



INSTITUTO
UNIVERSITÁRIO
DE LISBOA

Criação de negócio sustentável para a produção e comercialização de pensos reutilizáveis em São Tomé e Príncipe

Eteldilaide Ferreira

Mestrado em Ação Humanitária

Orientadora:

Doutora Ana Lúcia Henriques Martins, Professora Associada
Iscte - Instituto Universitário de Lisboa

Coorientador:

Doutor Pedro Sebastião, Professor Auxiliar
Iscte - Instituto Universitário de Lisboa

Outubro, 2023

iscte

SOCIOLOGIA
E POLÍTICAS PÚBLICAS

iscte

BUSINESS
SCHOOL

Departamento de Sociologia

Criação de negócio sustentável para a produção e comercialização de pensos reutilizáveis em São Tomé e Príncipe

Eteldilaide Ferreira

Mestrado em Ação Humanitária

Orientadora:

Doutora Ana Lúcia Henriques Martins, Professora Associada
Iscte - Instituto Universitário de Lisboa

Coorientador:

Doutor Pedro Sebastião, Professor Auxiliar
Iscte - Instituto Universitário de Lisboa

Outubro, 2023

Agradecimentos

Um trabalho de pesquisa para obtenção do título de mestrado, nunca foi fácil, pior ainda quando é feito numa trajetória de vida com várias tribulações, momentos em que se depara com vários desafios como tristezas, incertezas, solidão, impotências, várias tarefas profissionais e familiares, desafios de migração e dentre outros. Não obstante esses desafios, o investigador conta com a presença de várias pessoas nesta jornada árdua da vida com o destino a conclusão do projeto.

Primeiramente, agradeço a Deus por estar presente comigo nesta jornada, me guiando, iluminando a cada passo e a cada momento deste percurso, me abençoando infinitamente, colocando pessoas certas, e dando luz a cada adversidade.

Um agradecimento especial à minha orientadora, Professora Doutora Ana Lúcia Martins, que sempre acreditou em mim, tendo uma orientação exemplar, acompanhado de um elevado e rigoroso nível científico, tendo empatia. Nesta jornada, sempre teve um interesse no projeto com uma visão crítica e oportuna, o seu empenho foi imprescindível para a conclusão deste projeto. Foi sempre pontual em responder ao pedido feito, esteve sempre presente em todas as etapas da conclusão de trabalho. Ao coorientador, Professor Doutor Pedro Sebastião, que apoiou na orientação deste projeto e disponibilizou o seu tempo e conhecimento científico para que esse projeto se concretizasse.

Ao meu marido, Gladston Ferreira, que esteve sempre presente desde o início da inscrição do curso e continua me brindando com sua dedicação, apoio moral, financeiro, seu apoio incondicional, se tivesse a oportunidade de escolher, escolheria mil vezes. Foi ele que cuidou e amou os nossos filhos, Eloy César e Eloise Isabel Ferreira, na minha ausência.

À minha mãe e a minha irmã que apoiaram o meu marido a cuidar dos meus filhos, com o vosso amor incondicional.

À minha amiga e colega, Carla Solé, que esteve sempre presente e depositou toda a confiança em mim. Com o seu positivismo me ajudou a superar meus medos e incertezas, apoiando moralmente. Ela despertou o poder que tinha em mim, e me mostrou que tudo que eu quisesse era possível, basta querer.

À minha amiga e colega, Zenaida Soares, que juntas decidimos aventurar nas terras lusas para fazermos este mestrado, sem apoio financeiro.

À minha mana de coração, Vanecia Diogo, que ofereceu o seu apoio para viver e estar nestas terras lusas.

A todos os amigos e familiares que de uma forma ou outra contribuíram para que esse sonho fosse realidade.

Resumo

O presente projeto faz a caracterização de uma sociedade que busca melhorar os desafios encontrados no século XXI que são: a crise ambiental, no que concerne aos resíduos sólidos (pense higiênico), a pobreza financeira, a pobreza menstrual e o empreendedorismo feminino. Assim sendo, a elaboração deste projeto contribui para o desenvolvimento sustentável de São Tomé e Príncipe através da redução do consumo de produtos com impacto ambiental negativo, do desenvolvimento económico de uma região e da melhoria das condições de vida das mulheres dessa região.

Por conseguinte, vai-se trabalhar o aspeto social, ambiental e económico de mulheres de uma zona agrícola em São Tomé e Príncipe e também despertar nelas o cunho empreendedor. Este vem dar resposta, não só a nível social como também económico, e não deixando para trás as complexidades da sociedade humana e o desenvolvimento da biosfera. A sustentabilidade no mundo globalizado estará sujeita a continência dos seres humanos a serem prudentes no uso da natureza sem mesmo causar danos. Sendo assim, a produção de pensos higiénicos reutilizáveis pelas próprias mulheres da Roça Saudade e Nova Moca ajudará a minimizar esse mesmo impacto negativo na natureza.

Palavras-chave: Empreendedorismo, Pensos higiénicos, Desenvolvimento, Sustentabilidade, São Tomé e Príncipe.

Abstrat

This project characterizes a society that seeks to improve some of the challenges we face in the 21st century, such as, the environmental crisis with regards to solid waste (sanitary pads), the financial poverty, the menstrual poverty and the female entrepreneurship. Therefore, the development of this project aims to contribute to the sustainable development of São Tomé and Príncipe by reducing the consumption of products with a negative environmental impact, the economic development of a region and the improvement of the living conditions of women in that region.

For the effect, we will work on the social, environmental, and economic aspects of women lives in an agricultural area in São Tomé and Príncipe and also awaken their entrepreneurial spirit. This is the answer, not only on a social but also on an economic level, without leaving behind the complexities of human society and the development of the biosphere, which is also a big part of today's concerns. Sustainability in the globalized world will be ensured by the continence of human beings and by being prudent in the use of nature by causing as less damage as possible. Thereby, the production of reusable sanitary pads by the women of Roça Saudade and Nova Moca will help minimize this same negative impact on nature and build a new mindset on women and girls of the region.

Keywords: Entrepreneurship, Sanitary pads, Development, Sustainability, São Tomé and Príncipe.

Lista de siglas

BCSTP – Banco Central de São Tomé e Príncipe

STP – São Tomé e Príncipe

CMVMC - Custo Mercadoria Vendida Matéria Consumida

ONU – Organização das Nações Unidas

UNICEF – Fundo das Nações Unidas para a Infância

FSE – Fornecimento Serviços Externos

FIDA – Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola

OMS – Organização Mundial da Saúde

BAD – Banco Africano de Desenvolvimento

BM – Banco Mundial

APCI – Agência de Promoção de Comércio e Investimento de STP

ODS – Objetivo de Desenvolvimento Sustentável

SWOT - Strengths, Weaknesses, Opportunities and Threats

IVA – Imposto de Valor Acrescentado

RH – Recursos Humanos

Índice

Introdução	1
1.1.1. Objetivo	3
1.2. Estrutura da tese	3
Capítulo I – Revisão de Literatura	4
1.1. Pobreza menstrual.....	4
1.1.1. Conceito	4
1.1.2. Impacto social	5
1.2. Absorventes menstruais.....	6
1.2.1. Impacto ambiental	7
1.2.2. Redução do impacto ambiental	7
1.3. Acesso a fontes de rendimento.....	8
1.3.1. Acesso das mulheres a fontes de rendimento em África.....	9
1.3.2. Acesso das mulheres a fontes de rendimento em São Tomé.....	10
1.4. Síntese.....	10
Capítulo II – Metodologia e Métodos.....	12
2.1. Metodologia de abordagem.....	12
2.1.1. Análise Externa.....	12
2.1.2. Análise Interna.....	12
2.2. Métodos de recolha e tratamento de dados	12
Capítulo III – Projeto	14
3.1. Definição do Projeto.....	14
3.2. Localização.....	16
3.3. Local de implementação.....	17
3.4. Impacto Esperado	18
3.5. Produtos e os seus componentes.....	19
3.6. Business Model Canvas.....	20
3.7. Análise do Mercado	21
3.7.1. Dimensão Política	21
3.7.2. Dimensão Económica	21
3.7.3. Dimensão Social.....	22
3.7.4. Dimensão Tecnológica.....	23
3.7.5. Dimensão Ambiental	23

3.7.6. Dimensão Legal.....	24
3.8. Análise Interna (do Negócio).....	25
3.8.1. Produto	25
3.8.2. Preço	26
3.8.3. Mercado atual e futuro	26
3.8.4. Dimensão de Organização.....	27
3.8.5. Dimensão de Recursos Humanos.....	28
3.8.6. Dimensão de Produção e Distribuição	29
3.8.7. Dimensão de Marketing	29
3.8.8. Dimensão de Implementação.....	30
3.8.9. Dimensão Financeira.....	30
3.9. Plano de amortização	31
3.10. Fornecimento de serviços externo - FSE.....	32
3.11. Demonstração de resultados	33
3.12. Análise Competitiva (SWOT)	34
Capítulo IV – Implementação piloto e escalabilidade.....	35
4.1. Implementação do piloto	35
4.2. Escalabilidade para outras regiões	41
4.3. Riscos e mitigação.....	41
Conclusões.....	43
Referências bibliográficas.....	45
Anexo	48

INDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Lista De Colaboradores.....	15
Tabela 2 - Stakeholders.....	15
Tabela 3 - Preços de custo e venda.....	26
Tabela 4 - Projeção de vendas dos 3 primeiros anos.....	27
Tabela 5 - Mapa salário e encargos salariais	28
Tabela 6 - Mapa de investimento inicial	31
Tabela 7 - Mapa de amortizações.....	32
Tabela 8 - Fornecimento de serviços externo anual	33
Tabela 9 - MAPA DE DEMONSTRAÇÃO DE RESULTADOS.....	33
Tabela 10 - Análise SWOT.....	34
Tabela 11 - Cronograma de execução	41
Tabela 12 - Riscos e mitigação	42

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Organograma da Empresa	28
Figura 2 - Comunidade Roça Saudade	35
Figura 3 - Espaço existente	36
Figura 4 - Loja existente.....	36
Figura 5 - Máquina de costura.....	37
Figura 6 - Mesa de costura em madeira.....	38
Figura 7 - Conjunto cadeira para clientes	38
Figura 8 - Penso higiênico feminino	39
Figura 9 - Penso higiênico feminino 1.....	40
Figura 10 - Fases de implementação do projeto	40
Figura 11 - Nota de Imprensa do Comitê de Política Monetária (CPM) do Banco Central de STP	48
Figura 12 - Quantidade de produtos higiênicos que entraram a STP entre 2020 a 2022.....	50

Introdução

O planeta vive hoje uma crise ambiental enorme e o papel bem como a responsabilidade do homem não pode ser relegado. Segundo Afonso et al. (2016), os desafios de desenvolvimento sustentável estão presentes em muitos países e São Tomé e Príncipe é um deles. Evidencia-se que se nada for feito, a questão ambiental poderá condicionar o desenvolvimento e causar enormes transtornos mundiais. Afonso et al. (2016), refere que, a nível mundial, os resíduos sólidos têm sido um grave problema com consequências no futuro da humanidade bem como um desafio para os governantes, com ênfase para o despejo inadequado do lixo que tem impacto negativo no ambiente, e coloca em risco os recursos naturais como a fauna, a flora, bem como a qualidade de vida de gerações atuais e futuras. Dessa forma, a correta gestão desses resíduos tornou-se condição indispensável para se atingir o desenvolvimento sustentável e ao mesmo tempo passou a constituir-se um serviço de caráter essencial (Afonso et al., 2016). Para além da correta gestão dos resíduos, a contribuição para a criação do mesmo é deveras uma ajuda crucial ao ambiente. Os absorventes menstruais são um dos resíduos com elevado impacto ambiental. A sua redução é possível através da sua substituição por materiais reutilizáveis.

São vários os desafios que São Tomé e Príncipe enfrenta. Entre eles pode ser identificado a baixa preocupação com questões ambientais, o nível de pobreza da população e a pobreza menstrual.

