



PRISCILA ROEHSLER

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO
ETAPA 1 - PESQUISA

Orientadora: Fernanda Voigt
Centro Universitário Univates
Arquitetura e Urbanismo I 2017A

RESUMO

O tema para o desenvolvimento do projeto trata-se de um Centro Gastronômico Funcional para o município de Lajeado - RS. Uma nova proposta para a cidade e região que busca incorporar vários serviços relacionados à alimentação saudável, contanto com lojas de produtos naturais, restaurante, um espaço de atendimento e informação, além de uma área de ensino com oficinas e aulas de gastronomia funcional e orgânica. Um local destinado para pessoas que buscam uma alimentação saudável ou que possuam alguma restrição alimentar.

Sua localização foi planejada para uma região central do bairro São Cristóvão, em um terreno de esquina entre a Avenida Piraí e a Rua Visconde de Tamandaré.

Palavras-chave: Alimentação saudável. Gastronomia funcional. Restrição alimentar.



LISTA DE ILUSTRAÇÕES

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 01: gráfico das tendências observadas para o consumo de alimentos no Brasil (em porcentagem).....06

FIGURA 02: informações mais procuradas pelos consumidores que leem os rótulos das embalagens dos alimentos (em porcentagem).....07

FIGURA 03: Projeto Brooklyn Grange.....12

FIGURA 04: Projeto Hortas Cariocas.....13

FIGURA 05: Distância de Lajeado a capital.....14

FIGURA 06: Principais eixos da cidade.....14

FIGURA 07: Principais vias da cidade.....15

FIGURA 08: Mapa de hierarquia viária e fluxos.....16

FIGURA 09: Mapa de fundo figura.....17

FIGURA 10: Perspectiva de usos e atividades.....18

FIGURA 11: Mapa de usos e atividades.....18

FIGURA 12: Mapa pontos nodais19

FIGURA 13: Perspectiva de alturas.....20

FIGURA 14: Mapa de alturas.....20

FIGURA 15: Perpectiva de vegetação e topografia.....21

FIGURA 16: Mapa de vegetação e topografia.....21

FIGURA 17: Perspectiva de análise solar e ventos.....22

FIGURA 18: Mapa de vegetação e topografia.....22

FIGURA 19: Vista a.....23

FIGURA 20: Vista b23

FIGURA 21: Vista c.....23

FIGURA 22: Vista d.....23

FIGURA 23: Vista e.....24

FIGURA 24: Vista f.....24

FIGURA 25: Vista g.....24

FIGURA 26: Vista h.....24

FIGURA 27: Vista i.....24

FIGURA 28: Vista j.....24

FIGURA 29: Planta baixa do terreno.....25

FIGURA 30: Cortes do terreno.....25

FIGURA 31: Dimensões do módulo de referência (M. R.)36

FIGURA 32: Deslocamento mínimo para 90°.....36



LISTA DE ILUSTRAÇÕES

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 33: Deslocamento de 180°.....	36
FIGURA 34: Alcance manual frontal –Pessoa em pé.....	36
FIGURA 35: Dimensionamento de rampas.....	37
FIGURA 36: Tabela para dimensionamento de rampas.....	37
FIGURA 37: Dimensões de corrimão em escadas e rampas.....	37
FIGURA 38: Medidas mínimas de um sanitário acessível.....	38
FIGURA 39: Fachada do Restaurante.....	42
FIGURA 40: Sala de refeição.....	42
FIGURA 41: Planta baixa térreo.....	43
FIGURA 42: Planta baixa superior.....	43
FIGURA 43: Corte longitudinal.....	43
FIGURA 44: Materialidade externa.....	44
FIGURA 45: Materialidade interna.....	44
FIGURA 46: Vista do atendimento.....	44
FIGURA 47: Localização do projeto.....	45
FIGURA 48: Fachada do projeto.....	45

FIGURA 49: Planta baixa.....	46
FIGURA 50: Corte transversal	46
FIGURA 51: Corte longitudinal	46
FIGURA 52: Vista interna do projeto.....	47
FIGURA 53: Vista interna do projeto.....	47
FIGURA 54: Vista interna do projeto.....	47
FIGURA 55: Localização do projeto.....	48
FIGURA 56: Axonométrica.....	48
FIGURA 57: Fachada do projeto.....	48
FIGURA 58: Planta baixa térreo.....	49
FIGURA 59: Planta baixa mezanino.....	49
FIGURA 60: Planta baixa segundo pavimento.....	50
FIGURA 61: Planta baixa terceiro pavimento.....	50
FIGURA 62: Vista das bancas.....	51
FIGURA 63: Vista interna.....	51
FIGURA 64: Fachada projeto.....	52
FIGURA 65: Vista pátio interno do projeto.....	52



LISTA DE ILUSTRAÇÕES

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 66: Vista interna adega.....52

FIGURA 67: Planta baixa.....53

FIGURA 68: Corte do projeto.....53

FIGURA 69: Fachada interna do projeto.....53



SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	01
2. JUSTIFICATIVA E RELEVÂNCIA DO TEMA	
2.1. A escolha do tema.....	02
2.2. Justificativa do tema.....	03
2.3. Público alvo.....	04
2.4. Alimentação funcional.....	05
2.5. Brasil Food Trend 2020 ¹	06
2.6. Restrições alimentares.....	08
2.6.1. Hipertensão.....	08
2.6.2. Diabetes.....	09
2.6.3. Intolerância a lactose.....	10
2.6.4. Doença Celíaca.....	10
2.6.5. Alergias alimentares.....	11
2.7. Horta urbana e jardim comestível.....	12
3. ASPECTOS RELATIVOS AO LUGAR	
3.1. Análise na escala da cidade.....	14
3.2. Análise do entorno.....	15
3.2.1. Hierarquia viária e fluxos.....	16
3.2.2. Fundo figura.....	17
3.2.3. Usos e atividades.....	18
3.2.4. Pontos nodais.....	19
3.2.5. Alturas.....	20
3.2.6. Topografia e vegetação.....	21
3.2.7. Análise solar.....	22
3.2.8. Levantamento fotográfico do terreno e entorno.....	23
3.3. Análise do terreno.....	25
3.4. Justificativa da escolha do terreno.....	26

4. PROGRAMA	
4.1. Programa de necessidades.....	27
4.2. Organização dos setores.....	27
4.3. Dimensionamento dos setores.....	28
4.4. Fluxograma.....	30
5. CONDICIONANTES LEGAIS	
5.1. Plano Diretor.....	31
5.2. Código de Edificações.....	32
5.3. Código de Incêndio	
5.5.2 RESOLUÇÃO TÉCNICA CBMRS Nº 11 – PARTE 01	
SAÍDAS DE EMERGÊNCIA 2016.....	34
5.4. NBR 9055.....	36
5.5. Normas relativas a projeto	
5.5.1. Lojas.....	39
5.5.2. Restaurantes.....	40
6. REFERÊNCIAS	
6.1. Referências tipológicas	
6.1.1. Restaurante Le Manjue Organique.....	42
6.1.2. Restaurante e Empório EAT.....	45
6.1.3. Mercado Roma.....	48
6.1.4. Culinary Art School.....	52
7. CONCLUSÃO.....	54
8. BIBLIOGRAFIA.....	55



1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho, apresentado na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso - Etapa I, tem como objetivo apresentar o tema proposto, fazer uma revisão bibliográfica a respeito do tema e analisar a viabilidade da implantação de um Centro Gastronômico Funcional para a cidade de Lajeado.

A gastronomia funcional é uma tendência que une as melhores técnicas da gastronomia clássica e contemporânea com a nutrição funcional, ou seja, a combinação de arte, sabor e saúde.

A proposta de criar um Centro Gastronômico Funcional para a cidade e região é de oferecer serviços para quem busca uma alimentação saudável sem perder o gosto pelos alimentos. Pretende ser um local que informe as pessoas sobre o assunto, que ensine práticas e cuidados com a alimentação funcional e orgânica e que ofereça produtos para serem comercializados ou até mesmo desfrutados no local.

Ao longo do trabalho serão abordados assuntos referentes ao tema e ao projeto. Primeiramente será apresentada uma revisão bibliográfica de aspectos intrínsecos ao tema, com definições de alguns conceitos.

Na sequência serão demonstradas as análises relativas ao terreno e entorno do projeto, através de mapas e estudo no local.

Também será apresentado o programa de necessidades, com o dimensionamento e fluxograma dos setores definidos.

Serão observados os condicionantes legais e normas específicas para essa tipologia de edificação, a fim de atender a legislação e orientar o projeto arquitetônico.

Por fim, analisaremos alguns projetos arquitetônicos escolhidos como referência tipológica e compositiva para a organização dos espaços.



2. JUSTIFICATIVA E RELEVÂNCIA DO TEMA

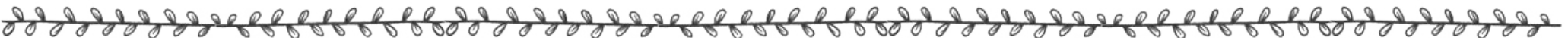
2.1. A escolha do tema

O tema escolhido para o Trabalho de Conclusão do Curso de Arquitetura e Urbanismo trata-se de um Centro Gastronômico Funcional na cidade de Lajeado – RS, tendo em vista atender o município e a região do Vale do Taquari. Um local para pessoas que buscam uma alimentação mais saudável, atletas, ou que possuam alguma restrição alimentar.

O projeto busca incorporar vários serviços relacionados ao hábito alimentar saudável. Desta forma contemplará um espaço de atendimento e informação, um setor de comércio com restaurante e lojas de produtos naturais e uma área de ensino para oficinas e aula de gastronomia funcional e orgânica.

O Centro Gastronômico é uma iniciativa privada, com espaços disponíveis para venda ou aluguel. Mas também possui uma área pública utilizada como horta urbana, que contará com o apoio de iniciativas privadas e ONGs, além da própria comunidade, que ajudarão a manter e viabilizar essa proposta, que pode trazer inúmeros benefícios para a cidade.

Por se tratar de um local de comércio e serviços, o horário de atendimento será comercial, com possibilidade de horários diferenciados dependendo da programação de alguns setores, como as oficinas e restaurante que poderão ocorrer em turnos variados.



2. JUSTIFICATIVA E RELEVÂNCIA DO TEMA

2.2. Justificativa do tema

A preocupação dos brasileiros com saúde e qualidade de vida vêm aumentando nos últimos anos, com a procura por alimentos mais saudáveis e de qualidade, como os produtos menos processados, naturais, frescos e/ou orgânicos. Existe uma expressiva parte da população mundial portadora de restrições alimentares, como é o caso dos celíacos, diabéticos, intolerantes e alérgicos à lactose e derivados. Esse público busca opções de alimentos diferenciados para suprir suas necessidades. Diante disso, o mercado de produtos naturais está em constante crescimento, fazendo com que muitas empresas de alimentos invistam também nesse setor.

Segundo levantamento da Euromonitor, agência americana de pesquisa, o Brasil já é o quinto maior mercado de alimentos e bebidas saudáveis, com volume de vendas de US\$ 27,5 bilhões em 2015 (dados da reportagem LUCRO 'NATUREBA': BRASIL JÁ É O 5º MAIOR MERCADO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL no site O Globo). A pesquisa analisa a comercialização dos segmentos de orgânicos; diet e light; alimentos funcionais fortificados; produtos para intolerantes a alimentos; e os naturalmente saudáveis. Desde 2012, possui uma velocidade de crescimento de 20%, em média, contra 8% no resto do mundo.

A previsão é que a demanda aumente cada vez mais, segundo o estudo Brasil Trend Food 2020, realizado pela Fiesp e o Ital, que revela as tendências para os setores de alimentação dos próximos anos, baseado nas preferências e desejos do consumidor. No capítulo 2.5 será apresentado maiores informações sobre essa pesquisa e seus apontamentos.

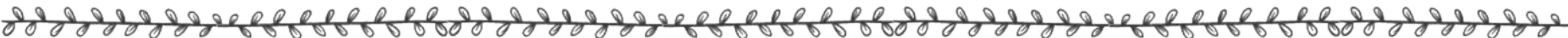
Este potencial do mercado se deve em parte ao fato das pessoas terem maior acesso à informações e estarem mais conscientes de que a alimentação é um fator muito importante para viver mais e melhor, prevenindo ou tratando doenças.

Além disso o crescente número de doenças crônicas não transmissíveis (DNCT), como a diabetes e a hipertensão, vêm preocupando a Organização Mundial da Saúde, que estima que as DCNT são responsáveis por 63% das mortes ocorridas no mundo, totalizando 36 milhões de pessoas. Em Lajeado, a Secretaria Municipal da Saúde, aponta que em 2016, a hipertensão foi a doença crônica que teve o maior número de casos diagnosticados, com 7.550 atendimentos, seguida da diabetes, com 4.461, neoplasia (câncer) com 614, e obesidade com 220. Parte do tratamento dessas doenças é ter uma vida saudável, com bons hábitos alimentares e práticas regulares de atividade física. (Jornal O Informativo, 19/04/2017)

A alimentação é um dos principais fatores para prevenção de doenças crônicas, como a diabetes e a hipertensão. Muitos estudos estão sendo realizados para comprovar os benefícios dos alimentos funcionais. Pode-se dizer que o avanço da ciência está constatando que o consumo diário desses alimentos estimula o sistema imunológico, melhora o funcionamento metabólico e fisiológico do organismo, possui efeito anticancerígeno, garantindo a manutenção da saúde. Maiores informações sobre os alimentos funcionais serão abordadas no capítulo 2.4 (BASHO; BIN, 2010).

A cidade de Lajeado possui algumas lojas de produtos naturais e serviços especializados nessa área, mas ainda não conta com um local específico para atender esse segmento.

Tendo em vista as tendências para a alimentação e o aumento da demanda por serviços associados à saúde e bem estar, o Centro Gastronômico Funcional tem como objetivo reunir serviços dessa área, oferecendo informações, espaço para desfrute e comercialização de produtos e uma área de ensino com cursos e oficinas para as pessoas aprenderem a manipular e preparar esses alimentos.



2. JUSTIFICATIVA E RELEVÂNCIA DO TEMA

2.3. Público alvo

O público alvo é formado por pessoas que se preocupam com a saúde e buscam se alimentar de maneira nutritiva e consciente, com grande interesse nos benefícios dos alimentos para o organismo. Pode-se dividir em três grandes grupos: atletas ou popularmente chamados de *fitness*; indivíduos com alguma restrição alimentar; e pessoas que optam por hábitos alimentares saudáveis.

Os atletas ou público *fitness* possuem uma aptidão física e para manter os treinamentos e chegar ao condicionamento físico desejado a alimentação torna-se um fator fundamental para o alcance dos resultados. A alimentação deste público deve ser equilibrada com um cardápio combinando alimentos saudáveis e ricos em antioxidantes, proteínas e de baixo valor glicêmico. Além disso é importante que tenham acompanhamento de profissionais da área para prescrever uma dieta e orientar com relação à suplementação, necessidades nutritivas e energéticas.

Os indivíduos que possuem alguma restrição alimentar devem ter muito cuidado com a alimentação pois o consumo de algo inadequado pode causar sérios danos à saúde. No entanto o prazer da comida não pode ser retirado pelo simples fato da pessoa ter alguma restrição. Com o auxílio de um profissional especialista no assunto, é possível preparar um cardápio saudável, nutritivo e saboroso excluindo alguns ingredientes específicos, como o leite e o glúten.

O público que mesmo em nenhum dos grupos anteriores opta por alimentar-se de maneira saudável normalmente possui informações sobre as propriedades de alguns alimentos e seus benefícios, como também os riscos que uma má alimentação pode causar à saúde. São pessoas que procuram o sabor da refeição nos hábitos saudáveis.



2. JUSTIFICATIVA E RELEVÂNCIA DO TEMA

2.4. Alimentação funcional

O termo “alimentos funcionais” não possui uma definição mundialmente aceita; cada país, órgão de saúde ou autor define de uma maneira diferente. Neste trabalho, quando tratarmos de alimentos funcionais estaremos nos referindo a alimentos que possuem algum valor principal identificado como benéfico à saúde além da nutrição básica, podendo reduzir alguns riscos de doenças crônicas quando consumidos como parte de uma dieta variada. (STRINGHETA et al, 2007)

De acordo com Costa e Rosa (2010), a indústria de alimentos e seus consumidores têm mostrado interesse pelo crescimento do mercado de alimentos funcionais, que no Brasil vem expondo um crescimento anual de 15% a 20% no comércio de alimentos em geral. O grande desafio desse ramo é conquistar a confiança do público alvo comprovando suas alegações funcionais. Neste aspecto, entra o importante papel de agências reguladoras, como a Anvisa, e da comunidade científica, que buscam garantir a confiança dos consumidores, esclarecendo informações acerca das suas propriedades, dentro de uma dieta saudável, a fim de melhorar a qualidade de vida da população.

Existe um grande interesse mundial em reduzir os custos com saúde melhorando a qualidade da nutrição, através da prevenção de doenças crônicas e da melhoria da expectativa e qualidade de vida. O Brasil segue essa tendência global, uma vez que suas políticas de saúde pública apresentam as recomendações mundiais referentes à alimentação e nutrição descrita pela Organização Mundial da Saúde. A fim de reduzir a ocorrência de DCNT (doenças crônicas não contagiosas) geradas por estilos de vida sedentário e não saudável, a estratégia recomenda aos membros a utilização de políticas que incentivem a prática de atividades físicas e uma alimentação saudável. (COSTA; ROSA, 2010)

Legislação Brasileira sobre “alimentos funcionais”

A Legislação Brasileira não define alimentos funcionais, apenas as alegações de propriedades funcionais e de saúde de alimentos e ingredientes para o consumo de seres humanos e que são permitidas para divulgação nas embalagens e propagandas de produtos que forem elaboradas com esses componentes. Segundo a Anvisa

“as alegações de propriedade funcional utilizadas nos chamados “alimentos funcionais” estão relacionadas ao papel metabólico ou fisiológico que um nutriente (ex. fibras) ou não nutriente (ex. licopeno) tem no crescimento, desenvolvimento, manutenção e outras funções do organismo.”

Por essa definição, alimentos que contenham esses ingredientes podem beneficiar o funcionamento do organismo de diversas maneiras, desde um equilíbrio da flora intestinal, até no controle de níveis adequados de triglicerídeos. No entanto, essas melhorias só são comprovadas quando aliadas a uma dieta equilibrada e hábitos de vida saudáveis.

“Sempre que uma empresa queira fazer este tipo de alegação, a alegação deve ser submetida à avaliação da Anvisa (Resoluções 18 e 19/99). É importante ressaltar que as alegações não podem fazer referência ao tratamento, prevenção ou cura de doenças.”



