



PROPOSTA DE IMPLANTAÇÃO DE UM RESTAURANTE POPULAR EM SINOP - MATO GROSSO

MARIA GABRIELLA HORITA YAMAZAKI ¹
MAITANA COMPER TELES²

RESUMO: Este trabalho tem como objetivo a elaboração de um projeto arquitetônico para a implantação de um Restaurante Popular na cidade de Sinop, Mato Grosso, visando combater a insegurança alimentar e proporcionar acesso a refeições de qualidade e principalmente a pessoas em situação de vulnerabilidade social. O principal problema em Sinop é a escassez de espaços acessíveis e adequados para atender dignamente a população de baixa renda, reforçando a urgência de um equipamento público que responda às demandas sociais reais da cidade. A pesquisa aborda a história e a importância dos Restaurantes Populares como instrumentos de políticas públicas de segurança alimentar, analisando as legislações pertinentes, como a Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN). A metodologia inclui revisão de literatura que teve pesquisas encontradas em sites, reportagens e livros. Os estudos de caso são inspirações arquitetônicas, que orientam decisões projetuais e revelam possíveis desafios. Também foi realizado um levantamento de dados com perguntas quantitativas e qualitativas aos moradores, demonstrando o interesse da comunidade. O projeto arquitetônico incorpora normas sanitárias, diretrizes de acessibilidade e soluções sustentáveis, como hortas urbanas alinhadas aos princípios da biofilia. Conclui-se que a implantação do restaurante representa um avanço significativo para a saúde pública e o bem-estar social, oferecendo uma resposta prática e eficaz às necessidades alimentares da população local.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação; Arquitetura Sustentável; Biofilia.

PROPOSAL FOR THE IMPLEMENTATION OF A POPULAR RESTAURANT IN SINOP - MATO GROSSO

ABSTRACT: This work aims to develop an architectural project for the implementation of a Community Restaurant in the city of Sinop, Mato Grosso, aiming to combat food insecurity and provide access to quality meals, especially for people in situations of social vulnerability. The main problem in Sinop is the scarcity of accessible and adequate spaces to serve the low-income population with dignity, reinforcing the urgency of a public facility that responds to the real social demands of the city. The research addresses the history and importance of Community Restaurants as instruments of public food security policies, analyzing relevant legislation, such as the Organic Law on Food and Nutritional Security (LOSAN). The methodology includes a literature review with research found on websites, news reports, and books. Case studies provide architectural inspiration, guiding design decisions and revealing potential challenges. A data collection process was also carried out with quantitative and qualitative questions to residents, demonstrating community interest. The architectural project incorporates sanitary standards, accessibility guidelines, and

¹ Acadêmica de Graduação, Curso de Arquitetura e Urbanismo, Centro Universitário Fasipe - UNIFASIFE. Endereço eletrônico: gabriella.horita@hotmail.com

² Professora Especialista em Teoria da cor e Design de Interiores, Curso de Arquitetura e Urbanismo Centro Universitário Fasipe - UNIFASIFE. Endereço eletrônico: maitanacomper0@gmail.com



sustainable solutions, such as urban gardens aligned with the principles of biophilia. It is concluded that the establishment of the restaurant represents a significant advance for public health and social well-being, offering a practical and effective response to the food needs of the local population.

KEYWORDS: Food; Sustainable Architecture; Biophilia

1 INTRODUÇÃO

A segurança alimentar é um dos principais desafios enfrentados por diversas regiões do Brasil, especialmente nas áreas mais afastadas dos grandes centros urbanos. A cidade de Sinop, localizada no estado de Mato Grosso, apesar de ser um polo de desenvolvimento agrícola e econômico, não está imune a esse problema. A insegurança alimentar afeta diretamente a qualidade de vida das populações mais vulneráveis, muitas vezes limitando o acesso a alimentos de qualidade que estejam adequadas (Murba, 2022).

A problemática, portanto, gira em torno da necessidade urgente de soluções alimentares acessíveis e de qualidade em Sinop, enquanto se busca a construção de um espaço funcional, seguro e sustentável que atenda de forma eficaz às demandas dos grupos socialmente fragilizados. Como garantir que o Restaurante Popular não seja apenas uma alternativa alimentar, mas também um equipamento de inclusão social para quem necessita desse serviço além de ter um local agradável para um descanso temporário e manutenção da saúde pública? Esta é a questão central que orienta o desenvolvimento deste projeto.