Assim, este trabalho vem no âmbito dessa problemática e os desafios inerentes ao mundo, incluindo São Tomé e Príncipe, toma como base a sustentabilidade a nível dos resíduos afetos à mulher. Entre os outros que possa referir, os desafios essenciais a abordar são: a existência de várias mulheres em São Tomé e Príncipe que têm um nível baixo de rendimento e vivem em situação de pobreza, as mesmas sofrem de pobreza menstrual, e por fim os absorventes menstruais comerciais mais usados têm elevado impacto negativo no ambiente. Com isso, o presente projeto, um plano de negócio, pretende contribuir para melhorar o rendimento das mulheres envolvidas na produção dos absorventes menstruais reutilizáveis, reduzir o impacto ambiental destes produtos e libertar as meninas e mulheres da Roça Saudades e Nova Moca da pobreza menstrual em que se encontram, aprofundando o papel dos programas

do desenvolvimento socioeconómico das suas famílias e realçar e reforçar o papel do empreendedorismo feminino na sociedade de São Tomé e Príncipe.

Este projeto inovador visa o desenvolvimento das mulheres através da criação de absorventes reutilizáveis para mulheres em São Tomé e não só. Com a produção destes produtos, as mulheres terão um papel crucial na sensibilização, onde se vai ressaltar a saúde feminina, a pobreza menstrual e também a sustentabilidade ambiental sem esquecer que vai ajudar a garantir o autossustento na produção e comercialização. Quando houver uma adesão das mulheres ao uso de absorventes reutilizáveis, diminuirá a quantidade de importação de pensos descartáveis, pois, segundo os dados da Direção das Alfândegas de São Tomé e Príncipe, tem entrado muitos produtos descartáveis de higiene feminina nos últimos anos no país, sendo nestes últimos anos de 2020, 2021 e 2022 deu entrada de 91.984kg com valor correspondente à 197.252,00€, equivalente assim a um aumento considerável de resíduos num país sem uma política clara para o tratamento desse tipo de resíduos.

1.1.1. Objetivo

O objetivo deste trabalho é o desenvolvimento de um projeto inovador sustentável nos seus três eixos (económico, social e ambiental) que contribua para o desenvolvimento sustentável de São Tomé e Príncipe através da redução do consumo de produtos com impacto ambiental negativo, do desenvolvimento económico de uma região e da melhoria das condições de vida das mulheres dessa região.

Para obter o objetivo geral desenvolvem-se os seguintes objetivos específicos:

Criar negócios sustentáveis para mulheres mais vulneráveis;

Levar as mulheres a instrução pessoal e melhoria de vida;

Levar as mulheres a ter uma independência financeira;

Diminuir o impacto negativo ao ambiente;

Incentivar as mulheres ao empreendedorismo;

Melhorar a saúde feminina.

1.2. Estrutura da tese

O trabalho desenvolvido está apresentado em capítulos com secções, que para além deste capítulo da Introdução, está organizado de acordo com a seguinte estrutura:

Capítulo I – Revisão da literatura: Neste capítulo serão abordados três temas essenciais ao desenvolvimento do projeto, nomeadamente pobreza menstrual, o impacto ambiental dos absorventes menstruais e acesso a fontes de financiamento.

Capítulo II – Metodologia e métodos: Vamos no decorrer deste capítulo fazer uma descrição da metodologia geral de desenvolvimento do projeto e dos métodos de recolha e análise de dados.

Capítulo III – O projeto: descrição global do projeto e dos seus componentes externos e internos, bem como da sua viabilidade.

Capítulo IV - Implementação Piloto e Escalabilidade

Conclusões, onde se apresentam as principais conclusões e o trabalho futuro a desenvolver

Capítulo I – Revisão de Literatura

1.1.Pobreza menstrual

1.1.1. Conceito

Segundo Assad (2021), a pobreza menstrual está muito ligada à insegurança e vulnerabilidade económica e social à qual muitas pessoas no mundo estão sujeitas pela falta de condições básicas como saneamento, casa de banho, itens de higiene individual incluindo protetores menstruais. Logo, a pobreza menstrual é um conceito que identifica meninas e mulheres sem ou com pouco acesso a recursos, infraestrutura e conhecimento para que tenham plena capacidade de cuidar da sua menstruação.

O ciclo menstrual é um fenómeno fisiológico que ocorre no processo reprodutivo feminino, desencadeado pela não fertilização do óvulo, durante o período fértil da mulher. Há diversos casos de condenação do sangue menstrual como impuro nalgumas culturas, e em contraste em outras a menstruação é vista com o poder feminino, além de ser apontado como sinal de fertilidade. A puberdade, enquanto o início do ciclo reprodutivo é acompanhado de inúmeras mudanças biopsicossociais, pois além das alterações físicas verifica-se igualmente a mudança comportamental e de pensamento (Cassimiro et al., 2022).

O relatório do UNFPA/UNICEF (2021:5) relata que a “pobreza menstrual é um conceito que reúne em duas palavras um fenómeno complexo, transdisciplinar e multidimensional, vivenciado por meninas e mulheres devido à falta de acesso a recursos, infraestrutura e conhecimento para que tenham plena capacidade de cuidar da sua menstruação”.

Segundo Mozzatto (2021), a dificuldade na obtenção de recursos necessários ao período da menstruação afeta cerca de 12,5% das meninas e mulheres em todo o mundo que vivem na pobreza, conforme levantamento da ONU Mulheres.

A pobreza menstrual tem afetado muito o dia a dia das mulheres, a nível da saúde mental, a sua dignidade no decorrer do período, transformando a menstruação num pesadelo mensal, na incerteza de que vai ou não ter meios para suprir essas necessidades durante o período.

Além disso, as necessidades não atendidas possuem consequências educacionais, já que grande parte das escolas, incluindo São Tomé e Príncipe, não têm instalações higiênicas e informações essenciais para que as meninas se sintam seguras ao ato de menstruar. Como resultado, ocorre um prejuízo no desempenho escolar ou, até mesmo, o abandono escolar total. Segundo a ONU, 10% das meninas perdem aulas quando estão menstruadas, o que intensifica ainda mais a desigualdade de género (da Rocha et al., 2022)

1.1.2. Impacto social

Segundo o artigo da ONU News (2022), “pelo menos 500 milhões de meninas e mulheres não conseguem ter períodos seguros e higiênicos por falta de apoio e recursos; ONG Wash United diz que situação causa constrangimento e é um tema de direitos humano.”¹

Por outro lado, Assad (2021) afirma que muitas mulheres, também de São Tomé, que menstruam ainda vivem em condições de miséria e vulnerabilidade social e económica, não tendo qualquer acesso à água potável, a infraestruturas adequadas para higienização e mesmo a absorventes. Ainda acrescenta que, com base em relatórios da Organização Mundial da Saúde e UNICEF, mais da metade do mundo, e São Tomé não foge a regra, não usufrui de serviços de saneamento adequado. Estima-se que 2,2 biliões de pessoas (o equivalente a um terço da população mundial) não têm acesso à água potável e que 3 biliões não possuem instalações básicas para realizar a higiene das mãos (OMS & UNICEF, 2017 citado em Assad, 2021).

Este tema traz à tona a dificuldade ao acesso dos absorventes, a falta de dignidade íntima das mulheres e o fraco conhecimento do seu ciclo menstrual. Segundo Rocha et al. (2022), a pobreza menstrual é um fenómeno muito falado, pois representa uma desigualdade económica e social, especialmente quanto ao género, que descreve o fraco ou ausência de absorventes, informações e espaços adequados para higienização e escassez de água e saneamento básico e fraco acesso na aquisição de produtos menstruais, levando-as a fazer uso de produtos não recomendados como: jornais, papéis, miolo de pão, papel higiênico, utilização de pensos higiênicos descartáveis mais tempo ou reutilizá-los, pondo em risco a sua saúde. Os mesmos autores afirmam que a pobreza menstrual pode ser encontrada tanto nos países

¹ <https://news.un.org/pt/story/2022/07/1795152>

desenvolvidos quanto nos países em desenvolvimento, pois é mais encontrada nas famílias com fracos recursos financeiros.

Por outro lado, também se vê a discriminação dos meninos face as meninas que menstruam nos países desenvolvidos, mesmo tendo recursos financeiros para terem acesso à absorventes e casas de banho apetrechada, sofrem assédios por parte dos colegas e vergonha para não perceberem que andam menstruadas, ficam com medo para o sangue não lhes sujar. Segundo Assad (2021), no Reino Unido, segundo a pesquisa da Bodyform e do YouGov UK (2018), 43% das meninas sofrem provocações por parte de meninos ou se tornam motivo de piadas por conta da menstruação. De acordo com o estudo, 137 mil meninos entrevistados admitiram provocar as meninas acerca do tema.

Afora consequências na saúde física (infecções vaginais e não só) e psicológica (ter que lidar com este fardo mensalmente sem grandes condições financeiras para aquisição dos absorventes, o isolamento, dentre outros), também terá que lidar com a desigualdade de homens e mulheres. Neste contexto, muitas meninas deixam de ir à escola no período menstrual por várias razões acima mencionadas, pesando negativamente na vida e no desempenho escolar. “Segundo estimativa da Organização das Nações Unidas (ONU), 10% das meninas perdem aulas quando estão menstruadas” (Amaral, 2020, citado em Assad, 2021).

Infelizmente, este tema continua muito presente no dia a dia das mulheres em todo o mundo. São Tomé não foge à regra, e traz consigo alguns constrangimentos que levam as mulheres a ficarem presas e não conseguirem espaço para uma abordagem aberta sobre o período menstrual (Brito Mapr, 2021 citado em Cassimiro et. al, 2022). Além do mais, os aspetos culturais e ideológicos de cada etnia vão influenciar as expectativas e normas relacionados à menstruação e na saúde geral das mulheres expostas à essas crenças, influenciando na maneira como elas veem e avaliam o ato de menstruar (Hermosa e Mejia, 2015).

1.2.Absorventes menstruais

O penso higiênico é um produto de higiene íntima externo utilizado durante a menstruação. Este produto é, na maior parte dos casos, descartável.

1.2.1. Impacto ambiental

Barcelos et al. (2022) referem que cada uma mulher durante o seu período fértil usa, em média, 11000 absorventes menstruais. Os mesmos autores referem ainda que cada absorvente demora cerca de 100 anos a decompor-se na natureza.

Por outro lado, segundo Molle e Santana (2020), no seu estudo comparativo do impacto ambiental dos produtos íntimos femininos reutilizáveis e descartáveis, externos e internos, atendendo ao elevado número de mulheres existentes atualmente no mundo, a quantidade de absorventes necessários é igualmente enorme, sendo por isso elevada a quantidade de resíduo produzida por toda população feminina. O que ajuda a tornar esse problema ainda mais preocupante é que a reciclagem desse tipo de produto está ainda no seu início (Franco, 2016, citado em Molle,2020).

Os pensos descartáveis incorporam muito plástico. Este material requer milhares de anos para se decompor, prejudicando a vida marinha e o próprio planeta (Borunda, 2019 citado em Gomes, 2022).

1.2.2. Redução do impacto ambiental

Soluções para reduzir a contaminação do meio ambiente com este tipo de resíduo são urgentes e já existem algumas alternativas como os produtos reutilizáveis que diminuem a produção de lixo.

Segundo as Nações Unidas (2023), “a reciclagem pode ajudar a reduzir a poluição plástica em mais 20% até 2040” e “o consumidor também tem um papel importante na maneira como usa e descarta os plásticos. A produção e essas ações são os maiores fatores da poluição de ecossistemas e do clima, além dos riscos para a saúde humana.”²

Com a evolução da economia e da tecnologia surge uma sobrecarga no uso de matérias-primas (recursos naturais), causando risco ao nosso planeta. Atualmente, a política está virada para o consumo de produtos sustentáveis de forma a garantir a durabilidade de vida na terra. Porém, os absorventes menstruais descartáveis são usados por cerca de 100 milhões de mulheres em todo o mundo (Lima et al., 2022).