2. JUSTIFICATIVA E RELEVÂNCIA DO TEMA

2.5. Brasil Food Trend 2020¹

Com o objetivo de buscar as tendências nacionais de alimentação para a próxima década, a Fiesp e o Itai realizaram uma pesquisa que recebeu o nome de Brasil Food Trends 2020. Foram entrevistadas 1.512 pessoas em busca das preferências e desejos dos consumidores para que as empresas alimentícias possam atender às novas demandas, estudando estratégias e inovações no mercado. O estudo revelou as preferências e escolhas mais citadas pelo público, separando-as em cinco categorias:

- sensorialidade e prazer, reunindo aqueles que comem por prazer, que apreciam o sabor e a textura dos alimentos, valorizando a arte culinária. Produtos *gourmet* e *premium*;

- saudabilidade e bem-estar, aliado à maior preocupação com a saúde, prevenção de doenças, procura por alimentos naturais e nutritivos, que trazem benefícios no desempenho físico e mental;

- conveniência e praticidade, motivada pelo ritmo de vida cada vez mais acelerado das pessoas, valoriza refeições prontas ou semi prontas, rápidas de preparar e comer, que saciam a fome em porções individuais;

- qualidade e confiabilidade, atende os consumidores exigentes que se preocupam com a origem dos produtos, a partir de boas práticas e controle na fabricação, garantindo a qualidade do alimento;

- sustentabilidade e ética, reúne os consumidores preocupados com o meio ambiente, que defendem causas sociais, valorizando produtos de baixo impacto ambiental, sem causar danos aos animais e com produção sustentável;

De acordo com a participação observada para cada tendência, notou-se que três delas possuem uma porcentagem de consumo muito semelhante e equilibrada, descendo-se das outras duas que juntas somam quase o valor de uma, conforme demonstrado na FIGURA 01.

Brasil: tendências observadas para o consumo de alimentos (porcentagem)

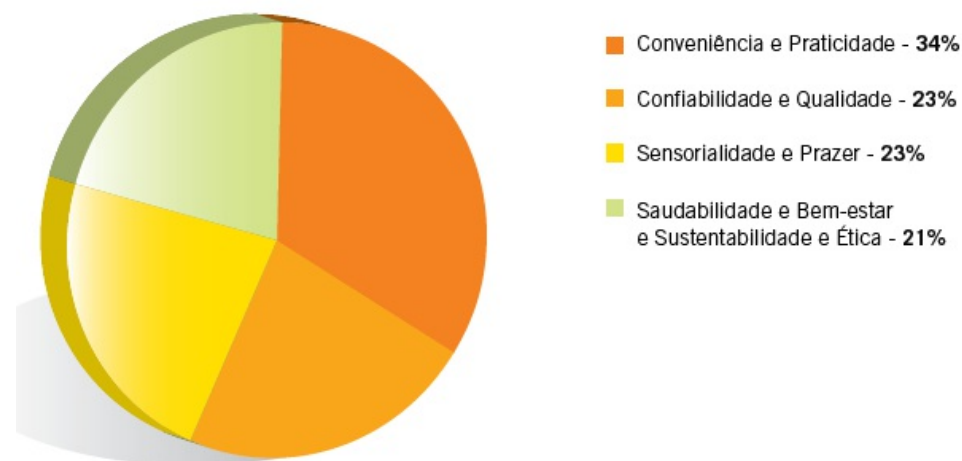


FIGURA 01: gráfico das tendências observadas para o consumo de alimentos no Brasil (em porcentagem). Fonte: Resultados da Pesquisa Fiesp/Ibope.

Hoje os consumidores têm acesso à informação, mas nem sempre isso se reflete no comportamento. Ao comprar um produto industrializado, a confiança e conhecimento da marca é o principal fator, influenciando cerca de 59% das decisões. Outro fator considerado importante é o sabor dos produtos com 47%, e o fato de serem nutritivos, em 37%.

É previsto que num futuro breve, os consumidores terão ainda mais acesso às informações e, com isso mais conscientização quanto aos benefícios dos alimentos para a saúde, valorizando os produtos com mais atributos de qualidade e menos aditivos químicos.

¹Fiesp; Itai. Brasil Food Trend 2020, São Paulo, 2010. 173 p.

2. JUSTIFICATIVA E RELEVÂNCIA DO TEMA

2.5. Brasil Food Trend 2020

É estimado que o consumo de ingrediente naturais para 2020 tenha um grande crescimento. Isso se deve aos benefícios encontrados para a saúde apontados por vários estudos científicos sobre o assunto. A associação de alguns ingredientes pode ser responsável pela diminuição de efeitos de certas doenças, como a doença de Parkinson, cujo sintomas são aliviados pela utilização de vitamina E, C, B6, B12.

Existe hoje uma grande preocupação das autoridades governamentais, empresas e consumidores com a obesidade, principalmente por estar associada a outras doenças, como diabetes e problemas cardiovasculares e estar crescendo muito nos últimos anos. Com isso a procura por produtos menos calóricos está aumentando, sendo esta a informação mais procurada nos rótulos dos alimentos, conforme analisado na FIGURA 02.



FIGURA 02: informações mais procuradas pelos consumidores que leem os rótulos das embalagens dos alimentos (em porcentagem) Fonte: Resultados da Pesquisa Fiesp/Ibope

A estimativa dos serviços de alimentação para 2020 será de um crescimento, como já vem ocorrendo nos últimos 25 anos, das despesas com alimentação fora de casa nos gastos totais com alimentação. Ao analisar os impactos que o setor varejista deverá passar sob a influência das cinco grande tendências em alimentação, foram elaborados algumas mudanças nas lojas do futuro.

Em saudabilidade e bem estar, destaca-se a preferência do consumidor por supermercados, lojas especializadas em hortifrutícolas e lojas de suplementos alimentares. Os produtos deverão apresentar mais informações sobre valor nutricional e propriedades relacionadas a saúde, com ingredientes funcionais, diet/light, pouca gordura, frescos e orgânicos. Os ambientes serão adequados ao estilo de vida saudável, com presença de nutricionistas no estabelecimento, fornecedores de qualidade, além uma infraestrutura para armazenamento e manuseio dos ingredientes frescos, com iluminação e ventilação natural.

Com relação ao cardápio da tendência em sustentabilidade e ética, os produtos de maior consumo serão aqueles de origem orgânica, produzidos pela agricultura local, com comprovação de um processo sustentável. O consumidor passa a se preocupar não somente com o que come mais também como é feito o alimento, valorizando as empresas com responsabilidade socioambiental.

2. JUSTIFICATIVA E RELEVÂNCIA DO TEMA

2.6. Restrições alimentares

Os alimentos oferecem os nutrientes necessários para o desenvolvimento, crescimento e manutenção das funções fisiológicas do organismo. No entanto, também podem acarretar reações adversas como intolerâncias ou alergias alimentares nos seres humanos. Os sintomas podem ser de apenas um desconforto no sistema gastrointestinal, alergias cutâneas, até reações mais graves que podem prejudicar órgãos, sistemas e a saúde das pessoas como um todo. (Revista CRN-2, 2014/2015)

Dentre o grupo de pessoas que necessitam de cuidados especiais na hora da alimentação estão os diabéticos, hipertensos, celíacos, intolerantes e alérgicos a lactose e os alérgicos a outros alimentos.

Ao diagnosticar uma restrição alimentar, é comum o indivíduo ter dificuldade para comer fora de casa ou até mesmo preparar seu próprio alimento. Por isso é essencial buscar informações sobre a restrição alimentar adquirida, os sintomas e possíveis riscos para ter a certeza dos cuidados que devem ser tomados na hora da ingestão de algum alimento. Além disso cada organismo pode reagir de maneira e intensidade diferente, dependendo da condição de saúde prévia do indivíduo. Com a mudança de alguns hábitos alimentares é possível redescobrir o prazer de se alimentar.

2.6.1. Hipertensão

De acordo com a Sociedade Brasileira de Hipertensão, a Hipertensão, usualmente chamada de pressão alta, é a condição de uma pessoa que tem níveis elevados da pressão arterial, sistematicamente, igual ou superior a 14 por 9. Esse aumento de pressão ocorre principalmente pela contração dos vasos nos quais o sangue circula.

A pressão alta ataca os vasos, coração, rins e cérebro. Quando acontece no coração, o entupimento de um vaso causa a angina que pode levar a um infarto. No cérebro, o entupimento ou rompimento de um vaso, leva ao "derrame cerebral" ou AVC. Nos rins podem ocorrer alterações na filtração e até a paralisação dos órgãos.

Mesmo não existindo cura, o tratamento adequado, conduzido por médicos, é essencial para evitar complicações futuras. O uso de medicamentos é necessário quando o paciente apresentar níveis de pressão arterial acima de 180/110 mmHg, caso contrário é possível reduzir a pressão arterial através da mudança de hábitos, adquirindo uma vida mais saudável. A alimentação deve ser controlada, evitando alimentos com muita gordura, diminuindo a quantidade de sal e açúcar e mantendo um peso saudável. Além disso deve-se diminuir o consumo de bebidas alcoólicas e não fumar, sendo este o principal fator de risco de doenças cardiovasculares. A prática de atividade física também é importante, recomendada pelo menos 5 dias por semana.

Dados: A Hipertensão é muito comum, ocorre uma em cada quatro pessoas adultas. Estima-se que atinja em torno de, no mínimo, 25 % da população brasileira adulta, chegando a mais de 50% após os 60 anos, além de estar presente em 5% das crianças e adolescentes no Brasil. É responsável por 40% dos infartos, 80% dos derrames e 25% dos casos de insuficiência renal terminal.



2. JUSTIFICATIVA E RELEVÂNCIA DO TEMA

2.6.2. Diabetes

Segundo a Sociedade Brasileira de Diabetes, a diabetes é uma doença crônica na qual o organismo torna-se incapaz de produzir insulina, cuja função é controlar a quantidade de glicose no sangue, ou não consegue empregar-la adequadamente. Desta forma, o organismo de uma pessoa com essa doença não fabrica insulina em quantidade suficiente para utilizar a glicose como fonte de energia para o corpo. O nível de glicose no sangue fica alto, chamado de hiperglicemia, situação que ao se estender por longos períodos, poderá comprometer órgãos, vasos sanguíneos e nervos. Também pode acontecer de o nível de glicose estar muito abaixo do normal, chamado de hipoglicemia, que causa desmaio, tontura, enjoo e, em situações extremas, pode levar à perda da consciência, estado de coma ou até a morte. Diante disso é importante evitar que situações como essa ocorram, mantendo o nível de glicose dentro do valor estabelecido pelo médico para cada pessoa.

Existem dois diagnósticos da doença: diabetes Tipo 1 e o Tipo 2. A Tipo 1 ocorre em cerca de 5% a 10% das pessoas com diabetes, geralmente na infância, e se caracteriza por um defeito no sistema imunológico, em que pouca ou nenhuma insulina é liberada para o organismo. A Tipo 2 acontece na maioria dos casos, cerca de 90% dos casos, mais frequente em adultos, e surge quando o organismo não consegue usar adequadamente a insulina que produz; ou não produz insulina suficiente para controlar a taxa de glicemia.

Trata-se de uma doença sem cura, mas com orientação e tratamento adequado é possível ter uma vida longa e saudável. Para evitar complicações, o mais importante é controlar o nível de glicose, que pode ser feita medindo a glicemia e se necessário utilizando a insulina, conforme prescrito pelo médico.

Algumas mudanças de hábitos e cuidados diários podem auxiliar no controle da doença. É importante monitorar os valores dos carboidratos consumidos para administrar o nível de glicose adequado. Para isso é preciso ter uma alimentação saudável e manter o peso considerado ideal para o perfil de cada pessoa. A prática de exercícios físicos regulares também ajuda a reduzir as taxas de glicemia, mas só deve ser feita com acompanhamento médico e sob orientação de uma equipe multidisciplinar.

Dados: Hoje, no Brasil, há mais de 13 milhões de pessoas vivendo com diabetes, o que representa 6,9% da população.



2. JUSTIFICATIVA E RELEVÂNCIA DO TEMA

2.6.3. Intolerância a lactose

Conforme a Associação Brasileira de Alergia e Imunologia, a intolerância à lactose é uma desordem metabólica caracterizada pela ausência da enzima lactase no intestino, que torna o organismo incapaz de digerir alimentos com lactose (tipo de açúcar encontrado no leite e derivados). Isso pode resultar em sintomas intestinais como distensão abdominal e diarreia.

Cada indivíduo pode tolerar uma dose diferente de lactose, sendo que grande parte das pessoas com baixos níveis de lactase consegue tolerar de 55 a 115 gramas (até meia xícara) de leite de uma só vez sem apresentar sintomas. Porções maiores podem causar problemas para pessoas com deficiência de lactase.

Não existem tratamentos para esse distúrbio, mas é possível utilizar cápsulas ou comprimidos mastigáveis da enzima lactase antes da ingestão de alimentos que contenham lactose. O melhor é evitar o consumo de alimentos lácteos.

Dentre às complicações possíveis está a deficiência de nutrientes, como cálcio, vitamina D e riboflavina, devido a ausência de leite na dieta. Para evitar este risco é necessário buscar em outros alimentos essas fontes nutritivas para suprir a quantidade necessária para o organismo. O cálcio, por exemplo, pode ser encontrado em folhas verdes, sardinhas, salmão enlatado, camarão e brócolis, como também em suplementos de cálcio que podem ser acrescentados à dieta.

DADOS: Cerca de 60 a 75% da população mundial é intolerante aos derivados de leite mas não sabe disso, segundo a fundadora americana do Centro Digestivo para Mulheres Chevy Chase, Dra. Robynne Chutkan. De acordo com a Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos, 30 milhões de americanos com a faixa etária de 20 anos possuem algum grau de indigestão ao leite. (dados da reportagem 'Você pode não desconfiar, mas pode ter intolerância à lactose. Saiba como descobrir!' do site Cláudia Abril)

2.6.4. Doença celíaca

De acordo com a ACELBRA-RS (Associação do Celíacos do Brasil - Rio Grande do Sul), a doença celíaca caracteriza-se pela intolerância permanente ao glúten (principal proteína presente no trigo, aveia, centeio, cevada, e no malte), sendo autoimune (o sistema imunitário fica desorientado, atacando o próprio corpo e os órgãos que deveria proteger). Afeta o intestino delgado interferindo diretamente na absorção de nutrientes essenciais ao organismo como carboidratos, gorduras, proteínas, vitaminas, sais minerais e água. Normalmente se manifesta na infância, entre primeiro e terceiro ano de vida, mas pode aparecer em qualquer idade.

O tratamento consiste em uma dieta isenta de glúten, que deve ser seguida por toda a vida. O paciente celíaco que continuar ingerindo alimentos com glúten apresenta maior risco de desenvolver doenças, como inflamações e desregulações na tireóide, fígado, rins, pele e alguns tipos de câncer. O celíaco não deve consumir alimentos que contenham trigo, aveia, centeio, cevada e malte ou os seus derivados (farinha de trigo, pão, farinha de rosca, macarrão, bolacha e outros).

Deve-se tomar cuidado com a contaminação dos alimentos com glúten, pois sabe-se que, mesmo traços do glúten podem desencadear os sintomas. Importante separar os produtos que contém glúten dos que não contém, além dos utensílios utilizados para manuseio e preparo do alimentos serem separados ou muito bem lavados para não haver contaminação. Recomenda-se que alimentos geralmente consumidos com pães (geléias, margarinas, maioneses, entre outros) também sejam de uso exclusivo do paciente celíaco.

Segundo um estudo promovido pela Sociedade Européia de Gastroenterologia e Nutrição (ESPGAN), envolvendo 36 centros de 22 países, constatou-se que a incidência média encontrada foi de 1 caso para cada 1000 nascidos vivos.



2. JUSTIFICATIVA E RELEVÂNCIA DO TEMA

2.6.5. Alergias alimentares

Segundo a Associação Brasileira de Alergia e Imunologia a alergia alimentar é uma reação indesejável que ocorre ao ingerir determinado alimento. O sistema imunológico é envolvido e apresenta sintomas variáveis, que podem se manifestar na pele, sistema respiratório e gastrointestinal. Dentre as reações, podem surgir desde coceira nos lábios até o comprometimento de diversos órgãos.

Não é possível prever a alergia alimentar, pois qualquer alimento pode acarretar uma reação alérgica. Mas o histórico familiar de alergia é um fator importante, pois estudos indicam que pode influenciar 50 a 70% dos pacientes com alergia alimentar. Existem alguns alimentos com maior predisposição à alergia, como o amendoim, nozes, leite de vaca, crustáceos ovo, trigo, sendo que os quatro primeiros citados provocam reações graves (anafiláticas) com maior frequência.

Ao ser diagnosticada, pode-se utilizar medicamentos específicos para o tratamento dos sintomas, sendo importante evitar novos contatos com o alimento responsável.

A reação alérgica a um determinado alimento pode desaparecer após um tempo. Isso geralmente acontece com as crianças, em torno de 85% dos casos, que ao crescerem perdem a sensibilidade à maior parte dos alimentos que antes lhes causava alergia. A sensibilidade ao peixe, camarão, amendoim e nozes dificilmente acaba.

Estima-se que as reações alimentares de causas alérgicas verdadeiras ocorram em 6-8% das crianças com menos de 3 anos de idade e 2-3% dos adultos.



2. JUSTIFICATIVA E RELEVÂNCIA DO TEMA

2.7. Horta Urbana

A agricultura urbana é uma atividade ligada à agricultura e pecuária para o consumo, troca e comercialização de produtos em espaços urbanos, que inclui produção, agroextrativismo, coleta, manufatura e prestação de serviços. Essas práticas, normalmente, ocorrem em pequenas áreas públicas, como terrenos baldios, estacionamentos e praças ou em áreas privadas como pátios e terraços. (CAIPIRISMO, disponível em <https://caipirismo.com.br/tag/hortas-urbanas/>)

As hortas urbanas trazem muitos benefícios para a natureza, o homem e o meio em que vive. Promovem a consciência ambiental com o uso de técnicas sustentáveis, como a reutilização da matéria orgânica para a produção de adubo, além de diminuir as ilhas de calor com o aumento das áreas verdes que retiram o gás carbônico do ar. Contribuem para a segurança alimentar, com a produção de alimentos saudáveis e sem agrotóxicos. Beneficiam a economia regional, tornando o sistema alimentar mais acessível, reduzindo os gastos com o transporte de alimentos vindos do interior. Além de aproximar o campo da cidade, também incentivam uma maior aproximação do homem com o meio ambiente e dos indivíduos de uma mesma comunidade, resgatando dos valores morais e cívicos através da união da vizinhança. (ECOEICIENTES, disponível em <http://www.ecoeicientes.com.br/os-12-principais-beneficios-de-cultivar-alimentos-nas-cidades/>)

Hoje é estimado que 15% dos alimentos produzidos no mundo são cultivados em áreas urbanas ou periurbanas. Segundo a FAO (Food and Agriculture Organization), cerca de 1/4 da população urbana mundial é atendida por estas hortas e fazendas urbanas.

Existem centenas de iniciativas em todo o mundo, desde hortas urbanas até verdadeira fazendas, que cultivam alimentos e criam animais segundo os princípios da agroecologia, como a Ferme de Paris (Paris, França), o Brooklyn Grange (Nova Iorque, EUA), o The People's Potato (Montreal, Canadá).

A Ferme de Paris é uma fazenda educativa e ambiental com estrutura bastante diversificada, em que são produzidos legumes, verduras, ervas medicinais e até criação de animais.

O projeto pioneiro de Nova Iorque, Brooklyn Grange, transforma telhados em verdadeiras fazendas orgânicas, de alta produtividade. Hoje, ele ocupa três grandes telhados, dois no Brooklyn e um em Long Island City. Além disso, o grupo também promove cursos, eventos e consultorias em vários países.