Em 2010 foi aprovada a Emenda Constitucional nº 64, a alimentação como um direito humano, segundo o artigo 6º da Constituição Federal – São direitos sociais a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma da constituição (Marchioni; Bógus, 2022).

A má alimentação é responsável por diversas doenças, como por exemplo, o aparecimento de doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes, câncer, osteoporose, pedra na vesícula além da obesidade. Sendo assim, é essencial o restaurante popular oferecer refeições nutricionalmente adequadas, a preços acessíveis, à população de baixa renda, que são vulnerabilizados socialmente ou estão em situação de miséria e pobreza, promover acesso adequado e a valorização dos hábitos alimentares regionais (Programa restaurante popular, gov.br, 2024).

A neuroarquitetura está ligada a biofilia, que, quando bem trabalhadas juntas, podem fazer toda a diferença na percepção de um espaço, tornando-o mais agradável e aconchegante (Roca brasil cerâmica, 2022). Além dos benefícios físicos, a conexão com a natureza também traz vantagens para a saúde mental, redução da ansiedade e depressão proporcionando uma sensação de calma e tranquilidade (Plantando vida, portal de educação ambiental, 2023).

A metodologia adotada nesse artigo consiste em um estudo de abordagem qualitativa, com foco na análise das características e necessidades. O estudo desse trabalho foi dividido em três fases: revisão de literatura, estudo de caso e levantamento de dados sobre a realidade local - pesquisa de campo. A revisão de literatura trata da história e a funcionalidade dos restaurantes populares, bem como os requisitos técnicos e sanitários, que forneceu uma base sólida para o desenvolvimento do projeto. Além disso, a análise da realidade local revelou que, apesar de Sinop ser um grande produtor de alimentos, muitas famílias ainda enfrentam dificuldades de acesso a uma alimentação de qualidade, principalmente nas áreas urbanas periféricas (Programa Restaurante Popular,



gov.br, 2024).

O objetivo deste trabalho é desenvolver um projeto arquitetônico para a implantação de um Restaurante Popular em Sinop–MT, oferecendo refeições nutricionalmente equilibradas a baixo custo e reduzindo a insegurança alimentar das famílias em situação de vulnerabilidade. Busca-se analisar a realidade social do município, identificar áreas mais carentes e propor um espaço funcional, acessível e adequado às normas de higiene. O projeto prioriza conforto, inclusão social e integração de formas, cores, luz e vegetação, organizando ambientes como cozinha, refeitório, banheiros, recepção e área de resíduos para garantir um atendimento digno, a reconexão entre as pessoas e a natureza no ambiente urbano, e na valorização da agricultura familiar, por meio de programas como o Programa de Aquisição de Alimentos (PAA).

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Origem dos restaurantes

A história do início dos restaurantes começa praticamente junto a formação das primeiras cidades por volta de 6.000 a.C. Ao criar-se essas cidades, a vinda do comércio, logo, inicia-se negociações de produtos entre os governantes e a troca de mercadoria, também temos os pequenos comerciantes que enchiam suas carroças de produtos e viajavam até as outras cidades para vende-las (Ramos, 2021). Esse movimento faz com que surjam os primeiros estabelecimentos de hospedagem conhecidas como tabernas que consequentemente está ligada aos restaurantes, pois são nesses locais que os viajantes paravam para repousar e era oferecido as refeições aos seus clientes que não tinham um local para cozinhar (Ramos, 2021).

Anos depois na Europa no período da Revolução industrial (1760- 1840) e Revolução Francesa (1789-1799), muitos cozinheiros que trabalhavam nos palácios da nobreza e repentinamente ficaram desempregados, pois seus patrões tiveram a cabeça decepada pela guilhotina ou fugiram para o exterior. Por isso, abriram restaurantes, rotisseries, confeitarias ou padarias em Paris. A clientela dos restaurantes era formada pelos “representantes do povo” vindos do interior, que não tinham casa em Paris e procuravam lugares para comer bem (Ramos, 2021).