² <https://news.un.org/pt/story/2023/05/1814462>

Por esta razão, se propõe produtos menstruais sustentáveis. O seu uso é de extrema importância no ponto de vista ambiental e económico, além de possibilitar um maior empoderamento e desenvolvimento social da mulher. Com a degradação de recursos naturais, poluição, extinção de várias espécies, aquecimento global e outros fenómenos causados pelos homens, a produção e o consumo de produtos sustentáveis acaba sendo um dos objetivos das políticas do desenvolvimento sustentável, oferecendo melhor qualidade de vida para os seres vivos (Lima et al., 2022).

Manzini & Vezzoli (2003), citado em Gomes (2022), salientam o conceito do desenvolvimento sustentável no contexto da preservação do capital natural para gerações futuras. Segundo Pazmino (2007), o design sustentável é um processo muito amplo e bastante complexo que implica que a produção tenha em conta os aspetos económico, ambiental e social. Desta forma, deve responder às principais necessidades do ser humano a nível do meio onde esteja inserido, procurando satisfazer as necessidades da classe mais vulneráveis, num horizonte mais abrangente. Desta forma, “o design sustentável procura equilibrar o sistema produtivo com as necessidades do bem-estar social, otimizando os processos e a vida útil dos produtos, tendo como ponto de convergência a redução dos impactos ambientais.” “Para ser sustentável, qualquer empreendimento humano deve ser economicamente viável, socialmente justo e culturalmente aceite.” (Paula, 2007:102, citado em Gomes, 2022:33).

Segundo Gomes, “um projeto deve responder a três dimensões: ser ecologicamente correto, ser economicamente viável, e culturalmente aceite.” (Gomes, 2022; p.35).

Pela abordagem do Manzini (2003) que o design sustentável procura equilibrar o sistema produtivo com as necessidades do bem-estar social, otimizando os processos e a vida útil dos produtos, tendo como ponto de convergência a redução dos impactos ambientais.

1.3.Acesso a fontes de rendimento

Segundo Wakita et al. (2000), referido por Jungo (2019), o acesso ao rendimento por parte das famílias ou pessoas singulares é feito com objetivos de melhorar o bem-estar ou mesmo manter o nível de vida, ou segurança financeira. O acesso a rendimento que permite manter uma vida digna é muito assimétrico.

1.3.1. Acesso das mulheres a fontes de rendimento em África

África é um dos continentes mais rico em matérias-primas, no entanto é em África onde se encontra a maior concentração da pobreza. Segundo Rodrigues (2016, p. 41), “a África Subsariana é a região mais pobre do planeta (região constituída pelos 33 países mais pobres do mundo).” Os países da África Subsaariana, em maior percentagem, vivem suportando a baixa renda e com os indicadores socioeconómicos precários sem grandes esperanças a nível da saúde, educação (no que toca ao Índice de Desenvolvimento Humano) e infraestrutura, gerando um ciclo vicioso de pobreza.

Segundo Rodrigues (2016, p.40), “Em 2005 eram 384,2 milhões de pessoas na África Subsariana que viviam abaixo de 1,25 dólares por dia. A pobreza é uma realidade para milhares de pessoas que sobrevivem com menos de um dólar por dia; muitos morrem pela fome e má nutrição; assim como para milhões que não obtêm os nutrientes necessários para se manterem saudáveis e nutridos.” O autor acrescenta que umas das formas de resolver este fenómeno seria a integração regional como sendo um meio para proporcionar a economias de escala, facilitar o comércio inter-regional e continental para revigorar o tal desenvolvimento tão esperado.

As organizações como o Banco Africano de Desenvolvimento (BAD) e o Banco Mundial (BM) têm apoiado muitos projetos de mulheres africanas. Um exemplo disso é o Projeto VYWOSP (Vulnerable Youth and Women Support Project) na Gambia, que é financiado pelo BAD, e segundo a mesma instituição (2023) visa “promover meios de subsistência e acesso a serviços sociais básicos (incluindo serviços de saúde, nutrição, proteção social e educação) para pessoas em áreas rurais (CRR e URR), especialmente jovens e mulheres que não frequentam a escola na Gâmbia.” O mesmo projeto apoiará: a criação de empregos e a melhoria da qualidade dos empregos e dos meios de subsistência para mulheres vulneráveis e jovens que não frequentam a escola nas zonas rurais; e melhoria da sua utilização e acesso a serviços sociais básicos melhores e inclusivos. Por outro lado, a BAD igualmente tem outro projeto com a valência climática a aplicar no Quênia, Sudão e Uganda que entre outras coisas visa “Reforçar a liderança das mulheres como atores de mudança na adaptação transformadora de género às alterações climáticas entre comunidades vulneráveis para replicação e expansão no Quênia, Sudão e Uganda”³. Tudo isso demonstra que há grandes possibilidades de as

³ <https://www.afdb.org/en/documents/gambia-vulnerable-youth-and-women-support-project-project-appraisal-report>

mulheres conseguirem financiamento, desde que consigam desenvolver um projeto adequado e consigam convencer os possíveis financiadores da valência do mesmo.

1.3.2. Acesso das mulheres a fontes de rendimento em São Tomé

O acesso a fontes de financiamento em São Tomé e Príncipe não difere de mulher para homem, no entanto atendendo à situação da questão de género que se acentua no país, são muitas as organizações que têm preocupação com a situação das mulheres em particular.

São Tomé e Príncipe tem apostado no turismo, pesca, pecuária e na agricultura, que contam com o financiamento de instituições como o BM, BAD, o Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola (FIDA) entre outros que através da existência do programa do governo que aprova e financia os projetos, Agência de Promoção de Comércio e Investimentos de São Tomé e Príncipe (APCI) que em 2019 aprovou e financiou diferentes projetos com o valor total de 14.412.628 euros, estando projetados a criação de cerca de 700 empregos diretos, e 163 indiretos numa primeira fase, e um total de 1100 empregos a médio prazo⁴.

Como forma de financiar, a FIDA descreve a situação de São Tomé e Príncipe, considerado como um arquipélago, que se confronta com os efeitos das mudanças climáticas. Segundo a FIDA (2020), “a subida do nível da água do mar, e as perturbações climáticas, põem em perigo a população rural pobre do país, e com repercussão sobre a agricultura e a pesca”. Ela “financiará 35 planos de negócios das cooperativas, vai promover 1500 micro-projectos para a segurança alimentar e nutricional, e as atividades geradoras de rendimento, e apoiará 700 iniciativas de micro empresas de jovens”⁵.

Desta forma, é seguro dizer que existem vários financiadores de projetos em São Tomé e Príncipe e que a obtenção deste financiamento depende muito do próprio projeto o qual deverá apresentar viabilidade.

1.4.Síntese

Segundo o relatório UNFPA/UNICEF (2021), a pobreza menstrual é um processo melindroso que apresenta em várias dimensões e em diversos padrões com regras implícitas e

⁴ <https://www.telanon.info/economia/2019/12/24/30815/aprovados-investimentos-privados-em-mais-de-14-milhoes-de-euros/>

⁵ <https://www.telanon.info/economia/2020/02/17/31174/projecto-de-192-milhoes-de-euros-para-beneficiar-34-800-agricultores-de-stp/>

explícitas no seio da sociedade com numerosos sustentáculos que escasseiam uma vida saudável. Dentre eles, a falta de produtos adequados para cuidado da higiene menstrual; ausência de casas de banho seguras e em bom estado de conservação, saneamento básico (água canalizada, esgoto sanitário); recolha e tratamento do lixo; escassez de medicamentos e serviços médicos; o desconhecimento do corpo e falta de conhecimento do ciclo menstrual; o tabu e o desconhecimento a volta do ciclo, falta de meios económicos para aquisição de produto menstrual adequado. Os efeitos deletérios da pobreza menstrual, afetam a saúde física e psíquica de inúmeras meninas e mulheres no mundo, incluindo São Tomé e Príncipe, trazendo uma desigualdade entre homens e mulheres.

Nesta fase de vida, as mulheres têm usado uma grande quantidade de penso higiénico descartável, por gerar grande quantidade de plástico, vem prejudicando gravemente o meio ambiente, (Lima et al., 2022) Uma das formas de solucionar esses desafios, é fazer o uso dos produtos reutilizáveis. Através de design sustentável, o caminho responsável para desenvolver soluções afeto ao público sem danificar o meio ambiente e o bem-estar social (Gomes, 2022).

A pobreza é um fato em África, posto isto, como Banco Africano Desenvolvimento e o Banco Mundial têm apoiado projetos de mulheres africanas. Esses apoios facilitam a integração e o desenvolvimento das mesmas na sociedade, abrindo caminho para o empreendedorismo feminino, que gera o autossustento das mulheres.

Capítulo II – Metodologia e Métodos

2.1. Metodologia de abordagem

A abordagem metodológica desenvolve-se em torno da construção de um projeto baseado em necessidades humanitárias locais, como as descritas na introdução. A metodologia para a concretização do projeto assenta em dois pilares, um de análise externa do contexto em que o projeto será desenvolvido, outro de análise interna da organização a desenvolver.

2.1.1. Análise Externa

No pressuposto de que uma organização não pode ser devidamente desenvolvida sem se compreender a envolvente em que se insere e as forças desta, a análise externa da organização terá como base a ferramenta PESTAL. Esta análise irá compreender as forças Políticas, Económicas, Sociais, Tecnológicas, Ambientais e Legais que irão influenciar o desenvolvimento do projeto.

Estas forças serão exploradas sobretudo com base em dados secundários recolhidos em documentos oficiais de entidades várias de São Tomé e Príncipe.

2.1.2. Análise Interna

A análise interna do negócio terá como base as diferentes dimensões deste, a saber: o produto, a localização do negócio, o preço, a organização interna, a produção e a distribuição dos produtos, o impacto do negócio, o marketing, e a dimensão financeira.

À análise da dimensão interna seguir-se-á uma abordagem aos desafios da implementação do piloto e da sua escalabilidade, bem como os riscos do projeto e as ações para mitigação dos mesmos.

2.2. Métodos de recolha e tratamento de dados

Os dados a usar para o desenvolvimento do projeto provêm de fontes secundárias, nomeadamente para a análise externa, e em entrevistas informais e observação no que respeita à análise interna.

Das entrevistas efetuadas para a recolha dos dados, percorremos algumas comunidades menos desfavorecidas, por exemplo a localidade onde vamos implementar o projeto piloto, Roça Saudade e Nova Moca, onde falamos com as líderes comunitários. Entre os diferentes aspetos, focou-se em:

- Número de mulheres em idade fértil da comunidade;
- A forma de higienização feminina;
- O tipo de material usado;
- As dificuldades na obtenção desses materiais, entre outros.

Foram também entrevistadas alguns empresários e vereadores distritais com a finalidade de colher a sensibilidade em apoiar o projeto através da divulgação e exposição em seus locais de trabalho, e foram assim consideradas questões como:

- Quantidade de pessoas que visitam o local;
- Possibilidade de ter um expositor em suas instalações;
- Apoio na sensibilização.

Capítulo III – Projeto

3.1. Definição do Projeto

O projeto visa o desenvolvimento e criação de pensos reutilizáveis para mulheres em São Tomé, focando muito para a vertente exportação através do turismo. Objetiva-se com o mesmo a sensibilização das mulheres a necessidade da questão da sustentabilidade ambiental face ao facto de atualmente o consumo de produtos de higiene pessoal feminino no país está elevadíssimo. Segundo dados da Direção das Alfândegas de São Tomé e Príncipe, entraram no país 91.984 kg de produtos de higiene pessoal feminino entre os anos de 2020, 2021 e 2022 (**Anexo II**).

