

Quitandas e quitandeiras de Antônio Pereira: Histórias de superação e livro de receitas

Bruna Alcântara Assis da Conceição¹, Camila Moura Linhares¹, Débora dos Santos Mendes¹, Luísa Mara Silva Amaral¹, João Carlos Viana Malta², Ramon Moreira de Azevedo¹, Zamara Vieira Vital¹, Ana Beatriz Vieira Barbosa¹, Gabriel Vasconcelos Gonçalves³, Letícia Xavier Donato¹, Paola Rezende do Nascimento Pedrosa¹, André Luís Silva⁴, Lucas Coutinho Figueira Pinto⁵, Aisllan Diego de Assis⁶, Patrícia Aparecida Pimenta Pereira⁷, Silvia Mendonça Vieira^{8,*}

¹Graduandos(as) do curso de Ciência e Tecnologia de Alimentos. Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), 35400-000, Ouro Preto/MG, Brasil

²Mestrando no Programa de Pós Graduação em Química. Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), 35400-000, Ouro Preto/MG, Brasil

³Graduando do curso de Administração. Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), 35420-087, Mariana/MG, Brasil

⁴Docente no Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção na Escola de Minas. Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), 35400-000, Ouro Preto/MG, Brasil

⁵Mestrando no Programa de Pós Graduação em Direito. Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), 30.130-180, Belo Horizonte/MG, Brasil

⁶Docente no Mestrado profissional em Sustentabilidade Socioeconômica Ambiental e na Escola de Medicina. Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), 35400-000, Ouro Preto/MG, Brasil

⁷Docente no Programa de Pós-graduação em Saúde e Nutrição na Escola de Nutrição. Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), 35400-000, Ouro Preto/MG, Brasil

⁸Docente na Escola de Nutrição da UFOP. Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), 35400-000, Ouro Preto/MG, Brasil

*E-mail do autor correspondente: silvia.vieira@ufop.edu.br

Submetido em: 02 nov. 2025. Aceito em: 29 nov. 2025

Resumo

Este artigo relata a experiência de um projeto de extensão universitária no distrito de Antônio Pereira, Ouro Preto, Minas Gerais, uma comunidade marcada pela dependência econômica e pelos impactos socioambientais da mineração. Com o objetivo de fomentar o empreendedorismo local e a segurança alimentar, o Núcleo de Estudos em Panificação e Empreendedorismo (NEPANE/UFOP) estabeleceu parceria com a Associação de Mulheres Empreendedoras (Empreendelas). A metodologia de atuação, entre 2022 e 2024, envolveu a realização de oficinas de produção de quitandas e capacitações em boas práticas de manipulação de alimentos. Como resultado central, a parceria culminou na elaboração do livro de receitas “Quitandas e quitandeiras de Antônio Pereira”, em 2025. O livro representa mais do que um registro técnico; ele valoriza a jornada, os saberes tradicionais e a memória afetiva das mulheres quitandeiras, configurando-se como uma ferramenta de resgate cultural e de empoderamento feminino e social na busca por alternativas econômicas.

Palavras-chave: Extensão Universitária, Quitandas, Empreendedorismo Feminino, Saberes Populares, Antônio Pereira.

Abstract

Quitandas and quitadeiras of Antônio Pereira: Stories of overcoming and a recipe book

This article reports on the experience of a university outreach project in the district of Antônio Pereira, Ouro Preto, Minas Gerais, a community marked by economic dependence and socio-environmental impacts from mining. Aiming to foster local entrepreneurship and food security, the Center for Baking and Entrepreneurship Studies (NEPANE/UFOP) established a partnership with the Women Entrepreneurs Association (Associação de Mulheres Empreendedoras - Empreendelas). The methodology of action, carried out between 2022 and 2024, involved conducting workshops on the production of quitandas (traditional baked goods) and training in good food handling practices. As a central outcome, the partnership culminated in the production of the recipe book “Quitandas e quitadeiras de Antônio Pereira” in 2024. The book represents more than a technical record; it values the journey, traditional knowledge, and affective memory of the quitadeiras (women who produce quitandas), establishing itself as a tool for cultural rescue and female and social empowerment in the search for economic alternatives.

Keywords: University Extension, Baking, Female Entrepreneurship, Popular Knowledge, Antônio Pereira.