Como explica a revista, encontros universitários da UFC, o nome restaurante originalmente foi usado em estabelecimentos franceses que serviam um caldo que “restaurava as forças” em meados da revolução industrial, onde, na França os operários saíam cedo de suas casas para as grandes indústrias e com a carga de trabalho ainda muito alta, existiam estes caldos que melhoravam um pouco o bem-estar de quem o tomava (Martins; Neto, 2018).

2.2 Restaurantes populares

Na história da humanidade por milênios, sempre a sociedade utilizou vários métodos para dividir alimentos com os famintos demonstrando empatia com o outro. Os restaurantes populares nasceram sob o amparo da desigualdade social e continuam sendo utilizados pelos governos de diversos países para minimizar os desajustamentos políticos, sociais e econômicos. Essas políticas sociais mostram as desigualdades econômicas e sociais que atingem os trabalhadores e as dificuldades de acesso dos mesmos a alimentação permanente e adequada (SciELO Brasil, 2018).

Restaurantes populares, também conhecidos como restaurantes comunitários ou cantinas sociais, têm como principal objetivo oferecer refeições nutricionalmente adequadas à população em situação de vulnerabilidade. Esses serviços são geralmente



gratuitos ou disponibilizados a preços mais acessíveis do que os praticados no mercado, garantindo assim segurança alimentar e inclusão social (Programa Restaurante Popular, gov.br, 2024).

Segundo Dr. Costa, os modernos restaurantes populares tiveram a sua origem provavelmente na Rússia, durante a construção da represa de Dniepepstrowski, como corpos auxiliares das grandes “usinas-cozinhas” ali instaladas para o serviço de refeições aos trabalhadores. A ideia de construir estes centros de alimentação pública caminhou rapidamente no espírito dos técnicos e administradores de vários países (Costa, 1947, p.415).

Os idealizadores da alimentação pública acreditavam na possibilidade de intervir nas condições alimentares do povo, com a adoção de novos hábitos alimentares, ensinando a boa alimentação balanceada e agradavelmente preparada para os trabalhadores. O fato de servir um cardápio fixo, que incluíam alimentos variados, de verduras, da carne às frutas, os restaurantes populares estariam mostrando na prática, aos seus frequentadores, como realizar uma refeição adequada, saborosa e correta (SciELO Brasil, 2018).

Os restaurantes populares no Brasil têm origem em políticas públicas voltadas para a redução da fome e a promoção da segurança alimentar, principalmente em áreas urbanas. A necessidade de garantir esse direito às populações de baixa renda impulsionou a criação desses estabelecimentos. Nesse contexto, o Programa Fome Zero representou um marco governamental, ao integrar diferentes ações de combate à fome e à insegurança alimentar no país, consolidando os restaurantes populares como parte de uma estratégia nacional de inclusão social (Brasil, 2010).

Além de fornecer alimentação de qualidade, os restaurantes populares cumprem também um papel de promoção da educação nutricional. Nos cardápios servidos, há uma preocupação em oferecer refeições equilibradas, que atendam às necessidades nutricionais dos frequentadores, com a oferta de alimentos frescos e diversificados. Essa preocupação com a qualidade nutricional é parte fundamental das políticas de segurança alimentar e nutricional que orientam o funcionamento desses estabelecimentos, sendo uma forma de combater a má nutrição e as doenças associadas à carência ou excesso de nutrientes, como a obesidade e a desnutrição (Kepple, 2011).

Os restaurantes populares têm como foco atender trabalhadores de baixa renda, desempregados, idosos e outras pessoas em situação de vulnerabilidade social. Eles estão localizados, principalmente, em áreas urbanas de grande densidade populacional, onde há uma concentração significativa de pessoas que vivem abaixo da linha da pobreza. Essas áreas geralmente possuem um custo de vida mais elevado, o que dificulta o acesso regular a uma alimentação adequada. Dessa forma, os restaurantes populares se tornaram uma importante ferramenta de inclusão social, garantindo não apenas a alimentação, mas também um espaço de convivência e dignidade para os frequentadores (Kepple, 2011).