Assim surge o “**Sawoji Muala Non**” uma designação em crioulo forro, língua nativa de São Tomé e Príncipe, que significa precisamente **Saúde das Nossas Mulheres**. O mesmo visa buscar soluções a questões relacionadas com a pobreza menstrual, estigma, dignidade, saúde da mulher e promover o empoderamento das mulheres em São Tomé e Príncipe. Com previsão de um grande impacto na concretização de uma sociedade mais igualitária, onde as mulheres são empoderadas por terem mais conhecimento sobre o seu corpo e, consequentemente, terem decisões mais informadas sobre a sua saúde sexual e menstrual.

O projeto nasce a pensar nos problemas que estão à volta da saúde íntima da mulher e garantir a higiene, saúde e segurança da mesma. Perante a urgência em adotar políticas públicas, que garantam o direito à higiene e a saúde das mulheres que menstruam, que também possa resgatar a dignidade das mesmas. O assunto torna-se urgente e preocupante, pois o projeto também apresenta a parte social, que tem objetivo de fornecer absorventes reutilizáveis para meninas das escolas públicas. Com o foco na criação do rendimento para as mulheres envolvidas na produção dos produtos, redução do impacto ambiental na utilização de produtos descartáveis e libertação de meninas e mulheres da pobreza menstrual.

O trabalho ressalta a realidade santomense em relação a pobreza menstrual, seus impactos na sociedade capitalista, as desigualdades sociais e a violação dos direitos humanos, buscando dialogar e versar sobre as políticas capazes de cessar a estigmatização e a diminuição da pobreza menstrual. Em África, cujo São Tomé e Príncipe não foge a regra, segundo a Organização das Nações Unidas, uma em cada 10 meninas faltam à escola durante o seu ciclo menstrual, perdendo 20% da sua educação, devido à falta de produtos básicos de higiene menstrual (Sapo, 2021). Por isso, a implementação deste projeto é crucial e ajudará a fazer frente a vários aspetos da sociedade.

O projeto contará para o seu arranque no primeiro ano com o total de 9 (nove) pessoas, sendo 1 (um) gerente administrativo e financeiro, 1 (um) gerente de operações e marketing, 6 (seis) costureiras e 1 (um) responsável de logística. Por outro lado, à medida da implementação do projeto, vai-se aumentando o número de trabalhadores e ajustando os serviços (tabela 1).

Tabela 1 - Lista De Colaboradores

	Ano N	Ano N+1	Ano N+2
Funções	Nº Trab.	Nº Trab.	Nº Trab.
1.1 Responsável Administrativo e Financeiro	1	1	1
1.2 Responsável Marketing e RH	1	1	1
1.3 Costureiras	6	10	20
1.4 Expediente	1	1	1
TOTAL	9	13	23

Pela abrangência do projeto, teremos stakeholders internos e externos (tabela 2).

Tabela 2 - Stakeholders

Stakeholders Interno	Stakeholder Externo
Gestora do projeto Colaboradores	Fornecedores Clientes Familiares Governo Mídias Sindicatos ONGs

Os pensos são ecológicos, porque são laváveis e reutilizáveis enquanto o descartável não. Comparativamente aos pensos descartáveis que segundo o artigo do Zero Plástico de 11 de Maio de 2021 “em média, são utilizados entre 10.000 e 15.000 pensos higiénicos descartáveis durante a vida fértil de uma mulher. Isto representa até 150 quilos de resíduos e uma média de 2.000 euros de despesas ao longo da vida. Todos os anos, mais de 45 mil milhões de pensos e tampões são enviados para aterro em todo o mundo. Sabendo que estes produtos levam cerca de 500 anos a degradar-se, o mesmo que uma garrafa de plástico o impacto ambiental é gigantesco. Para além deste desastre ecológico, estes produtos são também tóxicos

para quem os utiliza.” Por isso a recomendação pelos pensos reutilizáveis, que são uma das opções pelas quais muitas usuárias mais ecológicas optam. Estes pensos são feitos de tecido, com materiais muito absorventes e que podem ser lavados na máquina de lavar. Estes pensos são muito mais ecológicos e duram mais tempo, podem durar entre 6 a 8 anos se forem bem estimados.” segundo a citação do Jovens Repórteres para o Ambiente⁶.

São confortáveis, o seu design se assemelha aos absorventes descartáveis, com diferentes tamanhos e formatos, com espessura diversificada, duas atas de material ecológico, casca de coco, que se prendem debaixo da calcinha.

São saudáveis, pois são feitos de tecidos 100% algodão, com facilidade de respiração da pele, prevenindo doenças ginecológicas, pois não contém produtos químicos.

São mais giros e femininos do que os descartáveis. Há diferentes gostos, desde mais exuberantes a mais discretos, lisos e floridos.

Estima-se que os absorventes reutilizáveis têm uma duração de pelo menos 7 a 10 anos dependendo da forma como irão cuidar, aconselha-se a não usar detergente devido a quantidade de químico contido no produto, dando-lhe menos tempo para sua durabilidade (Rocha et al 2022).

3.2. Localização

Conforme cita o Banco Mundial, a República Democrática de São Tomé e Príncipe (STP) é um arquipélago a 350 km da costa ocidental de África, no Golfo da Guiné, composto por seis distritos e pela Região Autónoma do Príncipe. Este país de língua portuguesa, conta com uma população de cerca de 225.000 habitantes (2021) e é classificado como de rendimento médio-baixo, sendo um pequeno Estado insular com uma economia frágil, altamente vulnerável a choques exógenos (Banco Mundial).

Apesar da sua pequena dimensão (só 960 quilómetros quadrados) e afastamento, possui uma significativa riqueza natural inexplorada, incluindo florestas tropicais virgens com uma biodiversidade rica e única, o que é favorável ao turismo baseado na natureza. Além disso, o país tem uma população jovem e cada vez mais instruída. Cerca de metade das 225.000 pessoas

⁶ <https://jra.abaae.pt/plataforma/artigo/lixo-feminino/>

de STP têm menos de 18 anos. O país enfrenta desafios estruturais típicos de países pequenos e remotos. A sua pequena dimensão e baixa população limitam o desenvolvimento de atividades económicas de grande escala, resultando numa base produtiva pequena e não diversificada. O seu afastamento e insularidade aumentam os custos comerciais e tornam-no mais vulnerável aos termos de troca e aos choques climáticos. Além disso, apesar de um PIB per capita de cerca de 2.400 dólares, o país enfrenta uma vulnerabilidade socioeconómica significativa devido à elevada pobreza (taxa de pobreza de 15,6% a 2,15 dólares por dia), desigualdade de rendimentos (índice de Gini de 40,7), e a falta de oportunidades de emprego (Banco Mundial).

Estima-se que o crescimento tenha abrandado para 0,9% em 2022, limitado pela persistente escassez de energia associada a preços mais elevados de alimentos e combustíveis devido à guerra na Ucrânia. A inflação atingiu 25,5% numa base anual em Janeiro de 2023, refletindo em grande parte a pressão sobre o preço dos bens importados (incluindo alimentos), juntamente com ajustamentos dos preços dos combustíveis e o financiamento monetário do défice fiscal (Banco Mundial).

Espera-se que o crescimento recupere para 2,1% em 2023 e atinja quase 4% em 2025, impulsionado por maiores chegadas de turistas e pela expansão do investimento em infraestruturas (Banco Mundial)⁷.

3.3. Local de implementação

O local piloto para a implementação deste projeto será nas localidades da Roça Saudade e Nova Moca, sendo 2 comunidades no centro da ilha de São Tomé. O foco nestas localidades será simplesmente para o atelier de costura dos pensos, sendo a distribuição projetada para todos os distritos.

Essas duas comunidades, Roça Saudade e Nova Moca, encontram-se no interior do país com aproximadamente 70 mulheres e meninas. Preconiza-se apoiar essas mulheres e suas famílias em situação de vulnerabilidade na melhoria da qualidade de vida através de ações de produção do seu próprio negócio para autossustento. Salienta-se que a localidade conta com

⁷ <https://www.worldbank.org/pt/country/saotome/overview>

um espaço estratégico de turismo no país, Casa Almada Negreiros, pelo que a visita a este ponto turístico implica quase necessariamente a visita ao atelier.

3.4. Impacto Esperado

O projeto assegurará a produção destes produtos, em conformidade com a formação necessária para a correta produção e higienização dos pensos reutilizáveis. É de salientar a importância do ensino aprendizagem para que a mulher seja livre e independente, e é neste contexto que se idealiza a conceção do projeto «Sawoji Muala Non» - *Saúde das Nossas Mulheres* - que tem um conjunto de objetivos:

1. Treinar as mulheres para produzir seus próprios absorventes reutilizáveis;
2. Dar às mulheres a oportunidade de ter uma renda extra;
3. Criar um espaço para a produção de pensos reutilizáveis;
4. Ajudar na educação menstrual e sexual;
5. Empoderar meninas e mulheres;
6. Reduzir o impacto ambiental da utilização de produtos descartáveis.

Por outro lado, as Nações Unidas definiram um conjunto de objetivos com a Agenda 2030, classificados como Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) como forma de apelo global à ação para acabar com a pobreza, proteger o meio ambiente e o clima e garantir que as pessoas, em todos os lugares, possam desfrutar de paz e de prosperidade⁸.

Assim, este projeto vai ao encontro de um conjunto desses objetivos a serem seguidos:

Erradicação da pobreza (Objetivo 1)	
Igualdade de género (Objetivo 5)	

⁸ <https://unric.org/pt/objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel/>

<p>Trabalho decente e crescimento económico (Objetivo 8)</p>	
<p>Indústria, Inovação e infraestrutura (Objetivo 9)</p>	
<p>Consumo e produção responsável (Objetivo 12)</p>	
<p>Ação contra mudança global do clima (Objetivo 13)</p>	

Isto é, pretende-se aumentar o uso de produtos menstruais reutilizáveis para mulheres e meninas, além de promover a educação ambiental. Salienta-se igualmente a necessidade de educação e conscientização das mulheres e adolescentes sobre os impactos negativos para o país e o mundo com relação ao uso de produtos descartáveis.

3.5. Produtos e os seus componentes

Os pensos serão feitos de algodão e serão confortáveis e seguros. Os pensos reutilizáveis são ecologicamente pensados na utilização reiterada devido à dificuldade de reciclagem e do processo sanitário do lixo em São Tomé e Príncipe.

Os pensos são constituídos por diferentes tipos de tecidos: os que estão em contacto com a pele, os absorventes (interior) e os que estão em contato com as cuecas, sendo que para costura teremos:

- i) para o contato com a zona íntima recorreremos a tecidos 100% algodão, flanela 100% algodão;

- ii) para absorção interior do penso reutilizável, algodão laminado impermeável transpirável;
- iii) contato com cuecas: tecido de algodão que fornece a impermeabilização;
- iv) abotoaduras feitas de casca de coco, 100% natural;
- v) linhas de algodão 100% orgânico;
- vi) máquinas de fabricação de absorvente.

3.6. Business Model Canvas

Proposta do valor: consiste em criar rendimento para as mulheres envolvidas na produção dos produtos, reduzir o impacto ambiental da utilização de produtos descartáveis, libertar meninas e mulheres da pobreza menstrual, bem como atender às necessidades específicas das senhoras e meninas menos favorecidas em diferentes pontos do país.

Segmentos de cliente: certamente que os maiores clientes são as mulheres e meninas na idade fértil, ou seja, na fase que menstruam. Esses clientes são os maiores influenciadores, depois de começarem a usar, acompanhada sempre de uma sensibilização antes da aquisição, serão as principais aconseladoras para outras mulheres a fazerem uso do produto e ao mesmo tempo sendo amigos do ambiente.

Relação com o consumidor: teremos a sede de logística e distribuição na Roça Saudade, enquanto um ponto turístico do país, no entanto a direção do projeto tem a intenção de desenvolver uma parceria com as diferentes câmaras do país com o objetivo de ser o ponto de distribuição e sensibilização. Assim é necessário destacar:

- **Canais de distribuição:** Espaço do Atelier na Roça Saudade, Casa-Museu Almada Negreiros, Câmaras distritais, página no Facebook;
- **Atividades chave:** sensibilização, produção e venda dos pensos higiénicos reutilizáveis;
- **Recursos chave:** Máquina de costura, tecidos de algodão 100%, casca de coco para fazer abotoaduras, as senhoras das roças para costurar;
- **Parceiros chave:** a costureira que tem uma larga experiência na área e que está disposta em passar os seus conhecimentos, pois vem fazendo isso a largos anos, ajudando as meninas que já não tinham idade escolar. Também o proprietário

da Casa Almada Negreiros, que é um jovem empreendedor que tem trabalhado arduamente para desenvolver a sua localidade. As câmaras distritais;

- **Fluxo de receita:** Pagamento a cash, POS e transferência bancária.