Introdução

Antônio Pereira é um distrito pertencente à histórica cidade de Ouro Preto, localizado na região central de Minas Gerais, no Quadrilátero Ferrífero. Conhecido pela exploração da mineração, por ser cercado por grandes mineradoras (Assis et al., 2024). O distrito também possui belezas naturais e históricas que enchem de orgulho os seus moradores, como a igreja da Queimada, a gruta da Lapa e belíssimas cachoeiras (Assis; Quintino, 2025). Muitos que hoje residem lá foram atraídos pelo garimpo ou para trabalhar nas mineradoras, e atualmente tem sido grande os esforços para livrar a população da dependência da mineração. Uma das iniciativas de sucesso no distrito foi a criação da rede Empreendelas, que foi criada com o intuito de dar assistência a iniciativas empreendedoras de mulheres daquela localidade. Neste grupo, se destacam as quitadeiras, que a partir dos saberes trazidos de gerações, se uniram com o intuito de se aperfeiçoar e se tornar uma fonte de renda.

O NEPANE (Núcleo de estudos em panificação e empreendedorismo) é um projeto de extensão da Universidade Federal de Ouro Preto, vinculado ao curso de Ciência e Tecnologia de Alimentos, da Escola de Nutrição. É formado por um grupo de professores do curso, técnicos administrativos e alunos de graduação e pós-graduação. Sua atuação é voltada para o acolhimento e capacitação da comunidade de Ouro Preto, Minas Gerais, na área de panificação e empreendedorismo através de cursos e oficinas buscando fortalecer o empreendedorismo local, atendendo as normas da Vigilância Sanitária para a produção de alimentos seguros. O NEPANE teve participação em Antônio Pereira, nos anos de 2023 e 2024, vinculado ao programa de extensão e pesquisa “De mãos dadas com Antônio Pereira: acolhimento e empoderamento dos moradores do distrito de Antônio Pereira, Ouro Preto, Minas Gerais”, através da realização de oficinas, feiras e capacitação em boas práticas de manipulação de alimentos, criando condições para uma nova geração de renda e assim contribuir para

concretizar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) no distrito, em especial a ODS 08 (Trabalho decente e Crescimento Econômico) e ODS 10 (Redução das Desigualdades Sociais) (Assis et al., 2024).

A Associação de Mulheres Empreendedoras (Empreendelas) foi criada por moradoras de Antônio Pereira em 2023 e reúne mais de 200 mulheres do distrito e cidades próximas como Mariana e Catas Altas. O principal objetivo é capacitar essas mulheres para que possam fazer a gestão de seus empreendimentos de forma mais assertiva, além de proporcionar uma capacitação voltada para adolescentes com foco numa visão empreendedora e uma formação moral e cidadã. Além disso, oferece apoio psicológico às participantes, proporcionando acolhimento e oportunidades para que as mulheres possam reconhecer seu valor e potencial (Assis; Vieira, 2025).

Em 2024, o NEPANE e a associação Empreendelas se reuniram para buscar uma maior valorização das quitadeiras locais. O resultado desta parceria foi a publicação de um livro que além de receitas, conta a história de cada uma das quitadeiras locais, com suas trajetórias únicas, e mostrando o valor dos saberes passados entre gerações. Também apresenta um conteúdo técnico, com linguagem simples sobre os ingredientes mais usados na panificação e confeitaria, boas práticas de manipulação de alimentos, além de abordar temas como precificação e empreendedorismo.

O processo de construção do livro foi eminentemente dialógico, baseando-se em entrevistas, registros fotográficos e na coleta minuciosa das receitas. Este método garantiu que a obra refletisse a autenticidade das quitadeiras, não apenas como cozinheiras, mas como guardiãs de uma memória alimentar que fortalece a

identidade cultural do distrito. O livro, de distribuição gratuita e com proibição de venda, funciona como uma potente ferramenta de empoderamento, valorizando os saberes locais e incentivando a organização produtiva para além da mineração.

Diante da relevância social e cultural do projeto, este artigo se propõe a relatar a experiência da parceria entre o NEPANE e a Associação Empreendelas, com o intuito de detalhar o processo de elaboração do livro “Quitandas e quitadeiras de Antônio Pereira” e discutir o seu impacto como instrumento de desenvolvimento sustentável, resgate cultural e empoderamento feminino no distrito.