Localizado na Cidade do México, o projeto Huerto Tlatelolco é um verdadeira floresta comestível no meio da cidade, com o objetivo de promover a alimentação saudável e a relação da população local. Conta com uma grande horta, cerca de 45 variedades de árvores e banco de sementes.



FIGURA 03: Projeto Brooklyn Grange.

Fonte: <https://caipirismo.com.br/tag/hortas-urbanas/>

2. JUSTIFICATIVA E RELEVÂNCIA DO TEMA

2.7. Horta Urbana

No Brasil também é possível encontrar projetos semelhantes, como o Hortas Cariocas (Rio de Janeiro) e o programa Agricultura Urbana (Curitiba). O projeto Hortas Cariocas, fundado em 2006, tem como objetivo utilizar áreas próximas a escolas municipais ou comunidades carentes para o plantio de verduras, hortalças e frutos com a utilização de técnicas orgânicas e mão de obra local remunerada. Sendo que 50% da produção é destinado às escolas e famílias em risco social e o restante é comercializado e o lucro é dividido entre os parceiros ou reinvestido no projeto. (Prefeitura do Rio de Janeiro, disponível em <http://www.rio.rj.gov.br/web/smac/hortas-cariocas>)

Em Curitiba, o programa Agricultura Urbana, promovido pela Prefeitura, venceu o prêmio C40 City Awards 2016, na categoria Cidades Sustentáveis. O projeto integra um conjunto de ações educativas que atinge mais de 20 mil habitantes anualmente, resultando nas emissões de gases de efeito estufa e redução dos riscos de inundações, por manter a permeabilidade do solo. Dentre as práticas que integram o programa estão o Hortas Comunitárias, Nosso Quintal e Projeto Compostagem. (Prefeitura de Curitiba, disponível em <http://www.curitiba.pr.gov.br/noticias/curitiba-ganha-premio-internacional-de-sustentabilidade-pelo-programa-agricultura-urbana/40686>)



FIGURA 04: Projeto Hortas Cariocas.

Fonte: <https://caipirismo.com.br/tag/hortas-urbanas/>



3. ASPECTOS RELATIVOS AO LUGAR

3.1. Análise na escala da cidade

A área escolhida localiza-se na cidade de Lajeado, no Vale do Taquari, Rio Grande do Sul. A região é formada por 36 municípios, contando com mais de 320 mil habitantes, conforme IBGE - Censo Demográfico de 2010.

Faz divisa com os municípios de Estrela, Arroio do Meio, Marques de Souza, Forquetinha, Santa Clara do Sul e Cruzeiro do Sul, está distante 113km da capital do Estado, Porto Alegre (FIGURA 05).

Segundo dados do IBGE - Censo Demográfico de 2010, Lajeado possui uma população de 71.445 habitantes e uma área territorial de 90,087km².

A cidade possui uma localização privilegiada na região, sendo cortada pela BR 386 e pela RS 130, além de estar situada às margens do Rio Taquari. Suas principais vias são a Avenida Senador Alberto Pasqualini e Avenida Benjamin Constant que ligam a cidade nos dois sentidos, norte-sul e leste-oeste, além da Rua Júlio de Castilhos e Rua Bento Gonçalves, que são vias importante para o Centro da cidade.

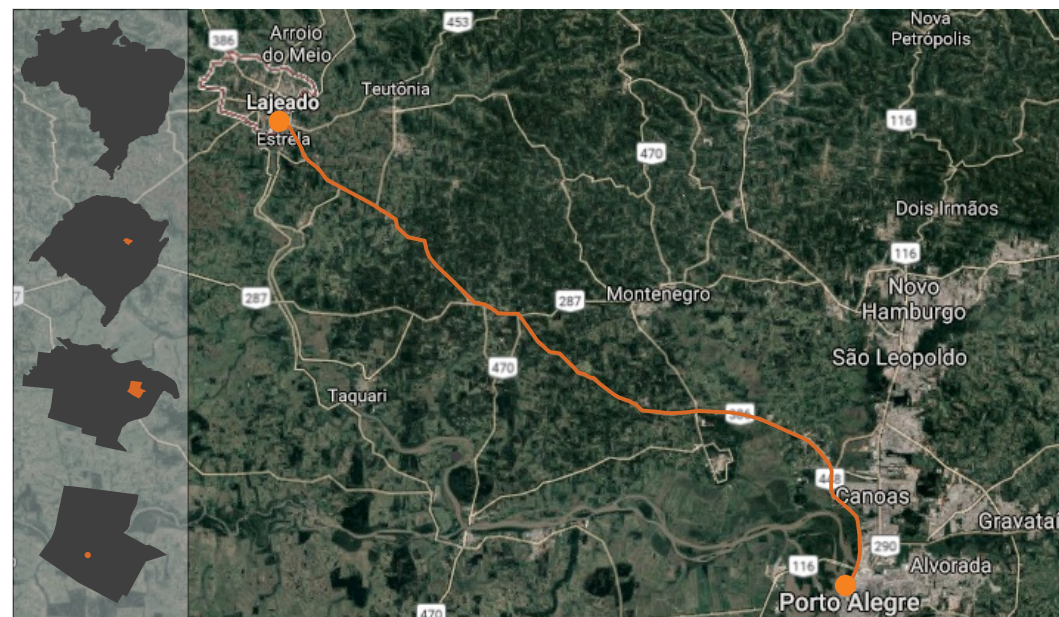


FIGURA 05: Distância de Lajeado a capital, Porto Alegre. Fonte: google maps



FIGURA 06: Principais eixos da cidade. Fonte: google maps

— BR 386 — RS 130

3. ASPECTOS RELATIVOS AO LUGAR

3.2. Análise do entorno

O terreno escolhido está localizado no Bairro São Cristóvão, na esquina formada pelo encontro da Avenida Piraí com a Rua Visconde de Tamandaré. Possui fácil acesso aos demais pontos da cidades por estar muito próximo a uma importante via arterial e coletora, a Avenida Alberto Pasqualini, distante apenas 200m do local. Além disso está perto de dois trevos de acesso à cidade, sendo um deles formado pela BR 386 e RS 130, e o outro pela BR 386 e a Avenida Alberto Pasqualini, possibilitando um maior fluxo de pessoas de outras regiões do estado.



FIGURA 07: Principais vias da cidade. Fonte: google maps

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| BR 386 | RS 130 |
| Av. Alberto Pasqualini | Av. Benjamin Constant |

3. ASPECTOS RELATIVOS AO LUGAR

3.2. Análise do entorno

3.2.1. Hierarquia viária e fluxos

O terreno é costeado por duas vias, sendo a Av. Paraí de trânsito moderado e a Rua Visconde de Tamandaré de menor movimento.

O maior fluxo de veículos encontra-se em uma via muito próxima ao terreno, a Avenida Alberto Pasqualini, que conecta vários pontos importantes da cidade. Além disso, recebe todo o movimento de acesso da cidade pela BR 386, formando um viaduto com a rodovia.

As demais vias locais, em sua maioria, possuem um menor fluxo de veículos e são mais estreitas, com sentidos demonstrados no mapa ao lado (FIGURA 08).

As calçadas para passeio do entorno geralmente possuem 2m de largura, algumas menores pelo fato de a rua também ser mais estreita.

Quanto ao estacionamento paralelo junto à via, a maioria possui, com exceção da Avenida Alberto Pasqualini, Rodovia BR 386 e ruas muito estreitas, como a Rua Sodônia Prediger.

Existe transporte público no entorno, de modo que a parada de ônibus mais próxima encontra-se a 320m do terreno, na Avenida Alberto Pasqualini, em frente ao Maxxi Atacado.

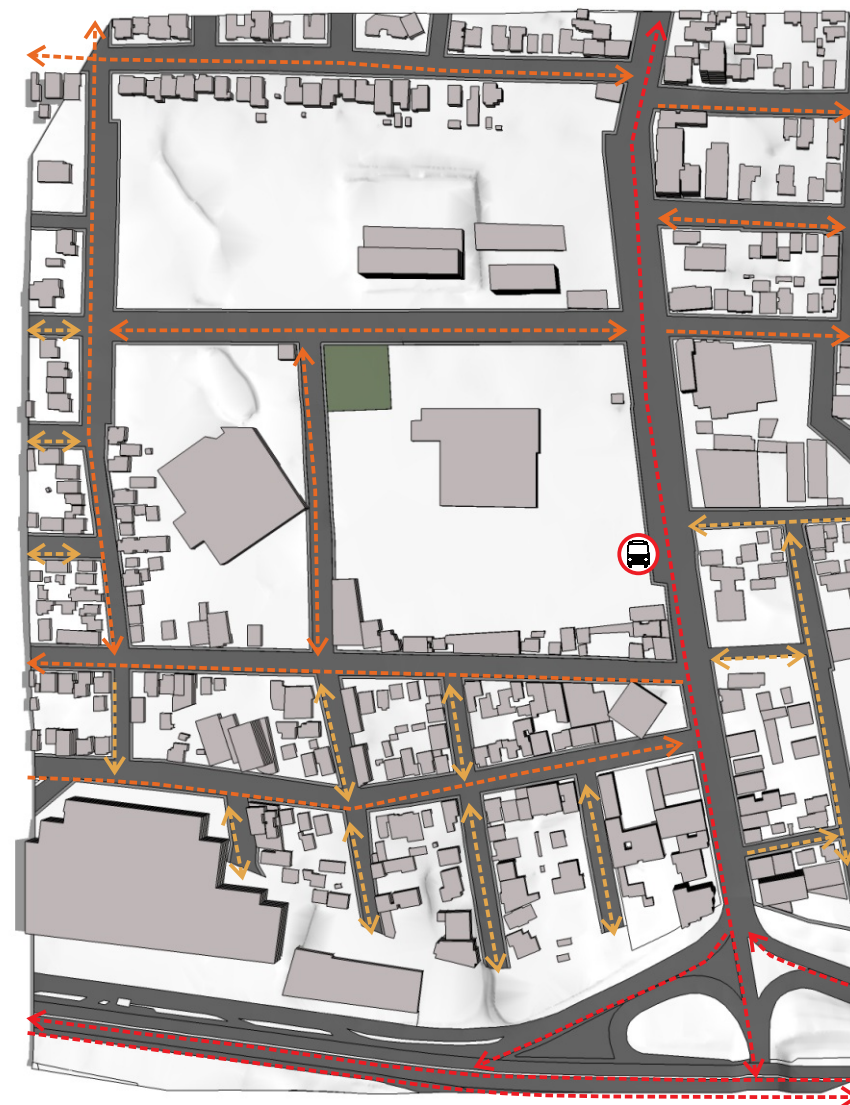


FIGURA 08: Mapa de hierarquia viária e fluxos. Fonte: arquivo pessoal

autora.



3. ASPECTOS RELATIVOS AO LUGAR

3.2. Análise do entorno

3.2.2. Fundo figura

A área do entorno escolhido caracteriza-se por uma ocupação de baixa densidade, com variação no tamanho e formato das quadras, de modo que as mais próximas ao terreno são bem grandes e que vão diminuindo significativamente o tamanho conforme se adentra ao bairro.

O grão das edificações também é pequeno, com algumas exceções, como o Shopping Lajeado, o Maxxi Atacado e outras edificações comerciais. A maior parte das edificações são residências que possuem recuos de frente, fundos e algumas vezes também laterais, resultando assim em uma baixa taxa de ocupação e grandes áreas permeáveis.

O entorno formado pelos lotes voltados para a Avenida Pirai e Rua Visconde de Tamandaré são áreas de consolidação recentes.

Histórico:

A Avenida Pirai foi denominada desta forma em homenagem à Cia Industrial de Papel Pirahy, instalada naquela região, e que por anos foi o nome do bairro que hoje é chamado de São Cristóvão.

Em 1952, com a expansão da Souza Cruz S.A., Lajeado recebeu do Rio de Janeiro uma filial da Cia Industrial de Papel Pirahy, com o intuito de produzir papel carbono, embalagem para cigarros de uso geral. Muitas pessoas foram atraídas pelo símbolo de desenvolvimento representados pelos pavilhões da indústria que se instalou na região, cujo nome passou a ser Bairro Pirai. No entorno foram surgindo novas moradias, comércio e transporte.

Ao fim desta década, surge a BR 386, que separa o Bairro Pirai da cidade, deixando a região mais isolada.



FIGURA 09: Mapa de fundo figura. Fonte: arquivo pessoal autora.

3. ASPECTOS RELATIVOS AO LUGAR

3.2. Análise do entorno

3.2.3. Usos e atividades

A área possui grande diversidade de usos, com predomínio do uso residencial nos centros de quadra.

Devido à proximidade com a Avenida Alberto Pasqualini, a região apresenta um comércio bastante variado, com supermercado, lojas, hotéis, posto de gasolina, igreja, shopping e centros administrativos. Desta forma, pode ser considerado um pólo comercial dos bairros do entorno.

O uso comercial e serviços concentra-se junto à Avenida, mas também é frequentemente encontrado nas vias coletoras em edificações com o térreo comercial e demais pavimentos residenciais, denominadas de uso misto.

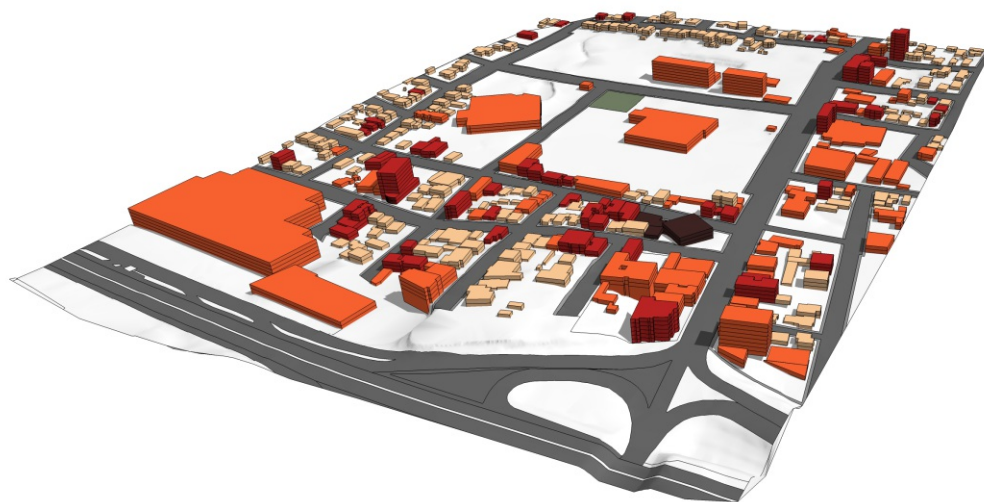


FIGURA 10: Perspectiva de usos e atividades. Fonte: arquivo pessoal autora.

residencial

comércio e serviços



FIGURA 11: Mapa de usos e atividades. Fonte: arquivo pessoal autora.

misto

institucional

3. ASPECTOS RELATIVOS AO LUGAR

3.2. Análise do entorno

3.2.4. Pontos nodais

O entorno apresenta diversas atividades, de modo que em um raio de 400m é possível encontrar edificações importantes para a escolha do terreno, consideradas pontos nodais (FIGURA 12).

Dentre os equipamentos encontrados no entorno, destacam-se a Unimed, o Centro Administrativo do Sicredi, o Maxxi Atacado, a loja Costaneira e seu depósito, a Paróquia São Cristóvão, o Hotel Locatelli, o Supermercado Imec, o Posto de Saúde São Cristóvão, o SENAI. Fora do raio de 400m, mas muito próximo, ainda se encontra o Aspen Hotel, a Escola Estadual Érico Veríssimo, a Fruteira Degasperri. A Univates está a 1,1 km.

Das vias que conformam o terreno, a Avenida Piraí é utilizada como acesso para edificações significativas, como o Centro Administrativo do Sicredi e a sede da Unimed.



FIGURA 12: Mapa pontos nodais. Fonte: arquivo pessoal autora.

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| 1 - Unimed | 7 - Paróquia São Cristóvão |
| 2 - Centro Administrativo Sicredi | 8 - Hotel Locatelli |
| 3 - Maxxi Atacado | 9 - Imec |
| 4 - Costaneira | 10 - Posto Saúde São Cristóvão |
| 5 - Depósito Costaneira | 11 - SENAI |
| 6 - Shopping Lajeado | |

3. ASPECTOS RELATIVOS AO LUGAR

3.2. Análise do entorno

3.2.5. Alturas

A grande maioria das edificações do entorno possuem um ou dois pavimentos, com algumas de três e quatro pavimentos.

As maiores alturas são de prédios comerciais ou mistos construídos recentemente, sendo que a altura máxima encontrada no entorno é de dez pavimentos.

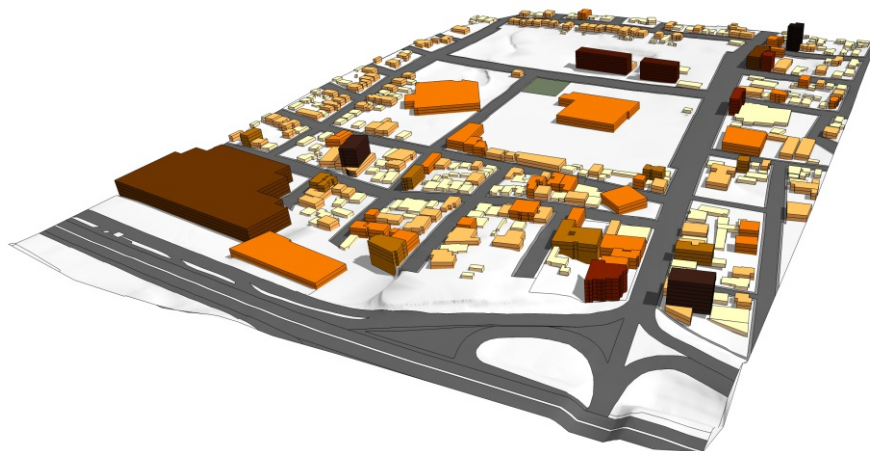


FIGURA 13: Perspectiva de alturas. Fonte: arquivo pessoal autora.

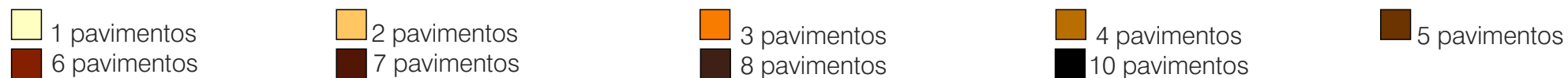


FIGURA 14: Mapa de alturas. Fonte: arquivo pessoal autora.

3. ASPECTOS RELATIVOS AO LUGAR

3.2. Análise do entorno

3.2.6. Vegetação e topografia

O entorno não possui muita vegetação, limitando-se a uma área próxima ao terreno, onde encontra-se um recurso hídrico, que está cercado por uma vegetação de pequeno e médio porte. Essa área verde ocupa parte da quadra onde está o terreno da proposta e parte da quadra vizinha, no sentido noroeste.

Existem algumas árvores nos lotes residenciais e próximo ao acesso a BR 386. Nas calçadas existem poucas árvores ou não existem.

Quanto à topografia, o entorno próximo ao terreno apresenta pouco declive. Conforme se afasta do terreno no sentido oeste surge um aclave acentuado, diminuindo a distância entre as curvas de nível.