3.7. Análise do Mercado

Neste capítulo será realizada uma análise externa ao setor de atividade com o objetivo de obter amplo conhecimento acerca do cenário em que o projeto se insere. Para o devido efeito basear-se-á na análise PESTEL que “é uma ferramenta que analisa os vieses políticos, econômicos, sociais, tecnológicos, ecológicos e legais, é utilizada em prol de entender o cenário atual e quais fatores do macroambiente podem impactar no microambiente, conseguindo traçar estratégias para a saúde do negócio.” (SILVA,2020).

3.7.1. Dimensão Política

A recente entrada em vigor do IVA (Imposto sobre o Valor Acrescentado), a 01 de junho de 2023 tem trazido consigo muita especulação dos preços com consequências bastante negativas para o projeto na medida que o custo das matérias-primas aumentaram de forma galopante. A ineficiência da polícia económica na fiscalização dos preços face à entrada em vigor do IVA traz consigo prejuízo para os consumidores. No entanto, face à possibilidade de dedução do IVA através da reconciliação do IVA pago e cobrado irá minimizar os possíveis constrangimentos e fica neste sentido só patente a especulação dos preços das empresas que não têm permissão de cobrar o IVA, sendo um número muito elevado de empresas com volume de negócio abaixo de 40.000,00€/ano e não tendo na posse um sistema informatizado de gestão.

3.7.2. Dimensão Económica

São Tomé e Príncipe tem vivido momentos de crise económica constante, com particular destaque para os últimos 2 anos, onde o Banco Central do país relata a ausência de divisas que condicionam o abastecimento do país que depende até mais de 90% de importação. Por outro lado, a inflação do país está acima de 20%, pelo que a aquisição dos produtos hoje

não será a mesma de amanhã, afetando muito o preço que a empresa possa vir a oferecer. (Banco Central)⁹.

Estima-se que o crescimento tenha abrandado para 0,9% em 2022, limitado pela persistente escassez de energia associada a preços mais elevados de alimentos e combustíveis devido à guerra na Ucrânia. A inflação atingiu 25,5% numa base anual em janeiro de 2023, refletindo em grande parte a pressão sobre o preço dos bens importados (incluindo alimentos), juntamente com ajustamentos dos preços dos combustíveis e o financiamento monetário do défice fiscal. Espera-se que o crescimento recupere para 2,1% em 2023 e atinja quase 4% em 2025, impulsionado por maiores chegadas de turistas e pela expansão do investimento em infraestruturas (Banco Mundial).

3.7.3. Dimensão Social

Segundo Santos “o Governo de São Tomé e Príncipe adotou por Decreto, a partir de 2007, uma Estratégia Nacional para a Igualdade e Equidade de Género. Este estudo pretendeu saber como encaram as Associações de Mulheres e os dirigentes políticos e de Movimentos Sociais o modo como as políticas e os programas tomam em conta esses engajamentos/compromissos assumidos. Procurou-se também saber como se posicionam mulheres e homens face à prática efetiva da igualdade de género, tendo em conta a existência de leis favoráveis à mesma.” (Santos, 2015).

Tudo isso porque verifica-se uma enorme disparidade entre a situação de empregabilidade da mulher face ao homem no país, assim como os níveis de pobreza elevada. Por isso o projeto tem essa visão e preocupação social pelo que dará ênfase à empregabilidade feminina.

A implementação do projeto dentro da comunidade é vista como uma vantagem pela proximidade à residência das próprias costureiras e por outro lado, trata-se de comunidades com pessoas que vivem quase exclusivamente da agricultura podendo assim alargar os seus conhecimentos e poderem estar mais cultas socialmente.

⁹ <https://bcstp.st/Banco-Central?x=wOgqPO8BlRrdHdPOd1%2BEuA==&z=MQ9pUZLiR%2BYScEF43ktfRA==>

3.7.4. Dimensão Tecnológica

No atual contexto, os mercados, as empresas e os clientes estão vivendo um momento de digitalização que está a transformar o conceito de fazer negócio. A exigência cada vez mais digital dos consumidores têm dado origem ao surgimento de novas empresas inovadoras, que disponibilizam serviços de vendas e outros através da tecnologia por meio de aplicativos nos diversos dispositivos móveis, adicionando, assim, valor aos serviços (Santos, 2022).

Neste contexto, para o projeto irá focar-se muito na tecnologia tanto é optarmos pela aquisição de máquina de costura profissional com foco na qualidade de produto a apresentar aos clientes. Por outro lado, buscaremos incentivar a venda através da divulgação em diferentes plataformas digitais.

3.7.5. Dimensão Ambiental

São Tomé e Príncipe é caracterizado pelo clima tropical húmido e quente, a temperatura média anual fica entre 21°C e 29°C, com mínimas em cerca de 18°C nas zonas de maior amplitude e máximas em cerca de 32°C (Direção do Turismo)¹⁰.

O clima de São Tomé e Príncipe é caracterizado pela existência de duas estações. A estação chuvosa é quente e húmida e desenvolve-se durante cerca de nove meses, entre setembro a maio. A estação seca, denominada "gravana", é fresca e seca e ocorre entre junho a agosto. Existe uma pequena estação intermédia, denominada "gravanita", que ocorre entre dezembro a fevereiro de acordo com o movimento da Zona Intertropical de Convergência (ZITC), sendo caracterizada por uma diminuição significativa da precipitação e um aumento da temperatura média do ar. Os ventos são predominantes na direção sul, situação que condiciona a distribuição espacial da precipitação (Lima, 2017).

Tratando-se de um projeto com foco no meio ambiente, a apresentação deste aponta para a preservação do meio ambiente tão puro quanto o local sustentável. O local é próximo ao Parque Natural Obô de São Tomé e é cercado por diversas cascatas, num clima todo ele natural. Esse fato irá ajudar a vender o produto oferecido.

¹⁰ <https://visitsaotomeprincipe.st/pt/sobre-nos/geografia-e-clima>

3.7.6. *Dimensão Legal*

O processo de legalização empresas seguem o processo convencional que é através do Guiché Único para proceder ao registo completo de empresas ou sociedades comerciais e a Direção do Comércio para obtenção de um alvará. No processo para Abertura de Empresas em São Tomé e Príncipe através do Guiché Único é importante enumerar alguns critérios que podem ser mais relevantes do ponto de vista mais pedagógico por permitirem uma visualização e refletir um panorama empresarial mais santomense:

1. Quanto ao critério jurídico, normalmente as empresas são repartidas de acordo com os seus direitos e obrigações contratuais e legais, e com as responsabilidades perante terceiros;
2. No caso das atividades econômicas para empresas em São Tomé e Príncipe, pode-se dizer que estão subdivididas em duas categorias, que podemos considerar como empresas comerciais ou industriais, isto é, distingue-se as que vendem o que compram, das que vendem aquilo que transformam;
3. Relativamente à dimensão, as empresas em São Tomé e Príncipe são agrupadas de acordo com o seu tamanho que pode ser, pequena, média e grande tendo em conta o volume do negócio e número de trabalhadores por empresa.

É igualmente fundamental registar os tipos de empresas que podem ser constituídas em São Tomé e Príncipe:

1. Empresa Individual

Empresa em que o proprietário do capital é uma só pessoa, estando os patrimónios da empresa constituído por bens particulares e os afetos a atividades econômicas;

2. Sociedade Empresarial

Empresa pertencente a pelo menos duas pessoas. Podendo a sociedade tomar os seguintes nomes:

- a) Sociedade em nome coletivo, a responsabilidade dos sócios é solidária vigorando o princípio de um por todos e todos por um, e ilimitadas porque pelas dívidas da sociedade respondem os bens afetos à atividade econômica e todos os bens particulares de cada sócio;

- b) Sociedade por Quotas, a responsabilidade dos sócios é limitada ao valor da sua quota (o valor de entrada de cada sócio) e ao valor das quotas subscritas pelos restantes sócios mais enquanto estes as não realizarem;
- c) Sociedade Anónima, o capital social encontra-se dividido em ações e a responsabilidade dos sócios é limitada ao valor das ações que possuem. Atualmente este tipo de sociedade não pode ser constituído por um número de sócios inferior a cinco elementos, e um capital inicial inferior a 25 000 €;
- d) Sociedade em comandita; os sócios têm responsabilidades diferentes, o sócio comanditário tem responsabilidade limitada (não interfere na gestão da empresa), e o sócio comanditado tem responsabilidade ilimitada (ele é quem gere a empresa), mais sobre a sociedade em comandita aqui.

Para todos aqueles interessados em criar empresa em São Tomé e Príncipe, será sempre obrigatório registá-la independentemente da sua forma jurídica, principalmente os que queiram uma sociedade empresarial (OIT)¹¹.

3.8. Análise Interna (do Negócio)

3.8.1. Produto

O empreendimento SAWAJI MUALA NON é caracterizado pela produção e comercialização de produtos de higiene pessoal feminino, pensos reutilizáveis, com projeção futura de alargar o leque de produtos igualmente manufacturados, como bolsas e diversos utensílios femininos.

A empresa buscará entregar um produto final manufatura de elevada qualidade, oferecendo assim aos clientes uma utilização confortável, como também conhecimentos básicos e essenciais sobre a saúde menstrual da mulher.

A Sawaji Muala Non não focará só no produto, mas também na preocupação que a mensagem da necessidade de proteção do ambiente seja passada.

¹¹ https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/documents/genericdocument/wcms_839837.pdf

3.8.2. Preço

Relativamente à definição aos preços dos produtos, a Sawoji Muala Non tem em consideração a qualidade dos produtos finais, a sua durabilidade e o bem-estar dos utilizadores bem como a subdivisão do nicho de clientes. A vertente da contribuição para proteção do ambiente através da redução de resíduos, será uma mais valia, pois qualquer cliente fica satisfeito não só pelo preço, mas também pelo bem-estar e garantia que o produto lhe dará. A empresa pretende praticar preço justo, compatível com o mercado e atrativo para os clientes, por isso teve uma separação de preços para exportação (Turismo) e para consumidores nacionais, conforme a tabela 3.

Por outro lado, a existência de concorrentes, neste caso de produtos substituto, e a elasticidade de procura relativamente ao produto influenciam a margem aplicada.

Tabela 3 - Preços de custo e venda

Descrição	Valor Custo	Valor Venda
Preço para Turistas		
Penso reutilizável _ turismo/exportação	1,11 €	5,00 €
Bolsa para penso - turismo/exportação	0,68 €	5,00 €
Preço para Nacionais		
Penso reutilizável	1,11 €	2,50 €
Bolsa para penso	0,68 €	2,50 €

3.8.3. Mercado atual e futuro

A captação dos clientes será feita, principalmente, nos pontos essenciais de turismo no país, por meio da sensibilização de mulheres dentro das diferentes comunidades, através das redes sociais, através da divulgação pelos parceiros de negócio (Câmaras distritais, Direção Geral do Turismo, Associação das mulheres).

Nas redes sociais a empresa irá trabalhar ativamente a fim de divulgar seus serviços, apresentando as suas vantagens tanto do ponto de vista ambiental como da saúde. Além disso, os parceiros de negócio vão desempenhar papel fundamental na identificação dessas vantagens e o bem-estar proporcionado ao ambiente.

Em 3 anos a empresa perspetiva alargar sua venda de 935 unidades para 2.320 unidades, considerando todo o processo de marketing, desenvolvimento de parcerias e exportações conforme a tabela 4 que segue em baixo.