Material e Métodos

O presente trabalho caracteriza-se como um relato de experiência (Gil, 2002), de natureza descritiva e qualitativa, cujo objeto de estudo é a trajetória de um projeto de extensão universitária e o processo de cocriação do livro “Quitandas e quitadeiras de Antônio Pereira: livro de receitas” (Assis; Vieira, 2025). A metodologia adotada está alinhada aos princípios da Extensão Universitária como processo que articula o Ensino, a Pesquisa e a Extensão (Brasil, 2018), com foco na ação dialógica e na transformação social, conforme os pressupostos da Pedagogia do Oprimido de Paulo Freire (2016).

Fundamentação teórico-metodológica

O NEPANE (Núcleo de Estudos em Panificação e Empreendedorismo) adota uma abordagem metodológica baseada na pesquisa-ação e na Extensão Popular (Freire, 2016), reconhecendo a comunidade como agente de seu próprio desenvolvimento. Os fundamentos teóricos que sustentam o projeto e a elaboração do livro são:

1. **Diálogo e Horizontalidade:** A interação entre a academia (NEPANE/UFOP) e a comunidade (Associação Empreendelas) pautou-se na troca de saberes, buscando a superação da visão assistencialista e valorizando o conhecimento empírico das quitandeiras.

2. **Empoderamento Feminino e Social:** O projeto focou no fortalecimento das mulheres empreendedoras, utilizando a culinária como ferramenta para o desenvolvimento da autoestima, o resgate cultural e a busca por alternativas econômicas sustentáveis em um cenário de vulnerabilidade (Silva; Mendes; Cesario, 2023).

3. **Registro da Memória Afetiva:** O livro não é apenas técnico, mas um artefato de registro cultural que resgata e imortaliza a história de vida e a memória afetiva das participantes, transformando o saber culinário em patrimônio (Assis; Vieira, 2025).

Etapas do processo de construção do livro

A elaboração do livro, conduzida em parceria com o projeto de extensão "De mãos dadas com Antônio Pereira" (UFOP/IFMG/UFV), seguiu quatro etapas principais ao longo do ano de 2024:

Engajamento comunitário e mapeamento

Esta fase ocorreu após a atuação prévia do NEPANE (2022-2023) com oficinas e capacitações em Boas Práticas de Manipulação de Alimentos. O mapeamento foi realizado em conjunto com a Associação Empreendelas e identificou 14 quitandeiras dispostas a compartilhar suas histórias e receitas. O critério de inclusão foi a participação ativa na produção de quitandas para comercialização ou consumo familiar, e o vínculo com a cultura alimentar do distrito.

Coleta de dados qualitativos (histórias e receitas)

A coleta foi realizada por meio de:

- **Entrevistas Semi-estruturadas:** Utilizadas para registrar a jornada de vida, a relação com as quitandas, o processo de aprendizagem e a relevância social da atividade para cada participante. Esta abordagem garantiu a profundidade e o teor afetivo que compõem a primeira parte do livro.

- **Coleta de Receitas:** As receitas foram transcritas detalhadamente, seguindo o passo a passo fornecido pelas quitandeiras. Em seguida, foram padronizadas em linguagem técnica (linguagem acessível e adaptada ao formato de livro de culinária), sempre respeitando os ingredientes e a forma de preparo original, sob supervisão da equipe de Ciência e Tecnologia de Alimentos e Nutrição. Ao todo, foram compiladas 19 receitas.

Produção editorial e design

Nesta etapa, o conteúdo textual e as fotografias (registradas pela equipe em visitas de campo) foram organizados e formatados em um *e-book* de 115 páginas. O design gráfico buscou ser inclusivo e acessível, valorizando as imagens e a clareza das informações. Foi garantido que o livro tivesse Distribuição Gratuita e Venda Proibida, assegurando seu caráter de Extensão e a não-mercantilização do saber comunitário.

Lançamento e disseminação

O produto final foi lançado em agosto de 2025. A avaliação do impacto das ações do NEPANE e do livro foi realizada a partir da análise documental (relatórios do projeto), registros fotográficos e *feedback* das participantes da Associação Empreendelas, que utilizaram o

material como ferramenta de divulgação de sua cultura e potencial empreendedor.