A maior parte do terreno está à 43m acima do nível do mar, sendo a mais baixa a cota 42 e a mais alta a cota 44, contendo assim 3m de declive no sentido norte-sul.



FIGURA 15: Perspectiva de vegetação e topografia. Fonte: arquivo pessoal autora.



FIGURA 16: Mapa de vegetação e topografia. Fonte: arquivo pessoal autora.

● áreas verdes

3. ASPECTOS RELATIVOS AO LUGAR

3.2. Análise do entorno

3.2.7. Análise solar

Na figura abaixo, pode-se observar que as faces da esquina, formadas pela Rua Visconde de Tamandaré e Av. Piraí, estão posicionadas, respectivamente, à noroeste e à nordeste.

O entorno imediato possui ruas largas e edificações mais afastadas ou de menor verticalidade, desta forma a incidência solar sobre o lote é favorável em todas as épocas do ano e todos os horários do dia, conforme demonstrado na análise solar ao lado.

De acordo com SPINELLI (2015) a predominância de ventos no outono e inverno ocorre nas orientações noroeste, norte e nordeste. Já no períodos de primavera e verão, ocorre o inverso, com predominância dos ventos no sentido sudoeste, sul e sudeste.

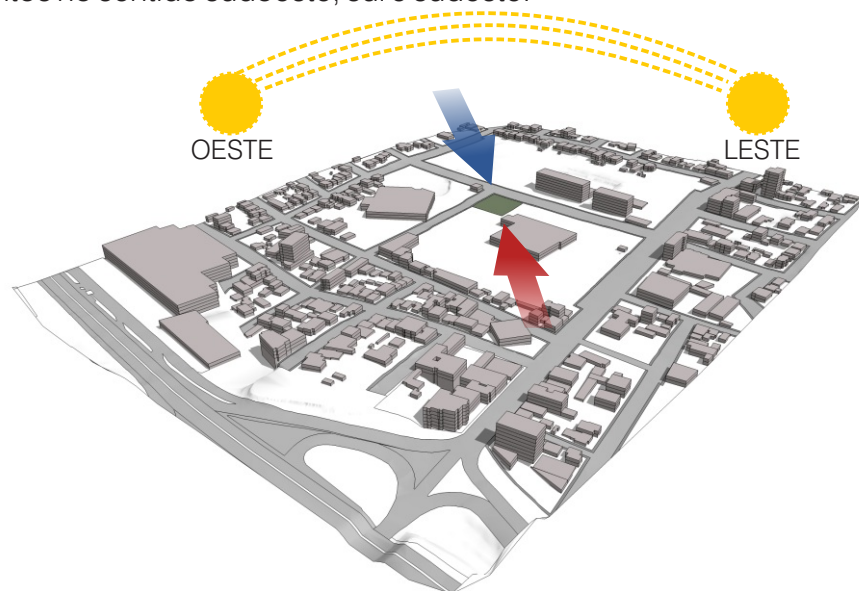


FIGURA 17: Perspectiva de análise solar e ventos. Fonte: arquivo pessoal autora.

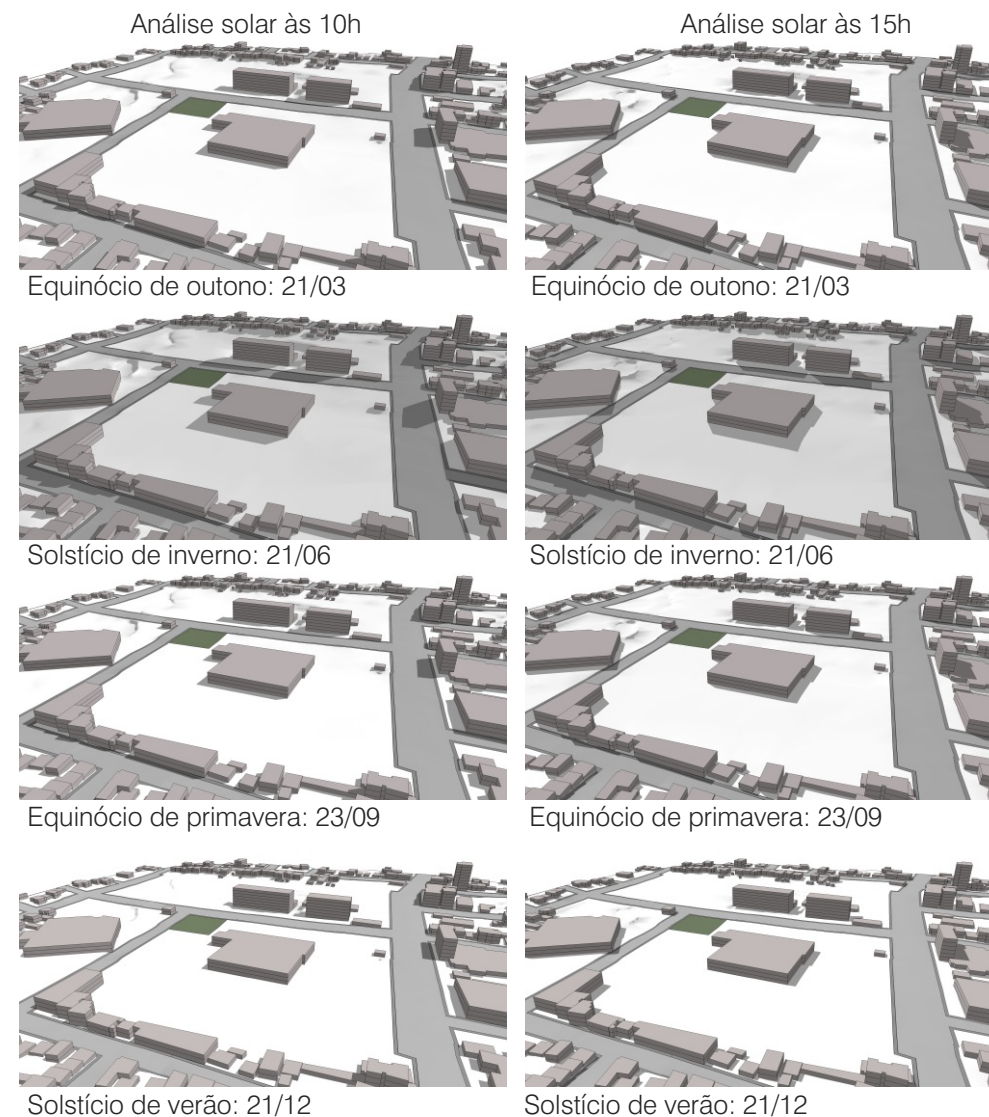


FIGURA 18: Mapa de vegetação e topografia. Fonte: arquivo pessoal autora.

3. ASPECTOS RELATIVOS AO LUGAR

3.2. Análise do entorno

3.2.8. Levantamento fotográfico do terreno e entorno

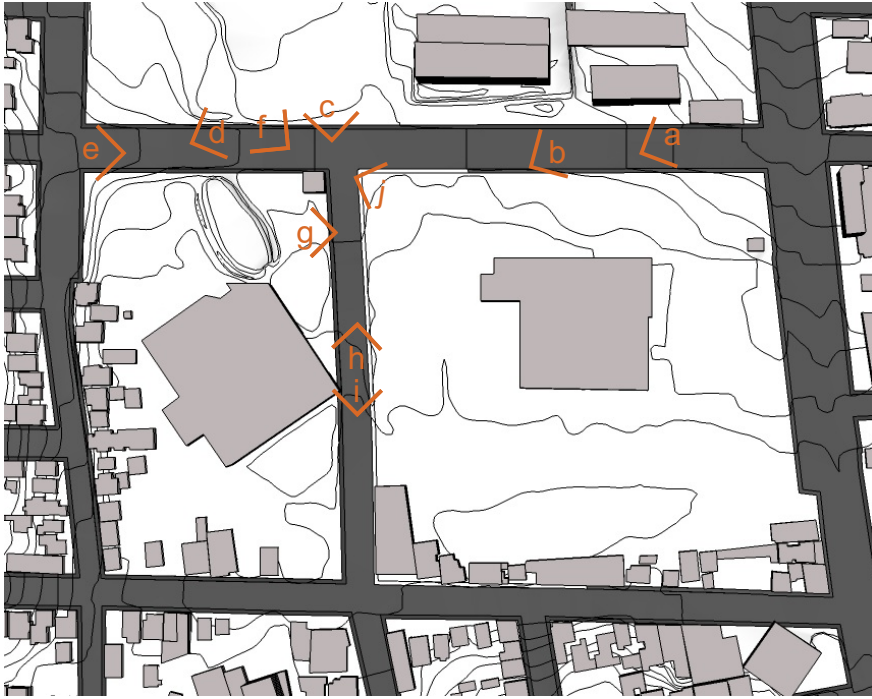


FIGURA 19: Vista a. Fonte: arquivo pessoal autora.



FIGURA 20: Vista b. Fonte: arquivo pessoal autora.



FIGURA 21: Vista c. Fonte: arquivo pessoal autora.



FIGURA 22: Vista d. Fonte: arquivo pessoal autora.

3. ASPECTOS RELATIVOS AO LUGAR

3.2. Análise do entorno

3.2.8. Levantamento fotográfico do terreno e entorno



FIGURA 23: Vista e. Fonte: arquivo pessoal autora.



FIGURA 24: Vista f. Fonte: arquivo pessoal autora.



FIGURA 25: Vista g. Fonte: arquivo pessoal autora.



FIGURA 26: Vista h. Fonte: arquivo pessoal autora.



FIGURA 27: Vista i. Fonte: arquivo pessoal autora.



FIGURA 28: Vista j. Fonte: arquivo pessoal autora.

3. ASPECTOS RELATIVOS AO LUGAR

3.3. Análise do terreno

O terreno escolhido para o projeto é composto por três lotes particulares, cuja proposta é unificá-los, totalizando uma área de 1.861,43m². Está localizado no Bairro São Cristóvão, na esquina entre a Avenida Pirai e a Rua Visconde de Tamandaré.

Possui 43m na face nordeste, 42,76m na face sudeste, 42,52m na face sudoeste e 44,30m na face noroeste. A calçada possui 2m de largura e não apresenta vegetação.

Não existem edificações nos lotes escolhidos, e os terrenos vizinhos também estão vazios.

Sua topografia possui um razoável declive em direção ao fundo do terreno, com três metros de desnível.

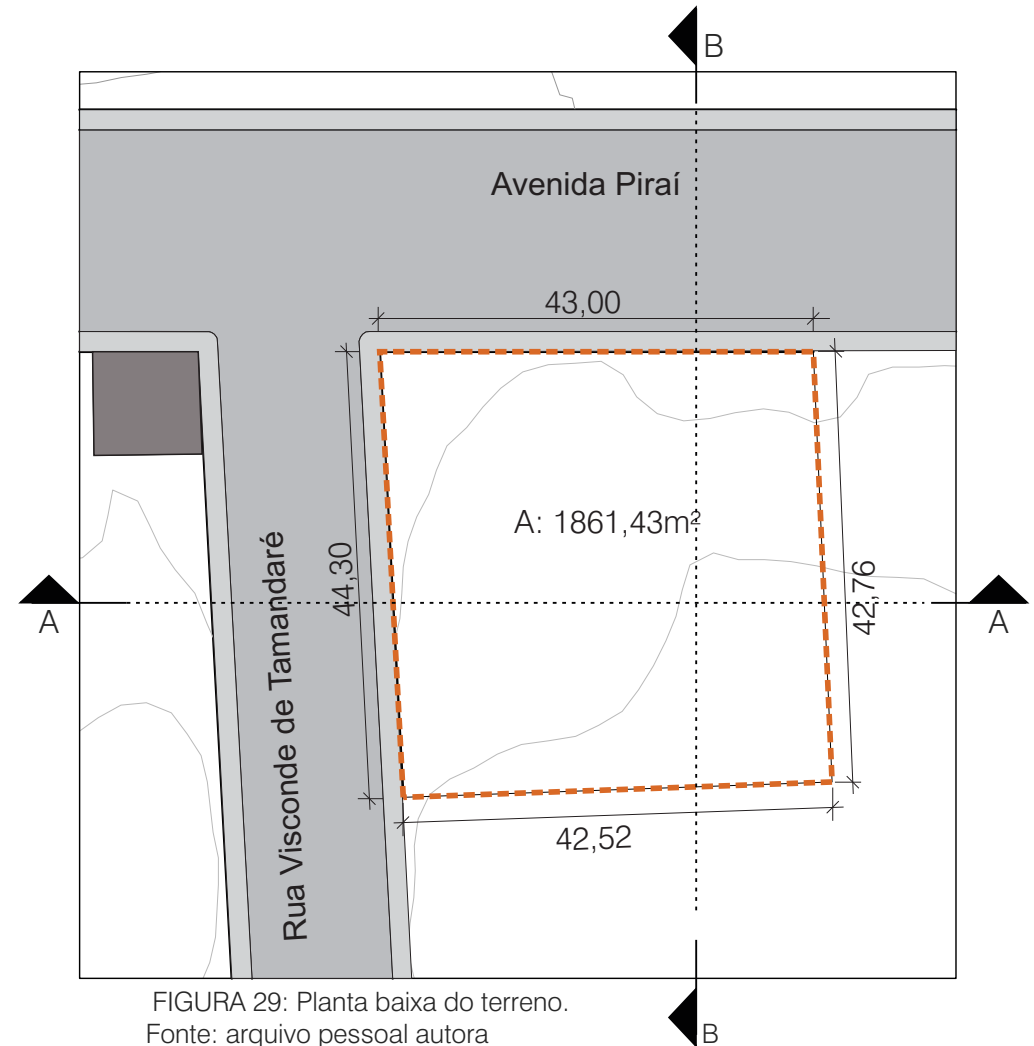


FIGURA 30: Cortes do terreno. Fonte: arquivo pessoal autora

3. ASPECTOS RELATIVOS AO LUGAR

3.4. Justificativa da escolha do terreno

A escolha do terreno teve como critério norteador a sua localização privilegiada, próximo a uma via arterial da cidade, a Avenida Alberto Pasquini, que possui um corredor de comércio e serviços já consolidado em toda a sua extensão. Além disso é um elo de ligação de grande parte da cidade, juntamente com as rodovias BR 386 e RS 130, atraindo desta forma, não só o público da cidade, como também de regiões do Vale do Taquari pela facilidade de acesso.

Optou-se por uma área em crescimento, com equipamentos chave nas imediações, como o Shopping Lajeado, o Maxxi Atacado, a Unimed, o Sicredi, a Univates, que geram uma grande circulação de pessoas em vários horários do dia.

De acordo com Maricato (2010) a escolha do ponto é um fator significativo para qualquer atividade comercial, principalmente para bares e restaurantes, que devem localizar-se em locais que seu público gosta de frequentar, de fácil acesso e com condições de estacionamento. Devem se evitar pontos localizados em vias de trânsito intenso e rápido de veículos, com ruas e calçadas estreitas ou com muito declive, em que o estabelecimento fique abaixo do nível da calçada.



4. PROGRAMA

4.1. Programa de necessidades

O programa de necessidades foi concebido a partir de três grandes setores: setor de informação/atendimento, setor comercial e setor de ensino.

O setor de informação contemplará a recepção e consultórios para atendimento (nutricionista e médicos especialistas), importantes para quem busca mais informações sobre o assunto.

O setor comercial inclui um restaurante especializado em gastronomia orgânica e funcional, com um cardápio diversificado para atender todo o público, apresentando opções sem lactose, sem glúten, vegetariana e vegana. Além das lojas de produtos naturais que irão oferecer produtos orgânicos, frescos, cereais, sementes, ervas, sem glúten, sem lactose, integrais, farinhas, complementos, etc.

O setor de ensino contará com espaço para oficinas e cursos sobre práticas e técnicas para o preparo de alimentos funcionais em busca de uma vida mais saudável e respeitando as restrições alimentares. No tratamento paisagístico, o Centro Gastronômico Funcional terá uma horta urbana para servir o centro gastronômico e ensinar as pessoas a cultivar, permitindo uma maior contato com a natureza.

SETOR DE INFORMAÇÃO

(local com profissionais para informar e orientar)

SETOR COMERCIAL

(local para refeição e comércio de produtos naturais)

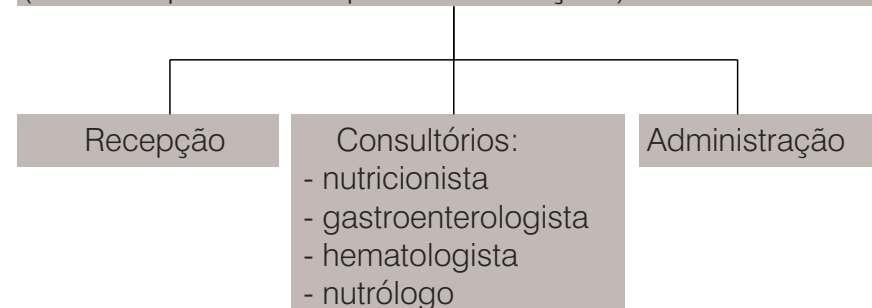
SETOR ENSINO

(oficinas, cursos e palestras)

4.2. Organização dos setores

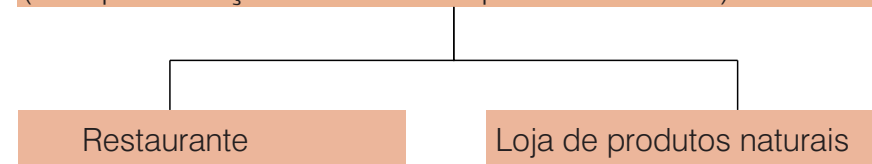
SETOR DE INFORMAÇÃO

(local com profissionais passar informações)



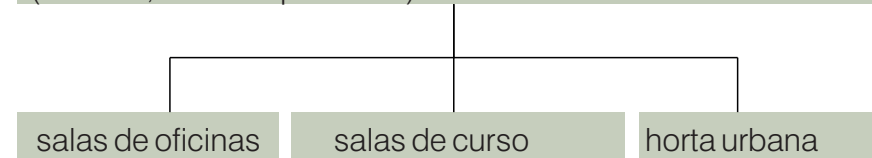
SETOR COMERCIAL

(local para refeição e comércio de produtos naturais)



SETOR ENSINO

(oficinas, cursos e palestras)



4. PROGRAMA

4.3. Dimensionamento dos setores

SETOR DE INFORMAÇÃO		
atendimento	recepção e hall	30m ²
	sanitários	30m ²
administração	recepção	15m ²
	secretaria	15m ²
	gerência	15m ²
	sala reuniões/multiuso	30m ²
	sala funcionários	20m ²
	sanitários	30m ²
consultório 01	consultório	15m ²
	sanitário	3m ²
consultório 02	consultório	15m ²
	sanitário	3m ²
consultório 03	consultório	15m ²
	sanitário	3m ²
TOTAL		239m ²

SETOR DE ENSINO		
sala de cursos 01	sala	25m ²
	sanitário	3m ²
sala de cursos 02	sala	40m ²
	sanitário	3m ²
sala de oficinas 01	sala	25m ²
	sanitário	3m ²
sala de oficinas 02	sala	40m ²
	sanitário	3m ²
horta urbana		600 - 1000m ²
TOTAL		1142m ²

