 2022.
- DAMATTA, R. **O que faz o brasil, Brasil?** 8ª ed. Rio de Janeiro: Rocco, 1997.
- DOMINGOS, R. **Terapia financeira: realize seus sonhos com educação financeira**. São Paulo: Editora DSOP, 2016.
- FERREIRA, G. M. V.; ZALUSKI, F. C. **Cooperativismo e associativismo**. Santa Maria: Incubadora Social da UFSM, 2022.
- HIDROMARES. **Ressaca**. Disponível em: <https://hidromares.com.br>. Acesso em: 11 novembro 2022.
- HOBBSAWN, E.; RANGER, T. **A invenção das tradições**. 6ª ed. São Paulo: Paz e Terra, 2008.
- INSTITUTO ECOLÓGICA. Associativismo e cooperativismo. Cartilha 1. **Série Desenvolver**. Palmas: Gráfica Provisão, 2007.
- LOURENÇO, N. V.; TOMÁZ, A. F.; CASTRO, D. M. **Associativismo e Cooperativismo**. Rio de Janeiro: FAEL, 2022.
- MACIEL, M. E. M. Alimentação e Cultura, Identidade e Cidadania. O Brasil tem fome de que? In: **Fala Brasil**, 2004.
- MARAFON, G. J. Agricultura familiar, pluriatividade e turismo rural. **Revista de Geografia Agrária**. Uberlândia, V. 1, nº 1, p. 17-60, 2006.
- MARINHA DO BRASIL. Diretoria de Portos e Costas. NORMAM 01/DPC. **Normas da Autoridade Marítima para as embarcações empregadas na navegação em mar aberto**, 2005a.
- MARINHA DO BRASIL. Diretoria de Portos e Costas. NORMAM 02/DPC. **Normas da Autoridade Marítima para as embarcações empregadas na navegação interior**, 2005b.
- MAR SEM FIM. **Ressacas**. Disponível em: <https://marsemfim.com.br/ressaca-do-mar-o-que-e-e-como-se-forma>. Acesso em: 11 novembro 2022.

MENASCHE, R.; MARQUES, F. C.; ZANETTI, C. Autoconsumo e segurança alimentar: a agricultura familiar a partir dos saberes e práticas da alimentação. **Rev. Nutr.** vol. 21. Campinas July/Aug. 2008.

MUNDO EDUCAÇÃO. **Formação das ondas do mar**. Disponível em: <https://mundoeducacao.uol.com.br/fisica/formacao-das-ondas-mar>. Acesso em: 11 novembro 2022.

PNUD. **Relatório global de desenvolvimento humano**. 2018. Disponível em: <https://www.br.undp.org>. Acesso em: 8 setembro 2021.

OCB. Organização das Cooperativas do Brasil. **Relatório de Gestão**, 2008.

OLIVEIRA, N. R. F.; JAIME, P. C. Percepções de extensionistas rurais sobre educação alimentar e nutricional. **Interações**, Campo Grande, MS, v. 18, n. 3, p. 41-54, jul./set. 2017.

ONU. **Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável**. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/91863-agenda-2030-para-o-desenvolvimento-sustentavel>. Acesso em: 3 novembro 2022.

ONU. **Declaração do Milênio da ONU**. 2000.

ONU. **Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS)**. 2021.

PROBO. **Dicionário on-line de português**. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/probo>. Acesso em 5 de junho de 2019.

SEBRAE. **O que é empreendedorismo**. Disponível em: <https://www.sebrae.com.br>. Acesso em: 8 setembro 2021.

SEBRAE. **Os princípios do cooperativismo**. Disponível em: <https://www.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/artigos/os-principios-do-cooperativismo>. Acesso em: 4 de novembro 2022.

SCHUMPETER, J. A. O fenômeno fundamental do desenvolvimento econômico. *In.*: **A teoria do desenvolvimento econômico**. Rio de Janeiro: Nova Cultura, 1985.

SESCOOP. **Fundamentos do cooperativismo**. Giulianna Fardini (coord.), Brasília, DF: Sistema OCB – Série Cooperativismo, 2017.

SILVA, N. S. **Educação financeira para pesca artesanal**. Florianópolis: Epagri, 2022 (Epagri, Boletim Didático 162).

SOLAS. **Convenção Internacional para a Salvaguarda da Vida Humana no Mar**. Disponível em: <https://www.dgrm.mm.gov.pt/solas>. Acesso em: 7 de novembro 2022.

UNIVIÇOSA. **Correntes marinhas**. Disponível em: <https://www.univicosacom.br>. Acesso em: 11 novembro 2022.

WIKIPEDIA. **Maré**. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Mar%C3%A9>. Acesso em: 11 novembro 2022.



[www.epagri.sc.gov.br](http://www.epagri.sc.gov.br)



[www.youtube.com/epagritv](http://www.youtube.com/epagritv)



[www.facebook.com/epagri](http://www.facebook.com/epagri)



[www.twitter.com/epagrioficial](http://www.twitter.com/epagrioficial)



[www.instagram.com/epagri](http://www.instagram.com/epagri)



[linkedin.com/company/epagri](http://linkedin.com/company/epagri)



<http://publicacoes.epagri.sc.gov.br>