Resultados e Discussão

Os resultados da parceria entre o NEPANE e a Associação Empreendelas são analisados sob a ótica da Extensão Universitária, que busca promover não apenas a transferência de conhecimento técnico, mas o desenvolvimento social e o empoderamento (Freire, 2016). O principal produto dessa experiência dialógica é o livro "Quitandas e quitadeiras de Antônio Pereira: livro de receitas", que será detalhado a seguir.

O livro como instrumento de resgate cultural e empoderamento feminino

O livro de receitas (Figura 1), lançado em 2025, consolidou a atuação do NEPANE no distrito e transformou o saber-fazer culinário local em patrimônio registrado. A obra, de 115 páginas e distribuição gratuita, foi concebida como um registro multidimensional, abordando três frentes principais:

1. Registro Histórico e Social: A primeira parte contextualiza a comunidade de Antônio Pereira, sua história marcada pela mineração e a necessidade de resiliência. O livro oferece um panorama sobre a cultura das quitandas na região, situando o empreendedorismo das mulheres como um movimento de superação em um ambiente economicamente desafiador.

2. Memória Afetiva e Identidade: O registro detalhado das 14 quitadeiras participantes, com suas jornadas de vida e a relação pessoal com a culinária, é o cerne do empoderamento. A narrativa valoriza a figura feminina na transmissão do saber intergeracional, transformando cada receita em uma história de vida e resistência.

3. Compilação Técnica: Foram compiladas 19 receitas tradicionais, que vão de *quitandas*

doces e salgadas, incluindo broas, bolos, biscoitos e pães. A padronização técnica, supervisionada pela equipe de alimentos, garante que o conhecimento empírico seja preservado e, simultaneamente, acessível para a replicação e potencial comercialização futura, respeitando sempre a essência do preparo original.

Cada sessão do livro, além de contar a história de uma quitadeira, descreveu sua(s) receita(s) e dicas úteis para o preparo da quitanda. Ainda foram elaborados conteúdos abrangendo as boas práticas de manipulação de alimentos, a padronização de receitas, como precificar os produtos elaborados e sobre o empreendedorismo. Estes conteúdos foram elaborados pelos membros do NEPANE, a partir de consulta à literatura na área.

Caso de sucesso: A trajetória transformadora da quitadeira Cláudia

O processo de elaboração do livro teve um impacto significativo na autoestima e na visibilidade das participantes. Como exemplo de caso de sucesso do projeto, destaca-se a trajetória de Cláudia Aguiar, uma das quitadeiras entrevistadas (Figura 2). Antes do projeto, Cláudia comercializava suas broas e *quitandas* de forma informal e com pouca visibilidade. O envolvimento na Associação Empreendelas e a participação na elaboração do livro proporcionaram-lhe:

- Validação do Saber: O registro de sua receita no livro universitário conferiu *status* e reconhecimento à sua produção, antes vista apenas como "renda extra".

- Melhoria das Práticas: As oficinas prévias do NEPANE sobre boas práticas de manipulação de alimentos ajudaram Cláudia a aprimorar a qualidade e segurança de seus produtos, aumentando a confiança dos consumidores.

- Visibilidade e Rede: O lançamento do livro e a participação em feiras de arte e *quitandas* organizadas por projetos parceiros (Silva et al., 2023) ampliaram seu mercado e sua rede de apoio social.

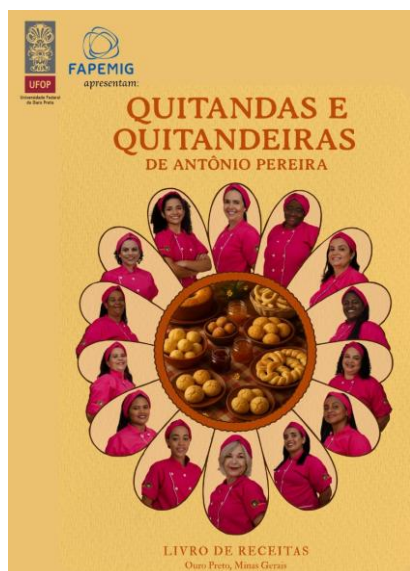


Figura 1. Capa do livro "Quitandas e quitandeiras de Antônio Pereira" - livro de receitas.