Tabela 4 - Projeção de vendas dos 3 primeiros anos

	Ano N	Ano N+1	Ano N+2
Descrição	qtde	qtde	qtde
Preço para Turistas			
Penso reutilizável _ turismo/exportação	500,00	800,00	1 500,00
Bolsa para penso - turismo/exportação	85,00	130,00	250,00
Preço para Nacionais	0,00	0,00	0,00
Penso reutilizável	300,00	500,00	500,00
Bolsa para penso	50,00	70,00	70,00
TOTAL	935,00	1 500,00	2 320,00

3.8.4. Dimensão de Organização

A Sawoji Muala Non será uma entidade jurídica privada, dotada de autonomia administrativa e técnica. A sua condução no enquadramento dos objetivos traçados, é da responsabilidade da sua gerente, *Eteldilaide Ferreira*.

O organograma da empresa (figura 1) apresenta uma estrutura bastante simples, e manifesta a intenção em relação à funcionalidade que se pretende dar ao negócio e as relações entre seus membros.

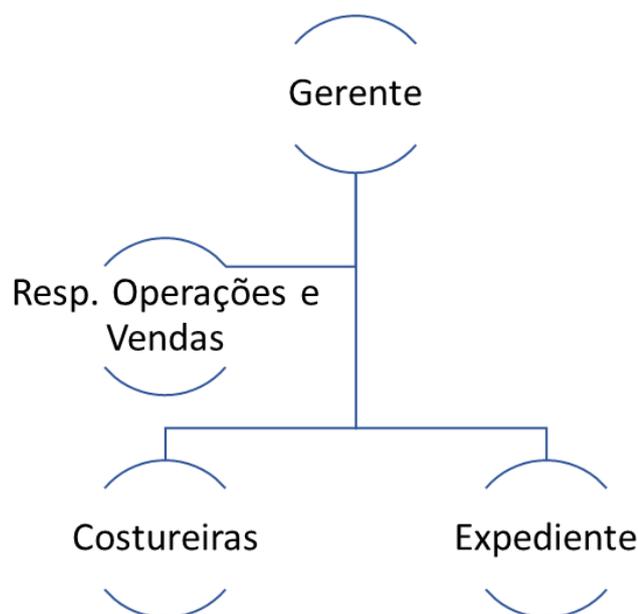


Figura 1 - Organograma da Empresa

3.8.5. Dimensão de Recursos Humanos

A empresa inicialmente terá em seu quadro fixo de funcionários, 9 colaboradores, sendo:

- 1 gerente administrativo e financeiro;
- 1 gerente de operações e marketing;
- 6 costureiras;
- 1 operacional de expediente.

A gerente administrativa (que será a sócia proprietária), será responsável pelo desenvolvimento de toda parte administrativa e financeira. A gerente de operações e vendas irá encarregar de todas as operações de produção e vendas, cabendo a mesma a supervisão das 6 costureiras bem como o operacional de expedientes. A empresa optara pela estrutura de remuneração fixa para os seus colaboradores (tabela 5):

Tabela 5 - Mapa salário e encargos salariais

Cargos	Qtde	Salário mensal	INSS
1. Administração			
1.1 Responsável administrativo e financeiro	1	244,90 €	14,69 €
1.2 Responsável operações, Mkt e RH	1	183,67 €	11,02 €
1.3 Costureiras	6	857,14 €	51,43 €
1.4 Expediente	1	102,04 €	6,12 €
Total	9	1 387,76 €	83,26 €

3.8.6. Dimensão de Produção e Distribuição

A produção refere-se a todas as atividades e procedimentos envolvidos no funcionamento de uma empresa. A sua definição é um ponto de extrema importância para a empresa no que toca à qualidade dos produtos que venha a oferecer.

A Sawoji Muala Non terá um processo simples, mas irá requerer uma dedicação assertiva de todos os envolvidos. O processo de produção irá assentar-se nos seguintes passos:

1. Aquisição de tecidos, linhas e outros - sendo a sua maioria uma encomenda do estrangeiro por se tratar de tecidos 100% algodão, irá requerer do gerente o estabelecimento de contactos assertivos tanto com o fornecedor e a transportadora;
2. Desalfandegamento - processo conduzido pelo operacional de expediente/logística sob a supervisão da gerente de operações;
3. Corte e costura;
4. Embalamento e disposição para venda e distribuição.

Por sua vez, a distribuição e escoamento da produção será feito mediante os parceiros previamente identificados como as comunidades, casas turísticas, a direção do turismo e as câmaras distritais.

3.8.7. Dimensão de Marketing

Segundo o livro *Mercador XXI* (London, 2004) o marketing é “o conjunto de meios de que dispõe uma empresa para vender os seus produtos aos seus clientes, com rentabilidade”.

Com base neste argumento estamos seguros em dizer que “um Plano de Marketing é um documento que detalha as ações necessárias para atingir um ou mais objetivos de marketing, adaptando-se a mudanças e identificando tendências.” (da Cruz, 2015). Ou seja, o marketing é uma ferramenta de criação de valor para empresa e todos os stakeholders.

Assim a estratégia que a Sawoji Muala Non irá utilizar será o seguinte:

1. Público alvo

O público alvo da Sawoji Muala Non são as mulheres na fase de fertilidade, ou seja, que menstruam. O foco é que todas tenham a ideia da necessidade do uso de um produto

de qualidade que vem junto com um conjunto de vantagens quer do ponto de vista da saúde em si como do ambiente.

2. Posicionamento

Na ausência de um projeto similar no país, a Sawoji Muala Non parte na frente como projeto piloto e depara com uma forte concorrência que dispõe uma elevada gama de soluções de produtos substitutos.

3.8.8. Dimensão de Implementação

Pretende-se com o projeto a produção e distribuição dos pensos reutilizáveis em São Tomé e Príncipe bem como a sua exportação através da venda aos turistas. Posteriormente equaciona-se o desenvolvimento de parcerias que levem a exportação dos mesmos produtos.

3.8.9. Dimensão Financeira

Este capítulo trata da dimensão financeira de negócio e tem como objetivo final, avaliar a viabilidade económico-financeira do projeto.

Na elaboração do plano financeiro foi utilizado o software excel tendo-se considerado o ano de 2024 para o início de atividades da empresa.

O investimento em capital fixo será realizado somente no ano 2024 e totaliza €16.644,69 (Dezasseis mil, seiscentos e quarenta e quatro euros e sessenta e nove cêntimos), conforme a tabela 6.

Tabela 6 - Mapa de investimento inicial

Mapa de investimento				
Descrição	Qtd	Valor Unitário	Valor Total STD	Valor EUR
Obras e adaptação de instalações				
Obras - Atelier	1	150 000,00 STD	150 000,00 STD	6 122,45 EUR
			0,00 STD	0,00 EUR
Máquinas /Equipamento informático				
Computador	2	12 500,00 STD	25 000,00 STD	1 020,41 EUR
Máquina de costura Glaeser home mia 500	3	11 235,00 STD	33 705,00 STD	1 375,71 EUR
Impressora	1	7 500,00 STD	7 500,00 STD	306,12 EUR
Ferro de engomar com caldeira	2	4 500,00 STD	9 000,00 STD	367,35 EUR
Kit de ferramentas para corte e costura	4	1 350,00 STD	5 400,00 STD	220,41 EUR
Mobiliário e Decoração				
Balcão	1	5 500,00 STD	5 500,00 STD	224,49 EUR
Armário	2	4 200,00 STD	8 400,00 STD	342,86 EUR
Cadeira	1	5 000,00 STD	5 000,00 STD	204,08 EUR
Mesa grande de trabalho de corte e outros	1	2 500,00 STD	2 500,00 STD	102,04 EUR
Mesa para máquina de costura	3	1 500,00 STD	4 500,00 STD	183,67 EUR
Cadeiras para costureiras	6	750,00 STD	4 500,00 STD	183,67 EUR
Secretária + cadeiras	2	15 000,00 STD	30 000,00 STD	1 224,49 EUR
			0,00 STD	0,00 EUR
Ferramentas e utensílios				
Software de venda / gestão	1	25 000,00 STD	25 000,00 STD	1 020,41 EUR
Comunicação / Marketing				
Flyers e Cartões	12	500,00 STD	6 000,00 STD	244,90 EUR
Vinís e Decoração	1	2 500,00 STD	2 500,00 STD	102,04 EUR
Roll Up	1	2 500,00 STD	2 500,00 STD	102,04 EUR
Formação sobre corte e costura	1	23 500,00 STD	23 500,00 STD	959,18 EUR
Formação e sensibilização	4	12 500,00 STD	50 000,00 STD	2 040,82 EUR
Início de atividade				
Despesas constituição	1	5 750,00 STD	5 750,00 STD	234,69 EUR
Licenças	2	770,00 STD	1 540,00 STD	62,86 EUR
Total		294 555,00 STD	407 795,00 STD	16 644,69 EUR

3.9. Plano de amortização

As imobilizações, corpóreas e incorpóreas estão elaboradas de acordo com as taxas em vigor, mediante o mapa apresentado na tabela 7 (Valores, Euro).

Tabela 7 - Mapa de amortizações

Gastos de depreciação e de amortização				
Descrição	Fatura	Valor	Taxa	Amortização
Propriedades de investimento				
Construção		6 122,45 €	25,00%	1 530,61 €
Ativos fixos tangíveis				
Computador		1 020,41 €	25,00%	255,10 €
Máquina de Costura Glaeser home mia 500		1 375,71 €	25,00%	343,93 €
Impressora		306,12 €	25,00%	76,53 €
Ferro de Engomar com caldeira		367,35 €	25,00%	91,84 €
Kit de ferramentas para corte e costura		220,41 €	25,00%	55,10 €
	0	0,00 €		
Balcão		224,49 €	12,50%	28,06 €
Armário		342,86 €	12,50%	42,86 €
Cadeirão		204,08 €	12,50%	25,51 €
Mesa grande de trabalho de corte e outros		102,04 €	12,50%	12,76 €
Mesa para máquina de costura		183,67 €	12,50%	22,96 €
Cadeiras para costureiras		183,67 €	12,50%	22,96 €
Secretária + cadeiras		1 224,49 €	12,50%	153,06 €
	0			
Ativos fixos intangíveis				
Software de venda / gestão		1 020,41 €	25,00%	255,10 €
Flyers e Cartões		244,90 €	25,00%	61,22 €
Vinis e Decoração		102,04 €	25,00%	25,51 €
Roll Up		102,04 €	25,00%	25,51 €
Formação sobre corte e costura		959,18 €	25,00%	239,80 €
Formação e sensibilização		2 040,82 €	25,00%	510,20 €
	0	0,00 €		
Despesas Constituição		234,69 €	33,33%	78,22 €
Licenças		62,86 €	33,33%	20,95 €
TOTAL				3 268,42 €

3.10. Fornecimento de serviços externo - FSE

Relativamente ao mapa de fornecimento de serviço externo (tabela 8), verifica - se uma evolução lenta ao longo dos anos.

Tabela 8 - Fornecimento de serviços externo anual

Fornecimento de serviços externo			
Descrição	2024	2025	2026
Subcontratos	979,59 €	1 175,51 €	1 528,16 €
Eletricidade	734,69 €	881,63 €	1 146,12 €
Ferramentas e utensílios	244,90 €	293,88 €	382,04 €
Material de escritório e expediente	244,90 €	293,88 €	382,04 €
Rendas e alugueres	734,69 €	881,63 €	1 146,12 €
Comunicações	330,61 €	396,73 €	515,76 €
Internet	724,90 €	869,88 €	1 130,84 €
Publicidade	146,94 €	176,33 €	229,22 €
Limpeza, higiene e conforto	244,90 €	293,88 €	382,04 €
Outros FSE	244,90 €	293,88 €	382,04 €
TOTAL	4 631,02 €	5 557,22 €	7 224,39 €

3.11. Demonstração de resultados

A demonstração dos resultados previsionais (tabela 9), evidenciam que no primeiro ano a empresa terá excelente receita das vendas, no montante de 45.600 Euros, e não obstante os custos operacionais relativamente altos, ainda assim a empresa apresentará um relatório da demonstração do exercício financeiro positivo para o ano inicial, 2024, no montante de 4.866,82 Euro.