ESTACIONAMENTO	
vagas funcionários	10 vagas
vagas público	30 vagas

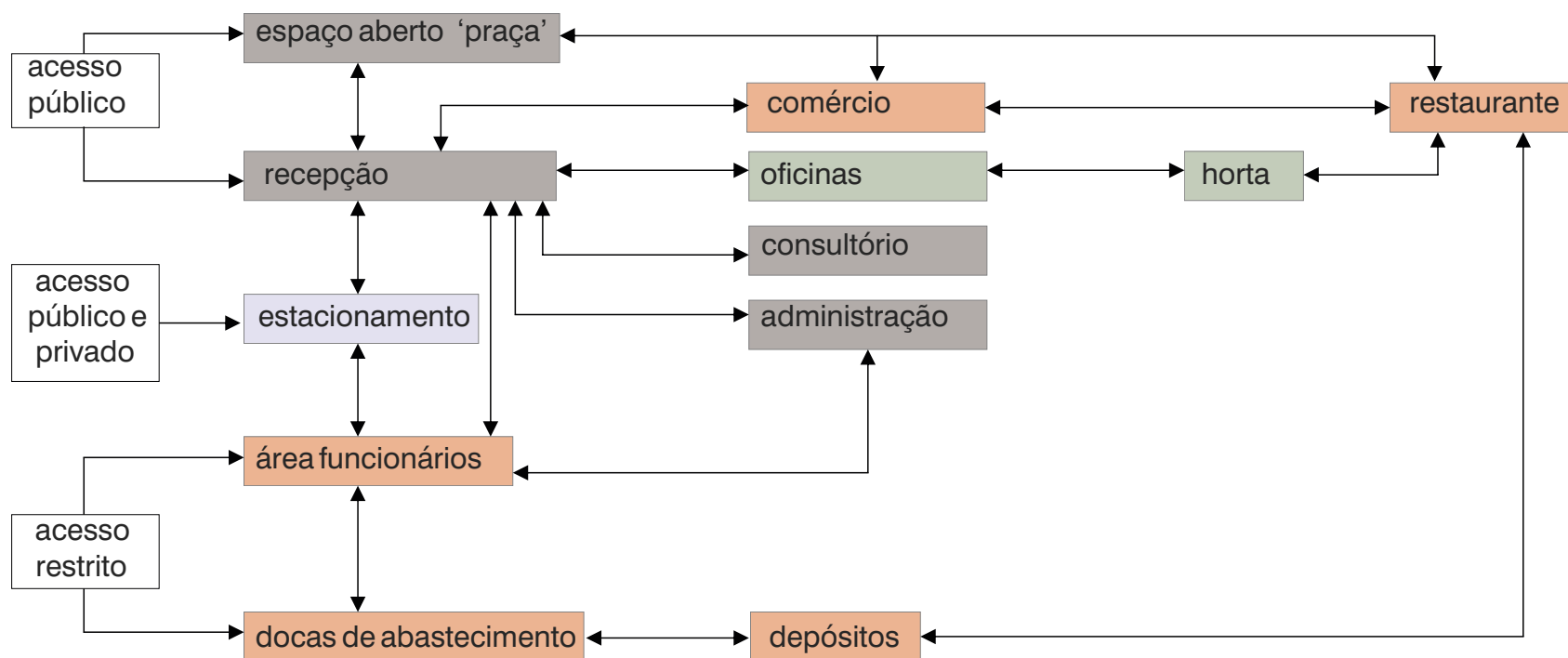
4. PROGRAMA

4.3. Dimensionamento dos setores

SETOR COMERCIAL		560m ²
restaurante	recepção/ caixa	500m ²
	espaço interno de refeição	
	espaço externo de refeição	
	copa	
	cozinha preparo com glúten	
	cozinha preparo sem glúten	
	depósito de alimentos	
	depósito de bebidas	
	depósito de lixo	
	sanitários masculino e feminino	
	vestiário funcionários	
sala comercial 01	sala	20m ²
	sanitário	3m ²
sala comercial 02	sala	20m ²
	sanitário	3m ²
sala comercial 03	sala	20m ²
	sanitário	3m ²

4. PROGRAMA

4.4.Fluxograma



5. CONDICIONANTES LEGAIS

5.1. Plano Diretor

Segundo o zoneamento do Plano Diretor da cidade de Lajeado, a área onde se localiza o terreno do projeto situa-se na UTP 6, no Pólo de Comércio e Serviços.

Conforme o Art. 75 do Plano Diretor, as Unidades Territoriais Comerciais e de Serviços (UTCS) e Pólo de Comércio e Serviços (PCS) são caracterizadas pela homogeneidade de uso, em que predominam as atividades comerciais ou de serviços.

A partir da definição da zona territorial urbana, alguns condicionantes legais devem ser respeitados:

	Observações	Índice	Potencial construtivo
IA		6	11.168,58 m ²
TO	sem recuo	2/3	1.240,95 m ²
	sem recuo de frente, com recuo lateral desde o térreo de 1,5m	3/4	1.396,07m ²
	recuo mínimo de 2m		
	com recuo mínimo de 2m de frente e lateral desde o térreo de 1,5m	4/5	1.489,14m ²
	recuo mínimo de 4m		
H	altura livre. Para construções no recuo de fundos, a altura máxima será de 5m, inclusive o telhado		LIVRE
RC	isento de recuo de ajardinamento.		ISENTO
	recuo de Fundos será de 1/10 da profundidade do lote e nunca inferior a 3 (três) metros.		

Área do terreno: 1.861,43 m²

Estacionamento: 1 vaga para cada 50m² de área computável.
Box com 2,40 x 4,60m

Rampas:

Início 4,00 m do alinhamento

Declividade máxima: 20%

Largura: até 50 vagas de estacionamento, 3,00m em reta ou 4,00m em curva. Acima de 50 vagas, 5,00m em reta ou 7,00m em curva.

5. CONDICIONANTES LEGAIS

5.2. Código de Edificações

EDIFÍCIOS NÃO RESIDENCIAIS

Art. 108 - As edificações não residenciais deverão ter:

I - pé-direito mínimo de 2,80 m até 50 m², 3,00 m até 150 m² e 3,50 m acima disto;

Art. 111 - Os sanitários deverão ter, no mínimo o seguinte:

I - pé-direito de 2,40;

II - paredes até a altura de 1,50 m e pisos revestidos com material liso, lavável, impermeável e resistente;

III - vaso sanitário e lavatório;

IV - quando coletivo, um conjunto de acordo com a norma NB-833 (NBR 9050);

V - incomunicabilidade direta com cozinhas;

VI - dimensões tais que permitam a instalação dos aparelhos, garantindo:

a) acesso aos mesmos, com largura não inferior a 55 cm;

b) afastamento de 15 cm entre os mesmos;

c) afastamento de 20 cm entre a lateral dos aparelhos e das paredes.

Parágrafo Único - Para fins de dimensionamento dos sanitários serão consideradas as seguintes dimensões mínimas:

Lavatório - 50 cm x 40 cm

Vaso e Bidê - 40 cm x 60 cm

Local para Chuveiro - área mínima de 0,63 m² e largura tal que permita a inscrição de um círculo com diâmetro mínimo de 70 cm.

Art. 112 - Refeitórios, cozinhas, copas, depósitos de gêneros alimentícios (despesas), lavanderias e ambulatórios deverão:

I - ser dimensionados conforme equipamento específico;

II - ter piso e paredes até a altura mínima de 2,00 m, revestidos com material liso, lavável, impermeável e resistente.

GALERIAS E CENTROS COMERCIAIS

Art. 117 - As galerias comerciais, além das disposições do presente Código que lhes forem aplicáveis, deverão:

I - possuir circulação com largura mínima de 3,00 m e pé-direito de no mínimo 3,50 m, sendo a largura nunca inferior a 1/12 de seu maior percurso;

II - ter suas lojas quando com acesso principal pela galeria, uma área mínima de 15,00 m², podendo ser ventiladas através desta e iluminadas artificialmente;

III - possuir, para uso coletivo (público e funcionários), instalações sanitárias separadas para cada sexo, na proporção de 1 conjunto sanitário para cada 20 pessoas ou fração, sendo que o número de pessoas é calculado na razão de 1 pessoa para cada 15,00 m² de piso de loja;

IV - ter compartimentos destinados a alojamento na forma de apartamentos ou dormitórios isolados com área mínima de 9,00 m².

§ 1º - Por conjunto sanitário masculino entende-se 1 vaso e 1 pia ou 1 mictório e 1 pia, não podendo haver número inferior de vasos ao número de mictórios.

§ 2º - Por conjunto sanitário feminino entende-se 1 vaso e 1 pia.

§ 3º - Por piso de loja entende-se toda a área de acesso ao público incluindo-se nesta área as circulações internas da galeria, excluindo-se áreas de estacionamento, depósito e de serviço.

LOCAIS PARA REFEIÇÃO

Art. 149 - Os locais para refeições, além das disposições da Seção I deste Capítulo, deverão ter:

I - cozinha, copa, despensa e depósito;



5. CONDICIONANTES LEGAIS

5.2. Código de Edificações

II - instalações sanitárias para uso público, separadas por sexo, com fácil acesso para deficientes físicos;

III - instalação sanitária de serviço, constituída, no mínimo, de um conjunto de vaso, lavatório e local para chuveiro;

IV - central de gás quando tiverem aparelhos consumidores de gás.

LOJAS

Art. 116 - As lojas, além das demais disposições da Seção I deste Capítulo, deverão ter:

I - instalações sanitárias separadas por sexo, para uso privativo, na proporção de um conjunto de vaso, lavatório (e mictório, quando masculino), calculados na razão de um sanitário para cada 20 pessoas ou fração, sendo o número de pessoas calculado à razão de uma pessoa para cada 15,00 m² de área de piso de salão.

II - instalações sanitárias para uso público, separadas por sexo, nas lojas de médio e grande porte, na razão de um conjunto de vaso e lavatório para cada 600,00 m² de área de piso de salão, localizadas junto às circulações verticais ou em área de fácil acesso.

Parágrafo Único - Ser exigido apenas um sanitário nas lojas que não ultrapassem 75,00 m².

Normatizações sobre ESCADAS, RAMPAS, CORREDORES, serão observados o regimento do Capítulo I, II e III do Título VIII Circulações.



5. CONDICIONANTES LEGAIS

5.3. Código de Incêndio

5.5.2 RESOLUÇÃO TÉCNICA CBMRS Nº 11 – PARTE 01 SAÍDAS DE EMERGÊNCIA 2016

Resolução técnica mais recente até então para complementar de forma atualizada algumas informações da NBR 9077.

Objetivo de estabelecer os requisitos mínimos necessários para o dimensionamento das saídas de emergência para que a população possa abandonar a edificação, em caso de incêndio ou pânico, protegida em sua integridade física, e permitir o acesso de guarnições de bombeiros para o combate ao fogo ou retirada de pessoas, atendendo ao previsto na Lei Complementar n.º 14.376, de 26 de dezembro de 2013 – Estabelece as normas sobre Segurança, Prevenção e Proteção Contra Incêndios nas edificações e áreas de risco no Estado do Rio Grande do Sul e dá outras providências.

Classificação das edificações e áreas de risco quando à ocupação (Decreto Estadual n.º 51.803/2014. TABELA 1):

- C-2: Comércio com média e alta carga de incêndio. Edifícios de lojas de departamentos, magazines, armarinhos, galerias comerciais, supermercados em geral, mercados e outros.

- E-1: Escola em geral. Escolas de primeiro, segundo e terceiro graus, cursos supletivos e pré-universitário e assemelhados.

- F-8: Local para refeição. Restaurantes, lanchonetes, bares, cafés.

- G-2: Garagem com acesso de público e sem abastecimento. Garagens coletivas sem automação, em geral, sem abastecimento (exceto veículos de carga e coletivos).

- H-6: Clínica e consultório médico e odontológico. Clínicas médicas, consultórios em geral, unidades de hemodiálise, ambulatórios e assemelhados. Todos sem internação.

Cálculo de população:

5.3.1 As saídas de emergência são dimensionadas em função da população da edificação.

5.3.2 A população de cada pavimento da edificação é calculada pelos coeficientes da Tabela 1, do Anexo “A”, desta Resolução Técnica.

- C-2: uma pessoa por 5m² de área;

- E-1: uma pessoa por 1,5 m² de área de sala de aula;

- F-8: uma pessoa por m² de área. Obs.: As cozinhas e suas áreas de apoio serão admitidas uma pessoa por 7 m² de área;

- G-2: uma pessoa por 40 vagas de veículo;

- H-6: uma pessoa por 7 m² de área;

Capacidade da unidade de passagem: (Tabela 1, do Anexo “A”, desta Resolução Técnica)

- C-2: acessos/descargas = 100; escadas e rampas = 75; portas = 100.

- E-1: acessos/descargas = 100; escadas e rampas = 75; portas = 100.

- F-8: acessos/descargas = 100; escadas e rampas = 75; portas = 100.

- G-2: acessos/descargas = 100; escadas e rampas = 60; portas = 100.

- H-6: acessos/descargas = 60; escadas e rampas = 45; portas = 100.

5.3.3 Exclusivamente para o cálculo da população, deverão ser incluídas nas áreas de pavimento:

a) as áreas de terraços e sacadas, excetuadas àquelas pertencentes às edificações dos grupos de ocupação A, B e H;

b) as áreas totais cobertas das edificações F-6, F-11 e F-12, inclusive canchas e assemelhados.

5. CONDICIONANTES LEGAIS

5.3. Código de Incêndio

5.3.2 RESOLUÇÃO TÉCNICA CBMRS Nº 11 – PARTE 01 SAÍDAS DE EMERGÊNCIA 2016

5.3.4 Exclusivamente para o cálculo da população, são excluídas das áreas de pavimento as áreas de sanitários, corredores e elevadores nas ocupações D e E, bem como áreas de sanitários e elevadores nas ocupações C e F.

5.3.5 As áreas de beirais e marquises não são computadas no cálculo da população.

5.3.6 A população total do pavimento será o somatório da população de cada compartimento existente na edificação.

Distâncias máximas a serem percorridas (Tabela 3, do Anexo “B”, desta Resolução Técnica):

Grupo e divisão de ocupação	Andar	Sem chuveiro automáticos			
		Saída única		Mais de uma saída	
		Sem detecção automática de incêndio	Com detecção automática de incêndio	Sem detecção automática de incêndio	Com detecção automática de incêndio
C, D, E, F-1, F-2, F-3, F-4, F-7, F-8, F-9, F-10, G-3, G-4, G-5, H, L, M	De saída da edificação (piso de descarga)	40m	45m	50m	60m
	Demais andares	30m	35m	40m	45m

Tipos de escada de emergência por ocupação (Tabela 4, do Anexo “C”, desta Resolução Técnica):

Dimensão					
Altura (em metros)		H < 6	6 < H < 12	12 < H < 30	Acima de 30
		Tipo de escada	Tipo de escada	Tipo de escada	Tipo de escada
Grupo	Divisão				
C	C-2	NE	NE*	PF	PF
E	E-1	NE	NE*	PF	PF
F	F-8	NE	EP	PF	PF
G	G-2	NE	NE	EP	EP
H	H-6	NE	NE*	PF	PF

Abreviatura dos tipos de escada:

NE = Escada não enclausurada (escada comum);

EP = Escada enclausurada protegida (escada protegida);

PF = Escada enclausurada à prova de fumaça.

* = Com área de pavimento acima de 750 m², requer escada EP.

5. CONDICIONANTES LEGAIS

5.4. NBR 9050

A NBR 9050 é uma norma brasileira de acessibilidade a edificações, mobiliário, espaços e equipamentos urbanos.

O projeto seguirá todos os critérios e parâmetros estabelecidos na Norma. Dentre eles, serão destacados alguns itens importantes, específicos para a edificação proposta.

Referente a pessoas com cadeira de rodas (P.C.R.)

4.2.2 Módulo de referência (M. R.)

Considera-se o módulo de referência a projeção de 0,80 m por 1,20 m no piso, ocupada por uma pessoa utilizando cadeira de rodas motorizadas ou não, conforme Figura 31.

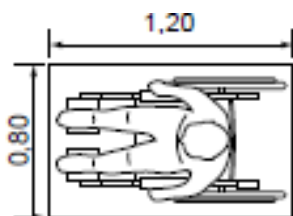


FIGURA 31: Dimensões do módulo de referência (M. R.).
Fonte: NBR 9050

4.3.5 Manobra de cadeiras de rodas com deslocamento

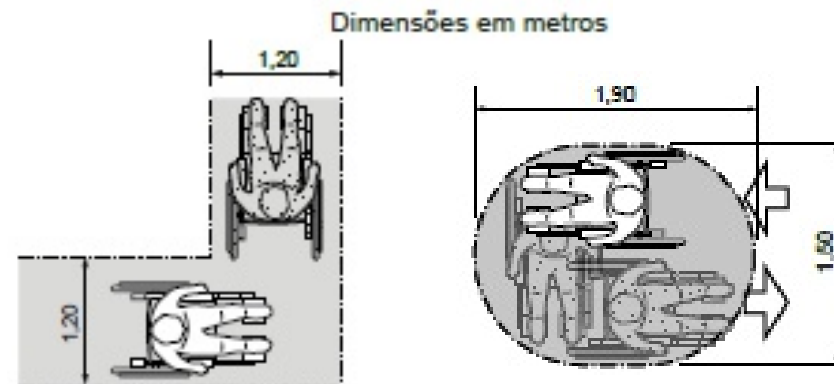


FIGURA 32: Deslocamento mínimo para 90°. Fonte: NBR 9050.

FIGURA 33: Deslocamento de 180°. Fonte: NBR 9050.

Referente ao alcance manual:

4.6.1 Dimensões referenciais para alcance manual

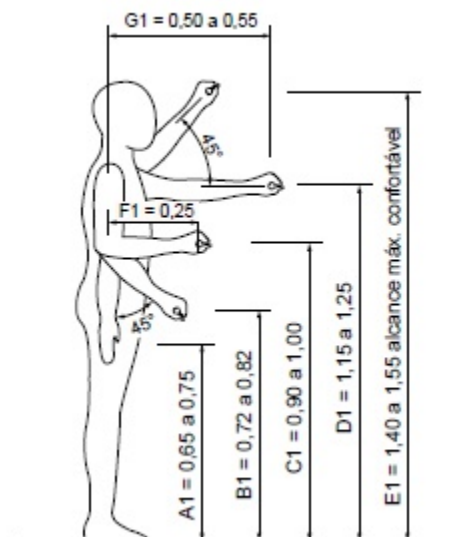


FIGURA 34: Alcance manual frontal - pessoa em pé. Fonte: NBR 9050.

5. CONDICIONANTES LEGAIS

5.4. NBR 9050

Rampas:

6.6.2 Dimensionamento

Para garantir que uma rampa seja acessível, são definidos os limites máximos de inclinação, os desníveis a serem vencidos e o número máximo de segmentos. A inclinação das rampas, conforme Figura 70, deve ser calculada conforme a seguinte equação:

i = (h x 100) / c

onde:

i é a inclinação, expressa em porcentagem (%);

h é a altura do desnível;

c é o comprimento da projeção horizontal.