Fonte: acervo dos autores.

Este caso ilustra como a Extensão, ao documentar e valorizar a história por trás do produto, atua como alavanca para o desenvolvimento humano e econômico sustentável.



Figura 2. Cláudia Aguiar, empreendedora de sucesso produz o "doce beliscão".

Fonte: acervo dos autores.

Na última seção do livro, foi elaborado um conteúdo sobre os principais ingredientes utilizados na produção de quitandas, além de um glossário. O ebook do livro de receitas pode também ser acessado gratuitamente por um qrcode ou pelo link https://drive.google.com/file/d/1ikzXYT6qEPPoKxSWWNldUN3ovm9sZi9r/view?usp=drive_link

Lançamento e avaliação de impacto da obra

O lançamento do livro em 2025 não foi apenas um evento protocolar, mas uma celebração comunitária que marcou a culminância de anos de trabalho dialógico. O evento de lançamento contou com a presença da comunidade, das quitandeiras e de representantes da UFOP e da Associação Empreendelas. Este momento reforçou a importância do trabalho colaborativo e a propriedade intelectual da obra pela comunidade, como ilustra a Figura 3. Ao receberem exemplares do livro com suas histórias e receitas registradas, as mulheres participantes vivenciaram um profundo senso de reconhecimento e pertencimento, fortalecendo sua identidade coletiva.

A avaliação inicial do impacto do livro, realizada através de *feedback* qualitativo e análise da distribuição do material, demonstra resultados promissores:

1. Divulgação e *Marketing* Social: O livro tem sido usado pela Associação Empreendelas como material de *marketing* e *branding* social, conferindo credibilidade e atratividade a seus produtos em feiras e eventos.

2. Multiplicação do Conhecimento: A distribuição gratuita e *online* do e-book permite que a técnica e as histórias de Antônio Pereira alcancem um público mais amplo, incentivando o turismo e o consumo consciente de produtos locais.

3. Continuidade e Sustentabilidade: O material serve como base para a continuidade do projeto de extensão, sendo utilizado em novas oficinas de capacitação e na busca por novas parcerias de apoio financeiro, como o projeto "De mãos dadas com Antônio Pereira" (Assis et al., 2024), garantindo a sustentabilidade das ações.



Figura 3. Solenidade de lançamento do livro "Quitandas e quitadeiras de Antônio Pereira" - livro de receitas.

Fonte: acervo dos autores.

Os resultados demonstram que o livro "Quitandas e quitadeiras de Antônio Pereira" cumpre a função de Extensão Universitária de forma plena, promovendo a articulação teoria-prática e contribuindo ativamente para a autonomia, o resgate cultural e o desenvolvimento socioeconômico de um distrito em busca de alternativas à monocultura extrativista.

Considerações Finais

O projeto de extensão NEPANE, por meio da parceria com a Associação de Mulheres Empreendedoras (Empreendelas), demonstrou que a Extensão Universitária é, inequivocamente, uma ferramenta de transformação social quando exercida sob uma perspectiva dialógica e horizontal. O livro "Quitandas e quitadeiras de Antônio Pereira: livro de receitas" transcende o seu propósito inicial de registro técnico para se

consolidar como um instrumento de desenvolvimento humano, social e econômico em um distrito vulnerável e dependente da mineração.

Em primeiro lugar, a obra cumpre um papel crucial no Empoderamento Feminino. Ao dar voz e visibilidade às 14 quitadeiras e às suas histórias de vida, o projeto validou publicamente o trabalho destas mulheres, ressignificando a cozinha como um espaço de afeto, resistência e geração de renda. O registro confere *status* acadêmico ao saber popular, elevando a autoestima das participantes e incentivando a organização coletiva e empreendedora.

Em segundo lugar, o livro é um ato de resgate da ancestralidade e da cultura comunitária. O registro das 19 receitas é a imortalização de uma memória afetiva e alimentar que corre o risco de se perder. Ao documentar o modo de fazer *quitandas* passado por gerações, o NEPANE ajudou a comunidade a reafirmar sua identidade cultural perante os desafios impostos pela monocultura mineradora, garantindo que o conhecimento popular seja preservado como patrimônio imaterial.

Ademais, a iniciativa alinha-se diretamente ao esforço global de alcance dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS).