Tabela 9 - MAPA DE DEMONSTRAÇÃO DE RESULTADOS

Demonstração de resultados			
Descrição	2024	2025	2026
Vendas e serviços prestados	45 600,00 €	72 900,00 €	122 100,00 €
Subsídios à exploração			
Variação nos inventários da produção			
Trabalhos para a própria entidade			
Custo das mercadorias vendidas e matérias consumidas	11 780,04 €	13 547,05 €	16 256,46 €
Fornecimentos e serviços externos	4 631,02 €	5 557,22 €	7 224,39 €
Gastos com pessoal	19 123,27 €	29 697,31 €	56 486,75 €
Ajustamento de inventários			
Imparidade de dívidas a receber			
Provisões			
Outras imparidades			
Aumentos /reduções de justo valor			
Outros rendimentos e ganhos			
Outros gastos e perdas			

Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos	10 065,67 €	24 098,42 €	42 132,40 €
Gastos/reversões de depreciação e de amortização	3 268,42 €	3 268,42 €	3 268,42 €
Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)	6 797,26 €	20 830,01 €	38 863,98 €
Juros e rendimentos similares obtidos			
Juros e gastos similares suportados			
Resultados antes dos impostos	6 797,26 €	20 830,01 €	38 863,98 €
Impostos s/ rendimentos do período	1 699,31 €	5 207,50 €	9 716,00 €
Resultado líquido do exercício	5 097,94 €	15 622,50 €	29 147,99 €

3.12. Análise Competitiva (SWOT)

A Sigla SWOT (tabela 10) é derivada dos sinônimos inglês, Strengths, Weaknesses, Opportunities and Threats, em tradução literal para o português, significam Forças, Fraquezas, Oportunidades e Ameaças dentro de um contexto de gestão. (Baldner et al, 2012). Assim sendo, através desta análise consegue-se compreender o contexto da empresa e facilitar que as intervenções sejam mais assertivas.

Tabela 10 - Análise SWOT

Ambiente externo	
Oportunidades (+)	Ameaças (-)
1. Mudança de comportamento O mundo vive momentos críticos em termos de poluição ambiental que muitos têm vontade de mudança, faltando oportunidades. 2- Optar o produto sustentável pela sociedade	1. Enorme quantidade de produtos substitutos Verifica-se a existência de inúmeros pensos descartáveis no mercado e meninas que só usam pequenas tiras de toalha. 2. Aparecimento de negócios similares
Ambiente interno	
Pontos fortes (+)	Pontos fracos (-)
1. Acesso aos pontos de distribuição Através da política de sensibilização, muitas instituições estarão abertas a expor e ajudar a promover o produto 2. Oferta singular no mercado 3. Sustentabilidade ambiental 4. Local estratégico 5. Estratégia de comunicação e sensibilização 6. Implementação de economia circular	1. Fraco Recurso financeiro São muitas pessoas que dificilmente dispõem de meios para aquisição de um conjunto de penso 2. Ausência de experiência em gestão 3. Custo de venda mais elevado

Capítulo IV – Implementação piloto e escalabilidade

4.1. Implementação do piloto

A implementação piloto do projeto será organizada em duas fases sendo a preparação e a execução.

Na fase de preparação vai compreender a preparação para o arranque do projeto, nomeadamente a busca de financiamento, a legalização da empresa, a contratação do espaço onde se vai implementar, as obras de construção e adequação do espaço, a aquisição de mobílias e máquinas, assim como a contratação e formação das costureiras.

O local de contratação para início das obras está localizado, e devidamente definido num espaço já existente na localidade de Roça Saudade (figura 2), comunidade no centro do país.



Figura 2 - Comunidade Roça Saudade

Já existe no local um espaço e nele se vai efetuar obras de alargamento e mobiliar o mesmo para transformar em fábrica e a loja (figura 3 e figura 4).



Figura 3 - Espaço existente



Figura 4 - Loja existente

Com a contratação do espaço e início das obras, faremos a aquisição das máquinas de costura (figura 5), das mesas de costura e das mobílias para a loja e para a fábrica. As máquinas, tecidos e linhas serão encomendados da europa, mais concretamente da Espanha numa representante da Glaeser.



Figura 5 - Máquina de costura

Relativamente a mesa de costura e restante mobília (figura 6) para a fabrica e a loja, serão todas de produção local em São Tomé, sendo as mesas de costura feitas em madeira e o jogo de cadeiras para clientes em bambu (figura 7).



Figura 6 - Mesa de costura em madeira



Figura 7 - Conjunto cadeira para clientes

Após a conclusão da fase de preparação, seguirá a fase de execução que é a realização de tarefas específicas do projeto, isto é a fabricação dos pensos reutilizáveis e a sua distribuição bem como o monitoramento da sua execução.

Os pensos reutilizáveis serão produzidos em diferentes cores, para facilitar a escolha e diferenciação dos clientes, mas focaremos em cores mais claras porque as mulheres optam sempre por cores que as facilitam a identificar o seu nível de sangramento. Os tecidos são em 100% de algodão e botões de casca de coco. Um exemplo para o designados pensos e respetivas cores é apresentado nas figuras 8 e 9.



Figura 8 - Penso higiénico feminino



Figura 9 - Penso higiênico feminino 1

A figura 10, apresenta o ciclo de implementação do projeto com as suas várias fases.

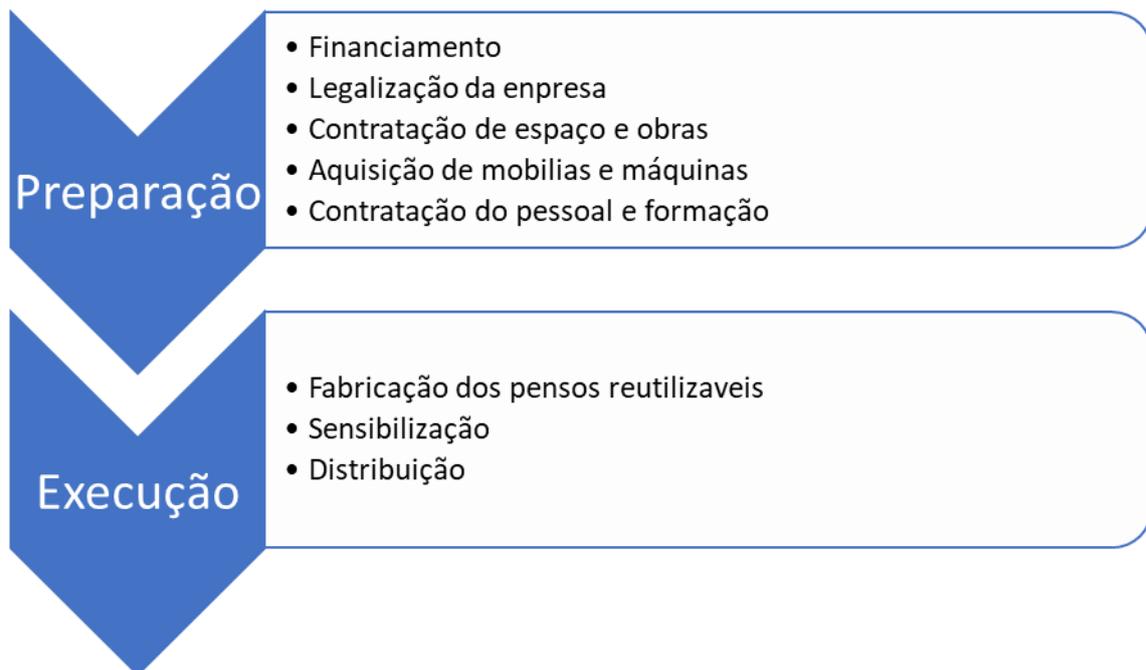


Figura 10 - Fases de implementação do projeto

O cronograma (tabela 11), demonstra como essas duas fases serão executadas, tendo sido estimados o período de 5 meses que compreenderá uma execução combinada, sendo identificadas e ordenadas por fase, sua duração estimada (em meses).

Tabela 11 - Cronograma de execução

Atividades	Trimestre 1			Trimestre 2		
Atividade 1 – Legalização da empresa	x					
Atividade 2 – Contratação do espaço e execução de obras	x	x	x			
Atividade 3 – Aquisição de mobília e máquinas		x	x			
Atividade 4 – Contratação de Pessoal e Formação		x	x	x		
Atividade 5 – Início de Fabricação				x		
Atividade 6 – Início de Distribuição					x	

4.2. Escalabilidade para outras regiões

Em dois anos, a empresa pretende alargar o seu lote de produtos associando produtos como bolsas, carteiras, brincos e outros utensílios feminino. Para isso, a empresa irá trabalhar no alargamento da sua base de clientes, buscando o desenvolvimento de parcerias com empresas diferentes na europa, com foco para Portugal.

A alargamento de base de máquinas e o aumento de mão de obra estão previstos, de forma a dar resposta a essa necessidade de expansão.

Desta forma, pretende-se aumentar a capacidade de produção para responder a expansão e o fornecimento em grosso para exportação. O empreendimento ainda tem como desafio futuro a fidelização dos seus clientes.

4.3. Riscos e mitigação

Esta análise servirá para a identificação dos principais riscos que podem afetar de forma negativa o projeto, a avaliação qualitativa desses riscos e a definição de ações para a sua

prevenção, tanto do ponto de vista corretivas como de ajustes ao lidar com os riscos identificados.

Considerando o conhecimento adquirido durante a fase de idealização desse projeto, associado ao conhecimento da volatilidade do mercado, foram identificados alguns principais riscos que podem minar a boa execução desse projeto, assim como a identificação das possíveis saídas.

Tabela 12 - Riscos e mitigação

Posição	Riscos Identificados	Mitigação
1	Investidor	Buscar por empresas que possam fornecer máquinas para pagamento em prestações
2	Local de vendas / distribuição	Vendas online (Marketplace)
3	Costureiras	Subcontratação de serviços

Nestes casos, caberá ao gestor do projeto saber contornar, da melhor forma, esses riscos para poder atingir o sucesso.

Conclusões

As crescentes preocupações com o ambiente, com foco para a poluição através de resíduos descartáveis, têm impacto na necessidade de adaptação por parte de instituições e a sociedade em geral de buscar uma forma sustentável de convivência e de uso de bens e produtos que possam afetar o mínimo possível o ambiente. As diversas motivações para o empreendedorismo e a criação do próprio negócio, que tem impacto na empregabilidade, é outro aspeto motivador para a concessão desse projeto. Ao aperceber da necessidade de diminuir esse impacto ambiental, focando nas necessidades da higiene feminina, surge a ideia para implementação desse projeto, que vem para cobrir a essa falha no mercado, ao apresentar uma solução alternativa e sustentável. O projeto Sawoji Muala Non pretende contribuir para a melhoria das condições de vida de mulheres em São Tomé e Príncipe através da produção e comercialização de pensos higiénicos reutilizáveis, acrescentando valor à saúde da mulher, ao seu empoderamento e à preservação do ambiente.

Decorridos as etapas para apresentação desse plano de negócios conclui-se que há oportunidades reais e a vontade do empreendedor por ser mulher e ter vivido a realidade da falta desses bens quando escasseiam os meios para sua aquisição. Desta forma, do ponto de vista de motivação, há condições para a implementação do mesmo.

Considerando o contexto do mercado e do país em si e da perspetiva financeira, o projeto é sustentável, com base nos indicadores de viabilidade expostos no plano financeiro.

É perceptível na análise financeira do projeto Sawoji Muala Non que há viabilidade económica e a recuperação do investimento logo no segundo ano de atividade. A empresa atua numa perspetiva de melhoria contínua de processos, produtos e estratégias, sendo que para tal é imperativo a aquisição de novos conhecimentos, através da frequência de workshops e cursos complementares que estão claramente projetados.