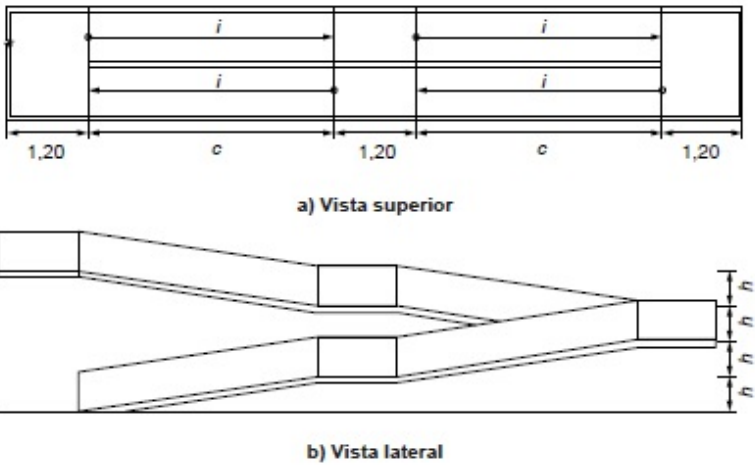


FIGURA 35: Dimensionamento de rampas. Fonte: NBR 9050.

Desníveis máximos de cada segmento de rampa h m	Inclinação admissível em cada segmento de rampa i %	Número máximo de segmentos de rampa
1,50	5,00 (1:20)	Sem limite
1,00	5,00 (1:20) < i ≤ 6,25 (1:16)	Sem limite
0,80	6,25 (1:16) < i ≤ 8,33 (1:12)	15

FIGURA 36: Tabela para dimensionamento de rampas. Fonte: NBR 9050.

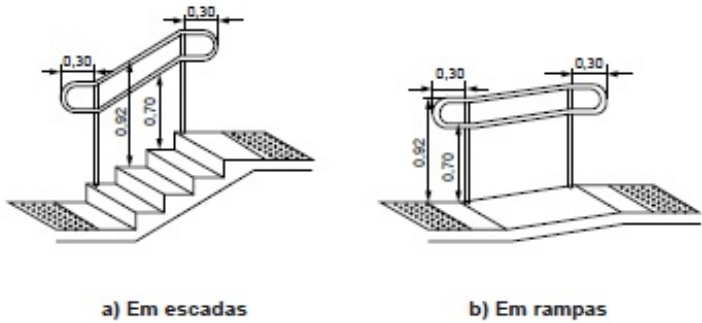


FIGURA 37: Dimensões de corrimão em escadas e rampas. Fonte: NBR 9050.

Referente à circulação interna:

6.11.1 Corredores

Os corredores devem ser dimensionados de acordo com o fluxo de pessoas, assegurando uma faixa livre de barreiras ou obstáculos, conforme 6.12.6. As larguras mínimas para corredores em edificações e equipamentos urbanos são:

- a) 0,90 m para corredores de uso comum com extensão até 4,00 m;
- b) 1,20 m para corredores de uso comum com extensão até 10,00 m; e 1,50 m para corredores com extensão superior a 10,00 m;
- c) 1,50 m para corredores de uso público;
- d) maior que 1,50 m para grandes fluxos de pessoas, conforme aplicação da equação apresentada em 6.12.6.

5. CONDICIONANTES LEGAIS

5.4. NBR 9050

Referente aos sanitários, banheiros e vestiários:

Os sanitários, banheiros e vestiários acessíveis devem obedecer aos parâmetros desta Norma quanto às quantidades mínimas necessárias, localização, dimensões dos boxes, posicionamento e características das peças, acessórios barras de apoio, comandos e características de pisos e desnível. Os espaços, peças e acessórios devem atender aos conceitos de acessibilidade, como as áreas mínimas de circulação, de transferência e de aproximação, alcance manual, empunhadura e ângulo visual, definidos na Seção 4.

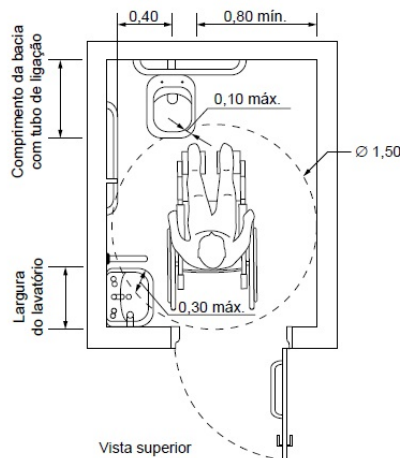


FIGURA 38: Medidas mínimas de um sanitário acessível. Fonte: NBR 9050

Referente ao mobiliário, segue alguns critérios específicos:

9.3.2 Mesas ou superfícies de refeição:

9.3.2.1 As mesas ou superfícies de refeição acessíveis devem ser facilmente identificadas e localizadas dentro de uma rota acessível e estar distribuídas por todo o espaço;

9.3.2.2 As mesas ou superfícies de refeição acessíveis devem garantir um M.R. posicionado para a aproximação frontal. Deve ser garantida ainda circulação adjacente que permita giro de 180° à P.C.R.;

9.3.2.3 As mesas ou superfícies de refeição devem ter altura de tampo entre 0,75 m a 0,85 m do piso acabado.

10.8 Restaurantes, refeitórios, bares e similares:

10.8.1 Os restaurantes, refeitórios e bares devem possuir pelo menos 5 % do total de mesas, com no mínimo uma, acessíveis à P.C.R. Estas mesas devem ser interligadas a uma rota acessível e atender ao descrito em 9.3.2. A rota acessível deve incluir o acesso ao sanitário acessível.

10.8.2.3 Quando o local possuir cardápio, ao menos um exemplar deve estar em Braille e em texto com caracteres ampliados.

10.17 Locais de comércio:

Todo local de comércio deve garantir pelo menos uma entrada acessível, além de atender às legislações específicas sobre acessibilidade (ver [3] e [7] da Bibliografia).

10.17.1 A largura livre nos corredores de compras deve ser de no mínimo 0,90 m de largura e, a cada 10 m, deve haver um espaço para manobra da cadeira de rodas. Recomenda-se a rotação de 180°, conforme Seção 4.

10.17.2 Quando existirem vestiários ou provadores para o uso do público, pelo menos um deve ser acessível, prevendo uma entrada com vão livre de no mínimo 0,80 m de largura e dimensões mínimas internas de 1,20 m por 1,20 m, livre de obstáculo. Quando houver porta de eixo vertical, deve atender ao descrito em 6.11.2.6 e 6.11.2.7, e, no caso de porta de correr, deve atender ao descrito em 6.11.2.4 e 6.11.2.11.

5. CONDICIONANTES LEGAIS

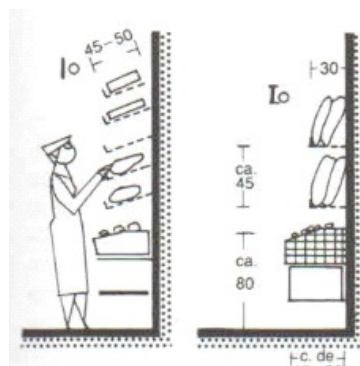
5.5. Normas relativas ao projeto

5.5.1. Lojas

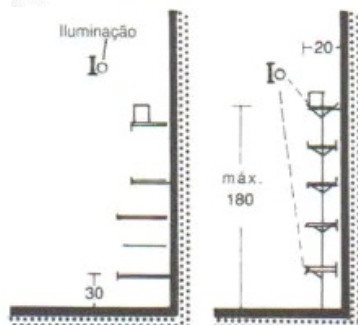
Segundo Neufert, os estabelecimentos comerciais de produtos alimentícios deve ter uma clara apresentação dos produtos, distribuídas por embalagem em gôndolas ou prateleiras com altura de acesso confortável, estando a no mínimo 0,30m do piso e no máximo 1,80m de altura. Além disso deve-se observar o percurso do cliente, partindo do acesso, com carrinhos e cestas de compras, e terminando nas caixas de empacotamento.



① Estante de parede para frutas, legumes, verduras, garrafas e outras mercadorias soltas, não empacotadas



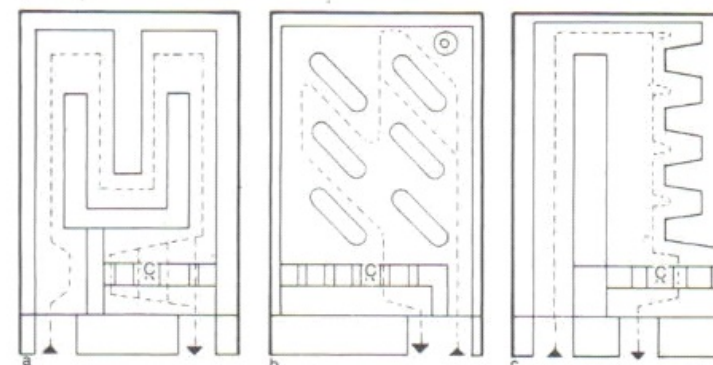
③ Produtos de panificadoras



④ Estantes para produtos industrializados

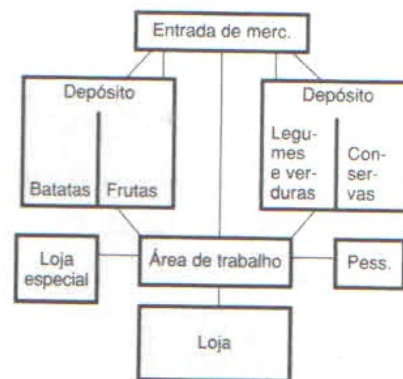


⑥ Estantes para mercadorias com corredor anterior para reposição de produtos. Produtos rejeitados pelo cliente são depositados em caixote inferior



⑩ O percurso dos clientes deverá desenvolver-se por todo o recinto. Em a e c, acesso e saída separados; em b, porta única

Segundo Neufert, em quitandas, as verduras e legumes devem ser guardados frescos, de forma natural ou já preparados para o uso imediato, não refrigerados. Deve-se prever grelha ou armação metálica puxável, sob a armação de sustentação dos caixotes.



⑦ Esquema de circulação em uma quitanda ou mercado de frutas e verduras. Necessidade de depósito pequeno, tendo em vista a reposição diária de produtos



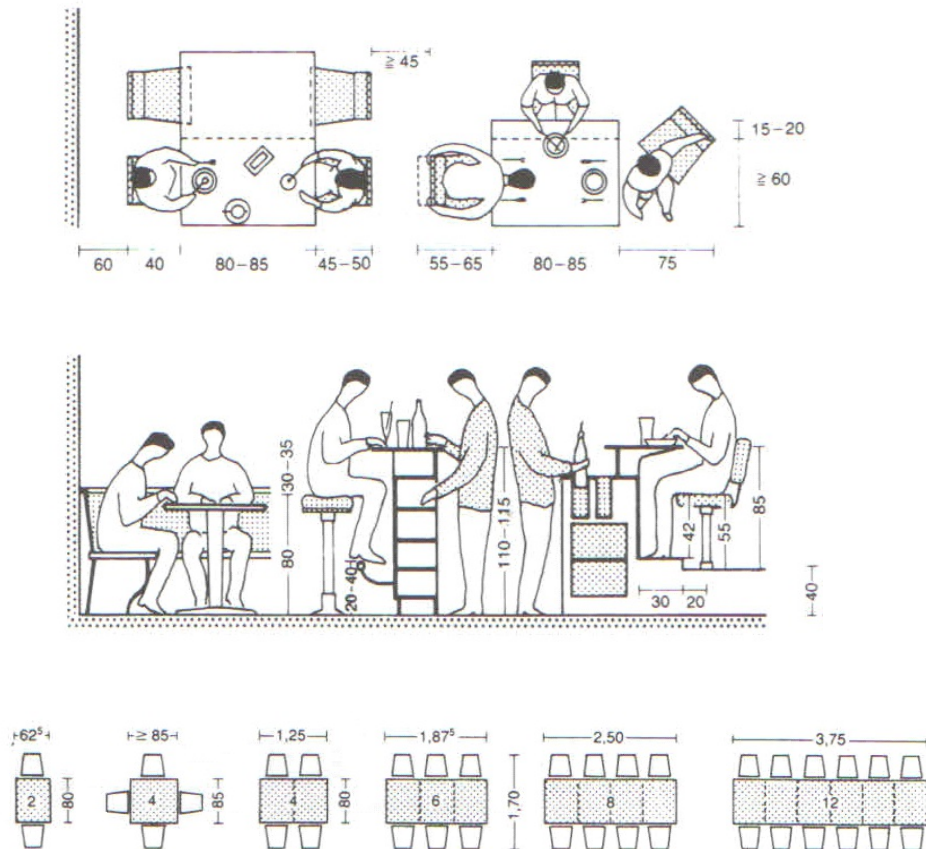
⑧ Balcão conjugado com apoio para caixotes e cestas metálicas. Chapas metálicas para escoamento de água e recebimento de resíduos

5. CONDICIONANTES LEGAIS

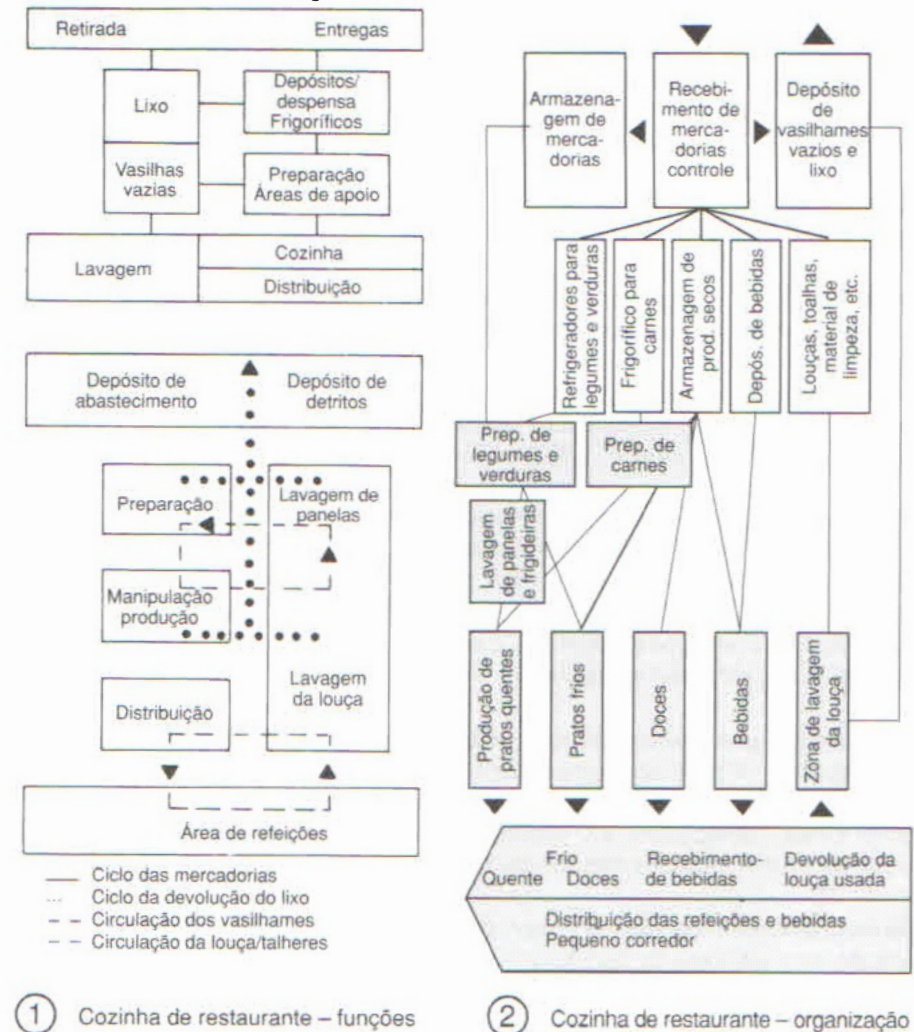
5.5. Normas relativas ao projeto

5.5.2. Restaurantes

Segundo Neufert, para uma refeição confortável, existem normas de dimensionamento de restaurantes que devem ser respeitadas:



Segundo Neufert, para o projeto de um restaurante, primeiramente, é fundamental o desenvolvimento de um plano de funcionamento e organização com o proprietário, para que seja estabelecido o cardápio oferecido, tipo de público e tamanho do estabelecimento, para assim planejar as cozinhas, armazenamento de mercadorias, sala de refeições, área de sanitários.



5. CONDICIONANTES LEGAIS

5.5. Normas relativas ao projeto

5.5.2. Restaurantes

Segundo Neufert, a cozinha de um restaurante é organizada em setores que possuem áreas necessárias de cada função, dependendo do tamanho do estabelecimento.

Tamanho do estabelecimento Número de lugares	pequeno até 100	médio até 250	grande a partir 250
Recebimento das mercadorias	0,06 – 0,08	0,05 – 0,07	0,04 – 0,06
Vasilhames vazios	0,05 – 0,07	0,05 – 0,07	0,04 – 0,06
Lixo	0,04 – 0,06	0,04 – 0,06	0,03 – 0,05
Escritório/direção do setor de depósitos	–	–	0,02 – 0,03
Entregas, abastecimento/eliminação	0,15 – 0,21	0,14 – 0,20	0,13 – 0,20
Área de pré-restriamento	Geladeiras/	0,03 – 0,04	0,02 – 0,04
Frigoríficos para carnes	Células	0,05 – 0,06	0,03 – 0,05
Frigoríficos para laticínios	Aparadores	0,03 – 0,04	0,02 – 0,03
Refrigeração de legumes e verduras	–	–	0,03 – 0,05
Congeladores	Geladeiras/	0,04 – 0,05	0,03 – 0,04
outros depósitos com refrigeração (doces, pratos frios)	Células	–	–
Aparadores	0,03 – 0,04	0,02 – 0,03	–
Refrigeração das mercadorias	0,04 – 0,08	0,18 – 0,23	0,15 – 0,24
Armazenagem a seco/ produtos alimentícios	0,13 – 0,15	0,12 – 0,14	0,10 – 0,12
Armazenagem de legumes	0,08 – 0,10	0,06 – 0,08	0,04 – 0,06
Armazenagem diária	0,04 – 0,06	0,03 – 0,04	0,02 – 0,03
Armazenagem sem refrigeração	0,25 – 0,31	0,21 – 0,26	0,16 – 0,21
Preparação – legumes, verduras	0,08 – 0,10	0,05 – 0,08	0,04 – 0,06
Preparação – carnes	0,06 – 0,09	0,04 – 0,07	0,03 – 0,05
Cozinha de pratos quentes	0,26 – 0,33	0,19 – 0,24	0,15 – 0,21
Coz. de pratos frios	0,13 – 0,15	0,09 – 0,12	0,07 – 0,11
Doceria	–	0,07 – 0,10	0,06 – 0,09
Lavagem de vasilhames	0,05 – 0,08	0,04 – 0,06	0,03 – 0,05
Escritório da direção da cozinha	0,03 – 0,05	0,02 – 0,03	0,02 – 0,03
Cozinha	0,60 – 0,80	0,50 – 0,70	0,40 – 0,60
Lavagem da louça	0,10 – 0,12	0,09 – 0,11	0,08 – 0,10
Distribuição/serviço de garçons	0,06 – 0,08	0,08 – 0,10	0,10 – 0,15
Pessoal – instalações de lavatórios e toaletes	0,40 – 0,50	0,30 – 0,40	0,28 – 0,30
= Total	1,60 – 2,10	1,50 – 2,00	1,30 – 1,80

6. REFERÊNCIAS

6.1. Referências tipológicas

6.1.1. Restaurante Le Manjue Organique

Arquitetos: Flavia Machado

Localização: Vila Nova Conceição, São Paulo

Ano do projeto: 2012

Área do projeto: 250m²

Inspirado nos conceitos de arquitetura sustentável, a reforma do Restaurante Le Manjue Organique teve as áreas da varanda, do jardim interno e dos banheiros ampliadas, além da mudança nas cores e novo projeto de iluminação.