Especificamente, contribui para o ODS 5 (Igualdade de Gênero), ao promover o empreendedorismo e a autonomia financeira das mulheres; e para o ODS 8 (Trabalho Decente e Crescimento Econômico), ao incentivar a diversificação econômica local em bases sustentáveis, desvinculadas da exploração mineral.

Por fim, este relato de experiência demonstra o sucesso da vinculação definitiva entre Universidade e Comunidade. O processo de cocriação do livro reforça que o conhecimento científico só é pleno quando é colocado a serviço

da sociedade, em uma troca que enriquece tanto a formação acadêmica dos estudantes quanto a vida dos moradores do distrito. A parceria estabelecida garante que a UFOP, através do NEPANE, permaneça como um agente de apoio e acolhimento, fomentando a autonomia comunitária em Antônio Pereira.

Como limitação, o estudo aponta a necessidade de avaliações de impacto longitudinal, que possam mensurar o aumento de renda e a sustentabilidade das práticas empreendedoras a médio e longo prazo. No entanto, o sucesso do livro como produto da Extensão Universitária valida a metodologia dialógica adotada e serve de inspiração para que outras instituições de ensino superior atuem como coautoras na transformação social das comunidades ao seu redor.

Agradecimentos

Agradecemos ao programa de extensão e pesquisa “De mãos dadas com Antônio Pereira: acolhimento e empoderamento dos moradores e moradoras para o alcance dos objetivos do desenvolvimento sustentável no distrito de Antônio Pereira, Ouro Preto, Minas Gerais”.

Agradecemos a Associação de Mulheres Empreendedoras de Antônio Pereira (Empreendelas) pela parceria e confiança.

Agradecemos à toda comunidade do distrito histórico de Antônio Pereira pela amizade, confiança e acolhimento em todos os anos de trabalho afetivo e coletivo.

Agradecemos a Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), ao Instituto Federal de Minas (IFMG) *Campus* Ouro Preto e a Universidade Federal de Viçosa (UFV) pelo apoio e parceria interinstitucional.

O programa de extensão e pesquisa “De mãos dadas com Antônio Pereira”, assim como o

projeto de extensão vinculado “Panificação e quitandas - oficinas profissionalizantes” e o livro de receitas “Quitandas e quitadeiras de Antônio Pereira” foram financiados pela Fundação de amparo à pesquisa de Minas Gerais - FAPEMIG (APQ - 03101-22).

Referências

ASSIS, A. D. de; VIEIRA, S. M. **Quitandas e quitadeiras de Antônio Pereira**: livro de receitas. Ouro Preto: Edição do Autor, 2025. E-book. ISBN 978-65-01-47406-9. Disponível em: https://drive.google.com/file/d/1ikzXYT6qEPPoKxSWWNLdUN3ovm9sZi9r/view?usp=drive_link. Acesso em: 02 nov. 2025.

ASSIS, A. D. de et al. De mãos dadas com Antônio Pereira: acolhimento e empoderamento dos moradores e moradoras para o alcance dos objetivos do desenvolvimento sustentável no distrito de Antônio Pereira, Ouro Preto, Minas Gerais. **Além dos Muros da Universidade**, v. 9, n. 2, p. 137-156, 2024.

ASSIS, A. D. de; QUINTINO, S. H. (Orgs.). **"De volta ao Bonfim do Mato dentro"**: guia histórico, ambiental e afetivo do distrito de Antônio Pereira, Ouro Preto - MG. 1. ed. Ouro Preto: UFOP, 2025. v. 1. 15 p. Disponível em: https://drive.google.com/file/d/1daoYdWgT1TKrs3K6UX9i4RcxyV6PsZ-b/view?usp=drive_link. Acesso em 21 de set de 2025.

BRASIL. Conselho Federal de Educação. **Resolução n. 7, de 18 de dezembro de 2018**. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 19 dez. 2018. Disponível em: https://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=104251-rces007-18&category_slug=dezembro-2018-pdf&Itemid=30192. Acesso em: 02 nov. 2025.

FREIRE, P. **Pedagogia do Oprimido**. 60. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2016.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

SILVA, A. L.; MENDES, J. C.; CESARIO, M. de C. **Empreendedorismo**. 1. ed. Jundiaí-SP: Paco Editorial, 2023. 122 p.