Da análise do projeto apercebeu-se que há boa oportunidade de implementação, ainda que o fator de incerteza possa existir pelo contexto do país e a realidade ser sujeita ao acaso e não somente a projeções teóricas. A viabilidade financeira aponta perspetivas de crescimento e desenvolvimento bastante bons. Por outro lado, a execução desse projeto deu a empreendedora a oportunidade de alargar o seu leque conhecimentos sobre administração e finanças, ao conquistar assim uma visão mais alargada do que é empreender.

A Sawoji Muala Non será implementada na Roça Saudade, localização escolhida, visto que para além da população residente e desfavorecida, conta com o número significativo de mulheres a procura de oportunidades, pelo que o início da atividade é um de vários projetos que a Sawoji Muala Non terá oportunidade de mostrar a sua capacidade para ser escaláveis e integrando mulheres, para desenvolver valor e de forma sustentável.

Como qualquer trabalho, este apresenta também algumas limitações. Estas prenderam-se principalmente com a escassez de dados para análise do contexto, no entanto a persistência na busca dos mesmos permitiu contornar parcialmente esta limitação.

Em termos de pistas para pesquisas futuras, este trabalho, apesar de único, permite uma estrutura de aproximação para replicação do mesmo noutra roças e noutras geografias.

Referências bibliográficas

- Afonso, T., Zanon, M. Â. G., Locatelli, R. L., & Afonso, B. P. D. (2016). *Consciência ambiental, comportamento pró-ambiental e qualidade de gerenciamento de resíduos em serviços de saúde*. *Gestão Ambiental e Sustentabilidade*, 5(3), 106-119.
<https://doi.org/10.5585/geas.v5i3.631>
- Assad, B. F. (2021). Políticas públicas acerca da pobreza menstrual e sua contribuição para o combate à desigualdade de gênero. *Antinomias*, 2(1), 140-160.
<https://antinomias.com.br/index.php/revista/article/view/21>
- Barcelos, F. S., Estevam, E. P., da Conceição Cajazeira, S., Soares, Y. N., Ribeiro, L. M., Leitão, F. N. C., & Smiderle, F. R. N. (2022, January). Os benefícios do coletor menstrual para saúde da mulher: revisão integrativa. In *15º Congresso Internacional da Rede Unida*, 1-51.
<http://conferencia2018.redeunida.org.br/ocs2/index.php/15CRU/15CRU/paper/view/13695>
- Bernardo Lima, C. L., de Almeida Braga, N. C., Calíope Sobreira, É. M., & Abreu Romero, C. B. (2022). Higiene Menstrual: investigando a preferência e resistência ao consumo de alternativas sustentáveis. *ECCOM: Educação, Cultura e Comunicação*, 13(26).
https://www.researchgate.net/profile/Erica-Sobreira-2/publication/362592027_Higiene_Menstrual_investigando_a_preferencia_e_resistencia_ao_consumo_de_alternativas_sustentaveis/links/62f3293688b83e7320c09904/Higiene-Menstrual-investigando-a-preferencia-e-resistencia-ao-consumo-de-alternativas-sustentaveis.pdf
- Cassimiro, J. C., Cruz, B. C. P., Moreira, C. B., dos Santos, M. C. T., & Peixoto, M. C. (2022). Desafios no combate à pobreza menstrual: uma revisão integrativa. *Brazilian Journal of Health Review*, 5(2), 5181-5193.
<https://doi.org/10.34119/bjhrv5n2-100>
- da Cruz, B. C., & da Silva, R. V. O. (2015). Plano de negócios e planejamento: sua importância para o empreendimento. Encontro Científico e Simpósio de Educação Unisalesiano, São Paulo, 5, 1-12.
<https://www.academia.edu/download/52535963/artigo0127.pdf>
- da Rocha, I. C., de Sá, M. M., do Nascimento, D. C. M., Rodrigues, J. G., Silva, V. C. A., Shiraishi, L. S., ... & Trivelin, A. (2022). Pobreza menstrual no mundo: uma revisão de literatura Overview of menstrual poverty in the world: a literature review. *Brazilian Journal of Development*, 8(2), 10704-10714.
<https://doi.org/10.34117/bjdv8n2-149>

- Gomes, L. C. D. S. (2022). *A influência do design sustentável na utilização de produtos menstruais* [Dissertação de mestrado, Universidade Lusíadas de Porto]. Repositório das Universidades Lusíadas.
<http://hdl.handle.net/11067/6392>
- Botello-Hermosa, A., & Casado-Mejia, R. (2015). Fears and concerns related to menstruation: a qualitative study from the perspective of gender. *Texto & Contexto-Enfermagem*, 24, 13-21.
<https://www.scielo.br/j/tce/a/XrGBcMhS3pntn74tLvySPqd/?lang=en>
- Lima, D. U. D. E. N. E., & Oliveira, R. P. (2017). Caracterização dos recursos hídricos e dos serviços da água de São Tomé e Príncipe, dos cenários de alterações climáticas e dos seus impactos. In 13.º Simpósio de hidráulica e recursos hídricos dos países de língua oficial portuguesa, 1-12.
<https://www.researchgate.net/publication/321527363>
- Molle, N., & Santana, R. M. C. (2020). Estudo comparativo do impacto ambiental dos produtos íntimos femininos reutilizáveis e descartáveis, externos e internos. In *forum internacional de resíduos sólidos-anais*, 1-12. (V. 11, n. 11).
<https://institutoventuri.org/ojs/index.php/FIRS/article/view/91>
- Mozzatto, N. R., & da Cruz Neves, V. Desigualdades de género na sociedade de consumo: uma análise da pobreza menstrual. *Vice-Reitor de Graduação e Desenvolvimento Institucional*, 210.
<https://www.univali.br/vida-no-campus/editora-univali/e-books/Documents/ecjs/E-book%202021%20-%20Movimento%20Consumerista%20Brasileiro%20%E2%80%93%20Trinta%20Anos%20do%20C%C3%B3digo%20de%20Defesa%20do%20Consumidor%20-%20Consumo%20e%20Sustentabilidade.pdf#page=210>
- Rodrigues, S. M. P. (2016). *Microcrédito e o Desenvolvimento Económico na Região da África Subsariana: O Caso da Desigualdade de Género* (Doctoral dissertation, Universidade do Minho (Portugal)).
<https://search.proquest.com/openview/9c7af9911faae0fa6f1eb132603634a9/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>
- Santos, L. M. L. V. P. D. (2015). *A igualdade de género em São Tomé e Príncipe: entre a realidade e a utopia*. [Dissertação de mestrado, Universidade Lusíadas]. Repositório Aberto.
<https://repositorioaberto.uab.pt/handle/10400.2/4458>
- Santos, A. S. V. P. D. (2022). *Tecnologias da informação e comunicação: mudanças e desafios para a Banca em São Tomé e Príncipe*. [Dissertação de mestrado,

Universidade de Évora]. Repositório da Universidade de Évora.

<http://hdl.handle.net/10174/32406>

SILVA, F. S. D. C., ESCÓRCIO, G. A. C., DA SILVA, G. G., PORTO, I. S., CRUZ, L. L., & DE LIMA, L. Z. (2020). ANÁLISE PESTEL E PLANO DE NEGÓCIOS-MODELO CANVAS-PIZZARIA TEMÁTICA: EASY PIZZA.

[http://www.etelg.com.br/paginaete/cursos/TCC/TCC%202020%20EASY%20PIZZA%20\(2\).pdf](http://www.etelg.com.br/paginaete/cursos/TCC/TCC%202020%20EASY%20PIZZA%20(2).pdf)

Do Sector, D. C. (2021). Estudo sobre o processo de legalização e organização em rede das PMES e GIMES do sector de construção de São Tomé e Príncipe. 1-44

<https://www.afdb.org/pt/documents/eoi-gambia-project-manager-vywosp>

https://www.unicef.org/brazil/media/14456/file/dignidade-menstrual_relatorio-unicef-unfpa_maio2021.pdf

Anexo



NOTA DE IMPRENSA

O Comité de Política Monetária do Banco Central de S. Tomé e Príncipe reuniu-se ordinariamente no dia 27 de Dezembro 2022, com o objectivo de proceder a análise da conjuntura económica nacional e internacional, chegando assim às seguintes constatações:

1. Subsistem os impactos negativos da guerra entre a Rússia e a Ucrânia, sobre a Economia Mundial;
2. O aperto monetário em curso nas principais economias para conter o aumento expressivo da inflação causará desaceleração económica em 2022 e em 2023, à escala global;
3. Não obstante as medidas adotadas no CPM anterior tenham produzido efeito desejado sobre as reservas excedentárias no sistema bancário nacional, o nível da inflação continuou a aumentar, fixando-se em Novembro de 2022 em 24,6%, o valor mais elevado desde Dezembro de 2008;
4. A ausência de medidas estruturais, incluindo no sector produtivo, teve um impacto negativo, causando um aumento adicional na inflação de 12,4 pontos percentuais;
5. Para além da inflação importada e do seu contágio, a monetarização do défice público fez aumentar ainda mais a pressão inflacionária;
6. O Crédito à Economia continua em contracção por onze trimestres consecutivos;
7. A crise em que o país se encontra exige medidas de curto, médio e de longo prazo que ultrapassam a aplicação de instrumentos de política monetária ou orçamental, havendo a necessidade de foco sem precedentes na implementação de medidas que visem melhorias estruturais no país e fomentem o sector privado, de forma estratégica, para alavancar a economia e, por conseguinte, promover o crescimento e desenvolvimento económico;

Figura 11 - Nota de Imprensa do Comité de Política Monetária (CPM) do Banco Central de STP

8. Em termos prospectivos, reviu-se em baixa a previsão de crescimento para 2022 de 1,4% para 0,9% e a inflação média em alta de 15% para 17,6%.

Neste sentido, o Comité de Política Monetária do Banco Central de S. Tomé e Príncipe decidiu:

- Pela manutenção:
 - Da Taxa de Juro de Referência em 10%;
 - Da Taxa de Facilidade Permanente de Liquidez em 10,5%;
 - Dos Coeficientes de RMC em 21% para moeda estrangeira e em 28% para moeda nacional;
- Concomitantemente, continuar as emissões de Certificados de Depósitos consoante a avaliação do nível de excesso de liquidez no sistema.

Este Comité, nos termos das suas atribuições, continuará a monitorar de forma aturada o contexto nacional e internacional, tendo como propósito acções tempestivas e assertivas de carácter reformista no sentido de preservar a âncora cambial, a estabilidade dos preços e do Sistema Financeiro Nacional.

S. Tomé, 27 de Dezembro de 2022.

O Director de Gabinete

Praça da Liberdade, Postal 13
Ibrahim Salvaterra



Exm^a. Senhora Eteldilaide
Ferreira

SÃO TOMÉ

N/REF.Nº 196 /DGA/MPFEA/2023

Assunto: Resposta a nota datada de 29/06/2023

Na sequência da nota remetida a esta Direcção datada de 29 de Junho do corrente ano, relacionada com a solicitação sobre importação de pensos higiénico descartáveis em STP para o trabalho de tese, encarregou-me o Senhor Director Geral remeter os dados conforme a solicitação requerida. Com os melhores cumprimentos.

Direcção Geral das Alfândegas em S. Tomé, 13 de Julho de 2023.

A responsável Administrativa e Pessoal

Tanya Barreto



Galaxy A04s

Figura 12 - Quantidade de produtos higiénicos que entraram a STP entre 2020 a 2022



QUADRO DE IMPORTAÇÃO DE PRODUTOS DE HIGIENE PESSOAL FEMININO

ANO	PESO - KGS	VALOR CIF	DIREITOS PAGOS
2022	28 455	1 405 061,00	147 709,00
2021	42 759	1 710 537,00	180 267,00
2020	20 770	1 258 425,00	130 677,00
	91 984	4 374 023,00	458 653,00

Fonte: Alfândegas em S. Tomé julho de 2023

Em 11/07/2023

Galaxy A04s