O projeto localiza-se na Vila Nova Conceição, São Paulo, em um terreno meio de quadra. Possui dois andares, contando com o salão com pé direito duplo e a varanda para servir as refeições, uma cozinha, sanitários, e o empório juntamente com o balcão de atendimento no primeiro andar. No segundo encontra-se uma cozinha experimental, um escritório, depósitos e sanitários.

O restaurante que surgiu em 2008 é especializado na Organic Gourmet Cuisine. Possui um cardápio variado, que vão desde carnes, aves e frutos do mar até sobremesas, mas também procura oferecer opções com zero açúcar, zero lactose, zero glúten. Além disso todos os alimentos servidos são isentos de agrotóxicos.

O empreendimento possui uma horta orgânica, localizada no município de Vinhedos (SP), garantindo assim a qualidade e integridade dos legumes e verduras cultivados e servidos no restaurante.

O restaurante possui horário de funcionamento de segunda a quinta-feira, das 11hs30min às 23hs, sexta-feira das 11hs30min às 24hs, sábado das 12hs às 24hs e domingo das 12hs às 17hs. Também possui feira orgânica aos sábados das 9hs às 12hs30min.



FIGURA 39: Fachada do Restaurante. Fonte: site Archdaily



FIGURA 40: Sala de refeição. Fonte: site Archdaily

6. REFERÊNCIAS

6.1. Referências tipológicas

6.1.1. Restaurante Le Manjue Organique

Estrutura formal:

Trata-se de uma edificação de dois andares, formada por dois blocos, sendo do térreo um retângulo construído no alinhamento do terreno, recuado na face frontal. Já o bloco do segundo pavimento está colado na divisa pela face lateral direita e as demais recuadas.

Zoneamento:

Por ser tratar de uma edificação adaptada e relativamente pequena para o programa de um restaurante, não existe uma clareza no fluxograma dos setores. O serviço está dividido em dois andares, com uma cozinha no térreo e outro no segundo andar, além disso os depósitos se encontram no segundo andar, sendo que o acesso de carga e descarga de mercadoria acontece no térreo.

Acessos e fluxos:

O acesso de pessoas ocorre na fachada principal, à direita, onde está voltado toda a parte do salão de refeição, juntamente com a varanda que também é utilizada para atendimento ao público. A circulação de pessoas acontece na varanda, salão de refeição, banheiros e também no empório e balcão de atendimento.

O acesso de serviço também se dá na fachada principal, à esquerda, formando um corredor de serviço, que atende tanto a parte da cozinha do térreo como os setores do segundo pavimento. A circulação desta área acontece por todos os ambientes de serviço, com acesso ao salão de refeição pela sala de preparo ou pelo balcão de atendimento. A circulação vertical, formada por escada e elevador permite a conexão da área de serviço dos dois pavimentos.

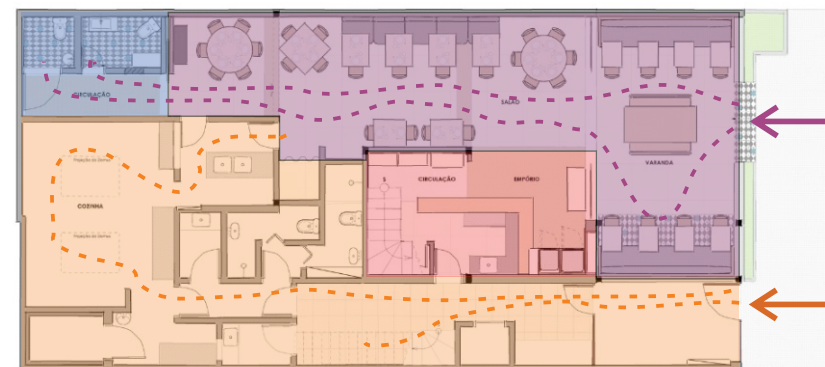


FIGURA 41: Planta baixa térreo. Fonte: site Archdaily

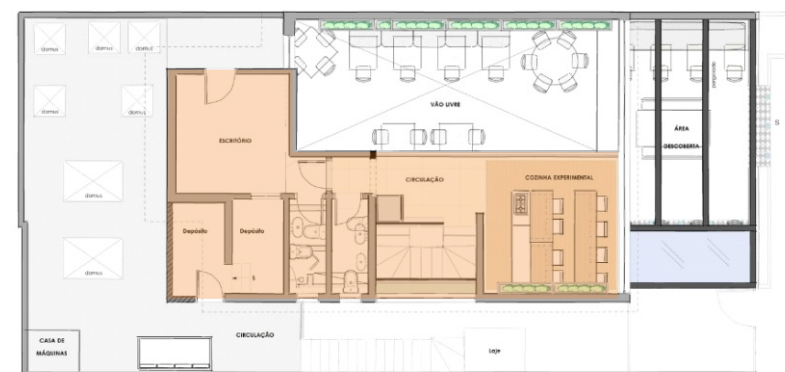


FIGURA 42: Planta baixa superior. Fonte: site Archdaily



FIGURA 43: Conte longitudinal. Fonte: site Archdaily

6. REFERÊNCIAS

6.1. Referências tipológicas

6.1.1. Restaurante Le Manjue Organique

Materialidade:

Utilizou-se como materialidade ladrilhos em preto e branco, forro de cortiça produzido com madeira de reflorestamento e móveis de madeira reutilizada.

Também foram usadas luminárias retrôs confeccionadas com lâmpadas suspensas por fios em diferentes alturas e enroscados em um cano metálico, a fim de trazer aconchego ao projeto.

A vegetação próxima às paredes foi empregada para adequar-se ao conceito do projeto e deixar o local mais funcional e agradável. As plantas utilizadas são todas nativas da região e foram escolhidas de acordo com cada situação.



FIGURA 44: Materialidade externa. Fonte: site Archdaily



FIGURA 45: Materialidade interna. Fonte: site Archdaily



FIGURA 46: Vista do atendimento. Fonte: site Archdaily

6. REFERÊNCIAS

6.1. Referências tipológicas

6.1.2. Restaurante e Empório EAT

Arquitetos: a:m studio de arquitetura

Localização: Vila Olímpia, em São Paulo

Ano do projeto: 2012

Área do projeto: 1400m²

O projeto consiste em um conjunto de opções gastronômicas em um grande Galpão subdividido em ilhas de alimentação e ambientes diferentes. Composto por quatro edificações independentes, em dois imóveis voltados para ruas diferentes, o projeto integrou os espaços, preservando as características físicas de galpão de uma das edificações.

Ao entrar no Galpão, é possível ver a diversidade de opções gastronômicas, como restaurante, empório, café, padaria, vinhos e até uma feira. São três ilhas de alimentação, estantes com produtos, locais com mesa para refeição, café com espaços de convivência, estantes de livros, bar e adega de vinhos.

O restaurante funcionado tanto ao meio dia quanto à noite.

Estrutura formal:

O projeto é formado por quatro edificações interligadas, ocupando uma faixa da quadra, com ligação para as ruas paralelas: Av. Dr. Cardoso de Melo e Av. dos Bandeirantes. A edificação que dá acesso ao público e onde ocorre grande parte do espaço de atendimento, consiste em um Galpão com pé direito alto. As demais edificações são menores e foram adaptadas para suprir as necessidades do programa.

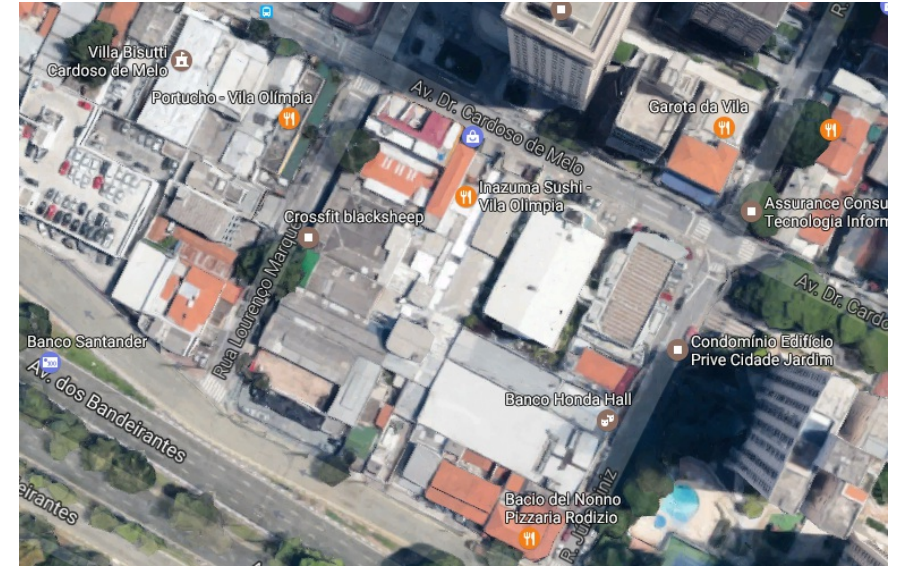


FIGURA 47: Localização do projeto. Fonte: site Archdaily



FIGURA 48: Fachada do projeto. Fonte: site Archdaily

6. REFERÊNCIAS

6.1. Referências tipológicas

6.1.2. Restaurante e Empório EAT

Acessos e fluxos:

O acesso ao público acontece na Av. Dr. Cardoso de Melo, através de um grande portão de ferro basculante que permanece aberto quando o estabelecimento está em funcionamento. O acesso de serviços ocorre no lado oposto, na Av. dos Bandeirantes que leva direto a cozinha passando por uma estrutura auxiliar que inclui câmaras frigoríficas e depósitos.

Zoneamento:

Juntamente com o acesso ao público está todo o setor comercial, de atendimento ao público, ocupando uma grande área do projeto. O setor de serviço está localizado na parte lateral e fundo do empreendimento, com acesso de serviço para a rua aposta.

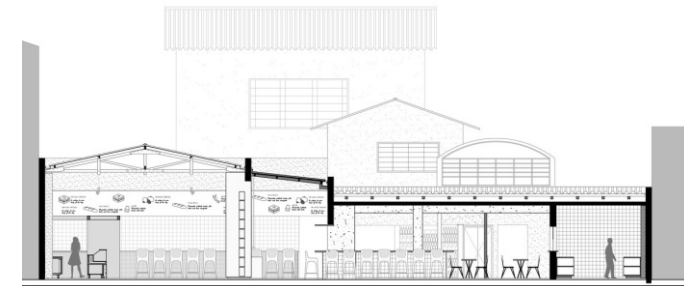
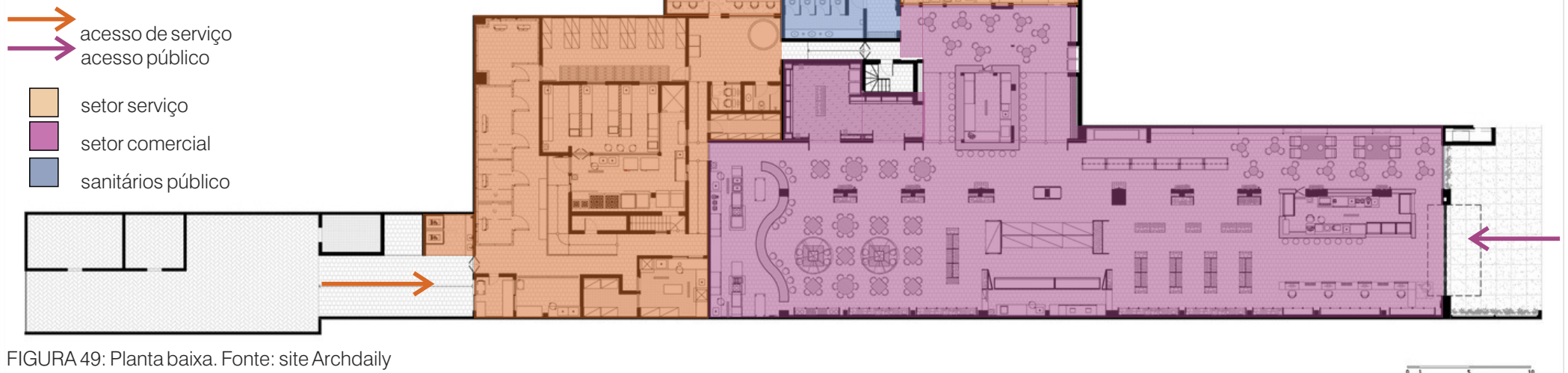


FIGURA 50: Corte transversal. Fonte: site Archdaily

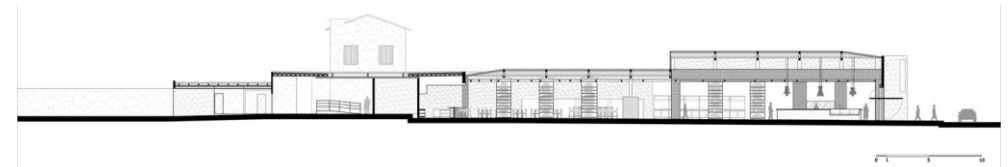


FIGURA 51: Corte longitudinal. Fonte: site Archdaily

6. REFERÊNCIAS

6.1. Referências tipológicas

6.1.2. Restaurante e Empório EAT

Materialidade:

Foram utilizados vários materiais e acabamentos diferentes, dentre eles azulejos de cores e formatos variados, cerâmicas extrudadas de alta resistência para o piso, ferro natural, granilite e tijolos de demolição da própria construção.

A fachada principal foi projetada de forma rústica, já que trata-se de uma galpão mais antigo, mantendo o portão metálico que dá acesso ao empreendimento. Através de chapas metálicas dobradas, foram executadas duas paredes verdes para temperos que podem ser utilizadas no preparo de alimentos servidos no restaurante.



FIGURA 52: Vista interna do projeto. Fonte: site Archdaily

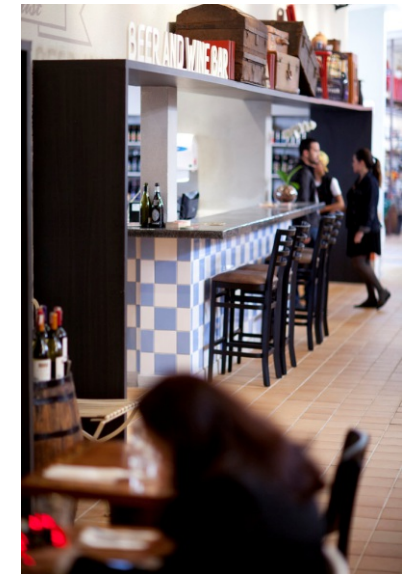


FIGURA 53 e 54: Vistas internas do projeto. Fonte: site Archdaily

6. REFERÊNCIAS

6.1. Referências tipológicas

6.1.3. Mercado Roma

Arquitetos: Rojkind Arquitectos

Localização: Ciudad de México, D.F., Mexico

Ano do projeto: 2013

Área do projeto: 1750m²

O Mercado Roma é uma espaço que abriga a gastronomia contemporânea e mexicana, projetado para proporcionar interações, encontros, relações e intercâmbios entre os frequentadores.

Localizado na Ciudad de México, na parte norte do Bairro Roma, em uma edificação com estilo industrial, ocupada anteriormente por um bar, adaptada para o novo mercado.

São três pavimento, além de um mezanino para oferecer produtos de alta qualidade. O local oferece diversas lojas de alimentos posicionadas em ilhas de atendimento, sendo a maioria de consumo no local, três restaurantes, um jardim vertical e uma loja de flores.

Estrutura formal:

O projeto é formado por um bloco retangular onde encontra-se o pavimento térreo e o mezanino, e um bloco acima, com um recuo de fundos, onde estão os outros dois pavimentos.



FIGURA 55: Localização do projeto.
Fonte: site Archdaily

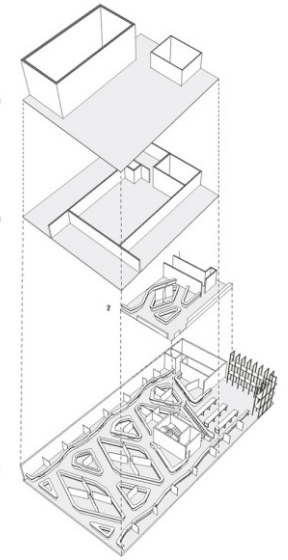


FIGURA 56: Axonométrica.
Fonte: site Archdaily



FIGURA 57: Fachada do projeto. Fonte: site Archdaily

6. REFERÊNCIAS

6.1. Referências tipológicas

6.1.3. Mercado Roma

Acessos e fluxos:

O acesso ao edifício acontece somente pela fachada frontal, que permanece toda aberta, conectando-se com o passeio e a rua. Ao entrar no mercado, o desenho orgânico formado pelas bancas permite uma flexibilidade de percursos. Nos demais pavimentos os ambientes já são mais compartimentados, limitando essa versatilidade encontrada no térreo.

Zoneamento:

No nível da rua encontra-se 53 bancas de venda formando um desenho orgânico. No fundo do edifício está situado a área de serviços e um espaço para cultivo, um pouco mais afrente um local de refeição de alimentos e um núcleo de circulação vertical na parte central do mercado.

No nível intermediário entre o térreo e o segundo pavimento tem um mezanino onde encontra-se a continuação do mercado, um bar e sanitários.

No segundo pavimento situa-se um restaurante, um piano bar e dois terraços, além dos serviços para comportar as atividades, como cozinha, sanitários.

O terceiro e último pavimento encontra-se um segundo nível do piano bar, bem como uma área de serviços, sanitários e os núcleos de circulação vertical.

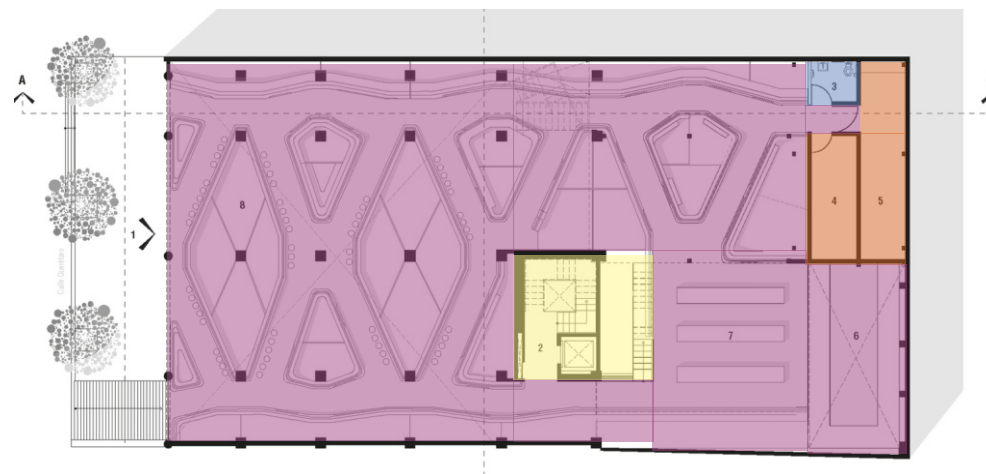


FIGURA 58: Planta baixa térreo. Fonte: site Archdaily

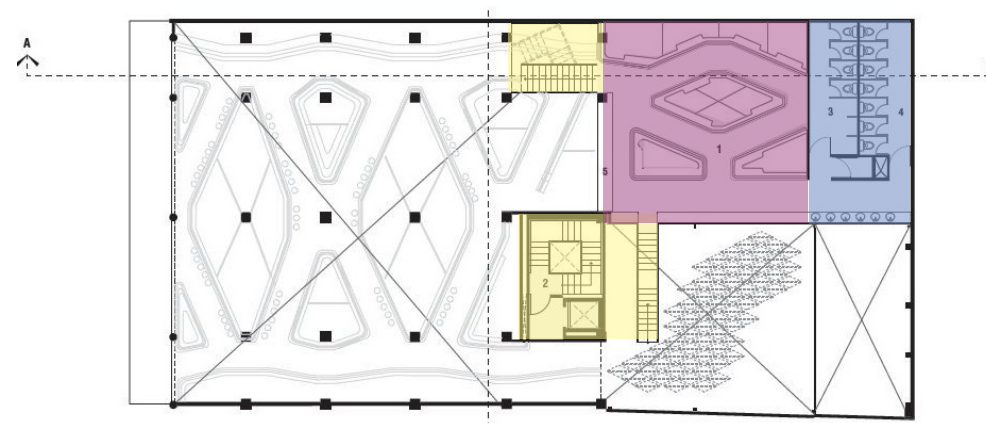


FIGURA 59: Planta baixa mezanino. Fonte: site Archdaily



6. REFERÊNCIAS

6.1. Referências tipológicas

6.1.3. Mercado Roma

Acessos e fluxos:

O acesso ao edifício acontece somente pela fachada frontal, que permanece toda aberta, conectando-se com o passeio e a rua. Ao entrar no mercado, o desenho orgânico formado pelas bancas permite uma flexibilidade de percursos. Nos demais pavimentos os ambientes já são mais compartimentados, limitando essa versatilidade encontrada no térreo.

Zoneamento:

No nível da rua encontra-se 53 bancas de venda formando um desenho orgânico. No fundo do edifício está situado a área de serviços e um espaço para cultivo, um pouco mais afrente um local de refeição de alimentos e um núcleo de circulação vertical na parte central do mercado.

No nível intermediário entre o térreo e o segundo pavimento tem um mezanino onde encontra-se a continuação do mercado, um bar e sanitários.

No segundo pavimento situa-se um restaurante, um piano bar e dois terraços, além dos serviços para comportar as atividades, como cozinha, sanitários.

O terceiro e último pavimentos encontra-se um segundo nível do piano bar, bem como uma área de serviços, sanitários e os núcleos de circulação vertical.



FIGURA 60: Planta baixa segundo pavimento. Fonte: site Archdaily



FIGURA 61: Planta baixa terceiro pavimento. Fonte: site Archdaily



6. REFERÊNCIAS

6.1. Referências tipológicas

6.1.3. Mercado Roma

Materialidade:

O mercado foi projetado em estilo industrial, com lajes em concreto aparentes, algumas paredes em tijolo a vista e as vigas e pilares disfarçados na cor cinza chumbo. Foram utilizados como materiais o aço, vidro e madeira no mobiliário. Os ambientes possuem um tom mais escuro, com a utilização do cinza chumbo em contraste com o laranja e o verde da vegetação. A iluminação também é um elemento importante do projeto, trazendo conforto e aconchego para os ambientes.



FIGURA 62: Vista das bancas. Fonte: site Archdaily



FIGURA 63: Vista interna. Fonte: site Archdaily

6. REFERÊNCIAS

6.1. Referências tipológicas

6.1.4. Culinary Art School

Arquitetos: Gracia Studio

Localização: Tijuana, Baja California, Mexico

Ano do projeto: 2010

Área do projeto: 894m²

Culinary Art School é uma escola de culinária profissional localizada em Tijuana, Baja California, México.

O projeto formado por dois volumes puros e elegantes, caracteriza-se por motivar os alunos pelo meio ambiente, com espaços de trabalho que se conectam com a praça pela transparência dos vidros que separa o interno do externo.

Estrutura formal:

Formada por dois volumes principais paralelos, sendo um de maior altura, separados por uma praça linear e conectados por um terceiro volume que acomoda uma auditório.



FIGURA 66: Vista interna adega. Fonte: site Archdaily



FIGURA 64: Fachada do projeto. Fonte: site Archdaily



FIGURA 65: Vista pátio interno do projeto. Fonte: site Archdaily

6. REFERÊNCIAS

6.1. Referências tipológicas

6.1.4. Culinary Art School

Acessos e fluxos:

A entrada principal da escola ocorre pela fachada frontal, acessando primeiramente a praça, cujo fluxo direciona para cada ambiente da edificação. O segundo pavimento do volume maior pode ser acessado por uma escada localizada no meio do mesmo.

Zoneamento:

No volume à esquerda, de dois pavimentos, está localizado os escritórios administrativos, as salas de aula, sanitários, a biblioteca e a adega. No volume a direita estão as estações de cozinha e outras oficinas. O volume que interliga ambos os lados é acomodado o auditório.

Materialidade:

Os materiais utilizados são o concreto, aço, madeira guarapa, vidro e estrutura metálica.



FIGURA 66: Planta baixa térreo. Fonte: site Archdaily

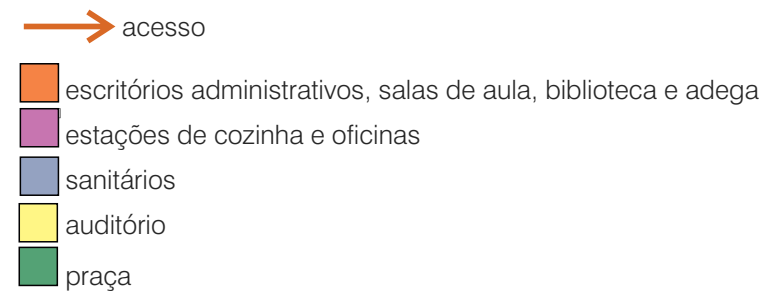


FIGURA 67: Corte do projeto. Fonte: site Archdaily

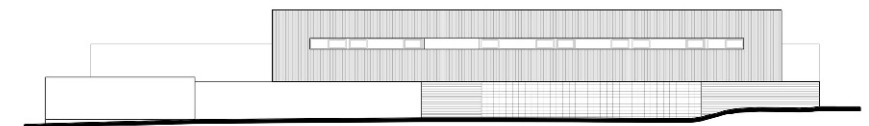


FIGURA 68: Fachada interna do projeto. Fonte: site Archdaily

7. CONCLUSÃO

Conclui-se com este trabalho que o mercado de alimentos naturais cresceu muito nos últimos anos e a tendência é de aumentar ainda mais. As pessoas estão mudando seus hábitos alimentares a partir das informações a respeito dos benefícios da alimentação saudável a fim de ter qualidade de vida.

Com os avanços da ciência e estudos nesta área, estão sendo comprovados as propriedades e benefícios de alguns alimentos para melhorar a saúde, reduzindo o risco de algumas doenças e aumentando a expectativa de vida das pessoas. Estes alimentos, nomeados como 'funcionais', ainda estão sendo pesquisados, mas já se sabe que seu consumo diário melhora a qualidade de vida e pode contribuir para a redução da incidência de doenças crônico-degenerativas.

A cidade de Lajeado está começando a oferecer serviços para suprir as necessidades desse público, mas os estabelecimentos são pequenos e dispersos. Com um público cada vez maior é preciso um local que ofereça informações, praticidade e qualidade nos produtos, que é a proposta do Centro Gastronômico Funcional.



8. BIBLIOGRAFIA

CAPÍTULOS DE LIVRO:

COSTA, Neuza Maria Brunoro; ROSA, Carla de Oliveira Barbosa. Alimentos Funcionais - Componente Bioativos e Efeitos Fisiológicos. **Alimentos Funcionais: Histórico, Conceitos e Atributos**. Rio de Janeiro: Editora Rubio, 2010. p 3 - 8.

COSTA, Neuza Maria Brunoro; ROSA, Carla de Oliveira Barbosa. Alimentos Funcionais - Componente Bioativos e Efeitos Fisiológicos. **Legislação Brasileira sobre Alimentos "Funcionais"**. Rio de Janeiro: Editora Rubio, 2010. p. 9 - 35.

STRINGHETA, Paulo César; VILELA, Miriam Aparecida Pinto; OLIVEIRA, Tânia Toledo de; NAGEM, Tanus Jorge. Alimentos "Funcionais": Conceitos, Contextualização e Regulamentação. **Conceitos**. Juiz de Fora: Templo, 2007. p. 23 - 57.

LIVROS:

MANZALLI, Priscila Ventura. **Manual para Serviços de Alimentação: Implementação, boas práticas, qualidade e saúde**. São Paulo: Editora Metha Ltda, 2010. 214 p.

NEUFERT, Ernst. **Arte de projetar em arquitetura**. Barcelona: Editora Gustavo Gili, 2004. 618 p.

MARICATO, Percival Menon. **Como montar e administrar bares e restaurantes**. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2010.

ARTIGOS, PESQUISAS, MATÉRIAS DE JORNAL E REVISTA:

BASHO, Sirley Massako; BIN, Márcia Crestani. Propriedades dos alimentos funcionais e seu papel na prevenção e controle da hipertensão e diabetes. *Interbio* v.4 n.1 2010 - ISSN 1981-3775

Fiesp; Ital. **Brasil Food Trend 2020**, São Paulo, 2010. 173 p.

NASCIMENTO, Rodrigo. Hipertensão lidera o ranking de doenças crônicas em Lajeado. **O Informativo do Vale**, Lajeado, p. 3, 19 abr. 2017.

STEFANI, Marlise. Reações não mediadas pelo sistema imunológico. **Revista CRN-2 :Conselho Regional de Nutricionistas - 2ª Região**. Porto Alegre, edição nº 34, julho/2014 - janeiro/2015. Disponível em:
<<http://www.crn2.org.br/crn2/portal/default.php>>. Acesso em: 27 fev. 2017.

Bairros populosos. **Jornal A Hora**, Lajeado, 07 jul. 2011. Disponível em:
<<http://www.jornalahora.com.br/2011/07/07/bairros-populosos/>>. Acesso em: 03 jun. 2017.

SDEPANIAN, Vera Lucia; MORAIS, Mauro Batista de; FAGUNDES-NETO, Ulysses . DOENÇA CELÍACA: a evolução dos conhecimentos desde sua centenária descrição original até os dias atuais. **Arq. Gastroenterol.** vol.36 no.4 São Paulo Oct./Dec. 1999. Disponível em:
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-28031999000400013>. Acesso em 7 jun. 2017.



8. BIBLIOGRAFIA

DISSERTAÇÃO:

SPINELLI, Rodrigo. **Ventilação natural na construção civil**: análise de alternativas para implantação de sistemas. 2015. 130 f. Dissertação - Programa de Pós-Graduação em Ambiente e Desenvolvimento, Centro Universitário UNIVATES, Lajeado, 2015.

LEGISLAÇÃO:

LAJEADO. Lei nº 7.650/06, de 10 de outubro de 2006, atualizada em 01 de março de 2017. **Plano Diretor de Desenvolvimento Integrado de Lajeado**. Disponível em:
<<http://www.lajeado.rs.gov.br/?template=abreAnexos&arquivo=UGxhbm8gRGlyZXRvci5wZGY%3D&nomeArquivo=Plano%20Diretor&categoriaDownload=1>>. Acesso em 1 mai de 2017.

LAJEADO. Lei nº 5.848 de 1996. **Código de Edificações de Lajeado**. Disponível em:
<<https://leismunicipais.com.br/a1/codigo-de-obras-lajeado-rs>>. Acesso em 1 mai de 2017.

RIO GRANDE DO SUL. **Resolução Técnica CBMRS n.º 11, Parte 01/2016 - Saídas de emergência**.

BRASIL. ABNT NBR 9050 de 2015. **Acessibilidade a edificações, mobiliário, espaços e equipamentos urbanos**.

SITES:

SCRIVANO, Robeta; CAVALCANTI, Glauce (colaborou). Lucro 'natureba': Brasil já é o 5º maior mercado de alimentação saudável. O Globo, 31 jul. 2016. Disponível em:
<<https://oglobo.globo.com/economia/lucro-natureba-brasil-ja-o-5-maior-mercado-de-alimentacao-saudavel-19818758>>. Acesso em 20 abr. 2017.

Portal Anvisa. **Alimentos Funcionais**. Disponível em:

<http://portal.anvisa.gov.br/resultado-de-busca?p_p_id=101&p_p_lifecycle=0&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&_101_struts_action=%2Fasset_publisher%2Fview_content&_101_assetEntryId=2866855&_101_type=content&_101_groupId=219201&_101_urlTitle=alimentos-funcionais&redirect=http%3A%2F%2Fportal.anvisa.gov.br%2Fresultado-de-busca%3Fp_p_id%3D3%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26p_p_col_id%3Dcolumn-1%26p_p_col_count%3D1%26_3_groupId%3D0%26_3_keywords%3Dalimentos%2Bfuncionais%26_3_cur%3D1%26_3_struts_action%3D%252Fsearch%252Fsearch%26_3_format%3D%26_3_formDate%3D1441824476958&inheritRedirect=true>. Acesso em 12 abr. 2017.

Sociedade Brasileira de Hipertensão. **O que é hipertensão**. Disponível em:

<<http://www.sbh.org.br/geral/oque-e-hipertensao.asp>>. Acesso em 19 abr. 2017.

Sociedade Brasileira de Hipertensão. **Como tratar**. Disponível em:

<http://www.sbh.org.br/geral/como_tratar.asp>. Acesso em 19 abr. 2017.



8. BIBLIOGRAFIA

Sociedade Brasileira de Diabetes. **O que é Diabetes?** Disponível em:

<<http://www.diabetes.org.br/publico/diabetes/oque-e-diabetes>>. Acesso em 4 abr. 2017.

Sociedade Brasileira de Diabetes. **Tipos de Diabetes.** Disponível em:

<<http://www.diabetes.org.br/publico/diabetes/tipos-de-diabetes>>. Acesso em 4 abr. 2017.

Sociedade Brasileira de Diabetes. **Diagnóstico e Tratamento.** Disponível em:

<<http://www.diabetes.org.br/publico/diabetes/diagnostico-e-tratamento>>. Acesso em 4 abr. 2017.

Sociedade Brasileira de Diabetes. **Hipoglicemia.** Disponível em:

<<http://www.diabetes.org.br/publico/diabetes/hipoglicemia>>. Acesso em 4 abr. 2017.

Sociedade Brasileira de Diabetes. **Hiperglicemia.** Disponível em:

<<http://www.diabetes.org.br/publico/diabetes/hiperglicemia>>. Acesso em 4 abr. 2017.

NILO, Roberto Navarro Sousa. **Intolerância à lactose: sintomas, tratamentos e causas.** Disponível em:

<<http://www.minhavidacom.br/saude/temas/intolerancia-a-lactose>>. Acesso em 10 abr. 2017.

Redação. **Você pode não desconfiar, mas pode ter intolerância à lactose. Saiba como descobrir!** CLAUDIA, 31 mai. 2016. Disponível em:

<<http://claudia.abril.com.br/saude/voce-pode-nao-desconfiar-mas-pode-ter-intolerancia-a-lactose-saiba-como-descobrir/>>. Acesso em 10 abr. 2017.

Associação dos Celíacos do Brasil. **Doença celíaca.** Disponível em:

<<http://www.acelbra.org.br/2004/doencaceliaca.php>>. Acesso em 15 abr. 2017.

Associação dos Celíacos do Brasil. **Diagnóstico e dieta.** Disponível em:

<<http://www.acelbra.org.br/2004/dieta.php>>. Acesso em 15 abr. 2017.

Associação dos Celíacos do Brasil. **Dúvidas frequentes.** Disponível em:

<<http://www.acelbra.org.br/2004/faq.php>>. Acesso em 15 abr. 2017.

Associação dos Celíacos do Brasil. **O que é?** Disponível em:

<<http://www.fenacelbra.com.br/fenacelbra/doenca-celiaca/>>. Acesso em 15 abr. 2017.

Associação Brasileira de Alergia e Imunologia. **Alergia alimentar** Disponível em:

<<http://www.asbai.org.br/secao.asp?s=81&id=306>>. Acesso em 5 abr. 2017.



8. BIBLIOGRAFIA

SITES:

Hortas Urbanas. **15 fazendas urbanas mundo**. Disponível em:
<<https://caipirismo.com.br/tag/hortas-urbanas/>>. Acesso em 10 mai. 2017.

Hortas Urbanas. **Agricultura urbana: quando a cidade encontra o rural**. Disponível em:
<<https://caipirismo.com.br/tag/hortas-urbanas/>>. Acesso em 10 mai. 2017.

Horta Urbana. Disponível em:
<<http://www.arquidicas.com.br/horta-urbana/>>. Acesso em 10 mai. 2017.

Os 12 principais benefícios de cultivar alimentos nas cidades. Disponível em:
<<http://www.ecoeficientes.com.br/os-12-principais-beneficios-de-cultivar-alimentos-nas-cidades/>>. Acesso em 10 mai. 2017.

Horta Cariocas. Disponível em:
<<http://www.rio.rj.gov.br/web/smac/hortas-cariocas>>. Acesso em 10 mai. 2017.

Curitiba ganha prêmio Internacional de sustentabilidade pelo programa agricultura urbana. Disponível em:
<<http://www.curitiba.pr.gov.br/noticias/curitiba-ganha-premio-internacional-de-sustentabilidade-pelo-programa-agricultura-urbana/40686>>. Acesso em 10 mai. 2017.

Restaurante Le Manjue. Disponível em:
<<http://www.archdaily.com.br/br/01-139404/restaurante-le-manjue-organique-slash-flavia-machado>>. Acesso em 15 mai. 2017.

Restaurante Le Manjue. Disponível em:
<http://www.galeriadaarquitetura.com.br/projeto/flavia-machado-arquitetura_/restaurante-le-manjue-organique/1460>. Acesso em 15 mai. 2017.

Restaurante e Empório Eat. Disponível em:
<<http://www.archdaily.com.br/br/01-99077/restaurante-e-emporio-eat-slash-a-m-studio-de-arquitetura>>. Acesso em 17 mai. 2017.

Mercado Roma. Disponível em:
<<http://www.archdaily.com.br/br/764382/mercado-roma-rojkind-arquitectos-plus-cadena-y-asociados>>. Acesso em 10 mai. 2017.

Culinary Art School. Disponível em:
<<http://www.archdaily.com/100778/culinary-art-school-gracia-studio>>. Acesso em 04 jun. 2017.