Ao longo dos anos, os restaurantes populares se tornaram um exemplo de política pública bem-sucedida no Brasil, contribuindo de maneira significativa para a redução da fome em diversas regiões do país. Cidades como Rio de Janeiro, Belo Horizonte e São Paulo foram pioneiras na implantação desses estabelecimentos, que hoje fazem parte do cotidiano de muitas cidades brasileiras. A existência desses restaurantes tem sido fundamental, principalmente em períodos de crise econômica, quando o desemprego e a redução da renda aumentam a insegurança alimentar nas populações mais vulneráveis (Lavinhas *et al.*, 1997).

Nos últimos anos, a demanda por restaurantes populares tem crescido, especialmente diante do cenário de instabilidade econômica e aumento da pobreza no país. A pandemia de COVID-19, por exemplo, agravou significativamente a situação de insegurança alimentar no Brasil, o que levou muitos municípios a reforçarem os serviços



oferecidos pelos restaurantes populares, ampliando a capacidade de atendimento e garantindo a continuidade dessa política pública essencial (São Paulo, 2023).

Nesse período o governo disponibilizou 643 milhões de reais para o programa de aquisição de alimentos que beneficiou mais de 70 mil pequenos produtores, foi o maior investimento nos últimos 6 anos, mais de 150 mil toneladas de alimentos foram distribuídas para instituições de acolhimento de crianças, asilos, hospitais, escolas e para famílias identificadas pela assistência social como vulnerabilidade alimentar (Noronha 2021).

Os restaurantes populares representam mais do que um simples local para o consumo de refeições baratas. Eles são um símbolo do compromisso do Estado com a garantia do direito à alimentação como uma obrigação fundamental do ser humano. A história desses estabelecimentos reflete a luta contra a fome no Brasil e demonstra como políticas públicas bem estruturadas podem transformar a vida de milhões de pessoas, garantindo-lhes dignidade e uma melhor qualidade de vida (Programa Restaurante Popular, gov.br, 2024).

A insegurança alimentar em Sinop, mesmo em um estado tão forte no agronegócio, mostra um contraste difícil de ignorar. A cidade cresce rápido, mas muitas famílias ainda lutam para garantir refeições adequadas no dia a dia, especialmente em bairros mais afastados, onde a renda é baixa e o trabalho é informal. O alto custo dos alimentos frescos e a falta de políticas públicas suficientes acabam ampliando essa vulnerabilidade. Apesar da grande produção agrícola do Mato Grosso, boa parte é voltada à exportação, o que não resolve a necessidade local. Por isso, iniciativas como Restaurantes Populares tornam-se essenciais para oferecer acesso digno à alimentação (IBGE, 2020).

2.3 Formas de solucionar o problema da insegurança alimentar

Entre essas estratégias, que se destacam como uma solução eficaz são os restaurantes populares, estabelecimentos subsidiados pelo governo, que não apenas fornecem comida, mas também cumprem um papel importante no processo de melhorar a segurança alimentar e nutricional em áreas urbanas de alta densidade populacional, onde o custo de vida e o acesso a alimentos frescos são frequentemente limitados (Lavinhas et al., 1997).

O Programa de Aquisição de Alimentos (PAA) é um dos mecanismos mais importantes no enfrentamento da insegurança alimentar, pois permite que o governo compre diretamente a produção de pequenos agricultores e a destine a escolas, creches, hospitais e restaurantes populares. Com isso, o programa fortalece a agricultura familiar, gera renda para as comunidades rurais e assegura que alimentos frescos e nutritivos cheguem às pessoas que mais precisam. Além de reduzir desigualdades no acesso à alimentação, o PAA estimula a circulação econômica dentro do próprio município e promove uma relação mais justa entre produção e consumo (Gobato, 2010).

A educação alimentar é outro pilar fundamental, e ensinar a população sobre a relevância de uma dieta equilibrada, rica em frutas, verduras, proteínas e grãos, pode ter um impacto duradouro na saúde e no bem-estar das comunidades. Programas como este podem ser implementados em escolas, centros comunitários e nos próprios restaurantes populares, com o objetivo de conscientizar sobre o valor nutricional dos alimentos. A longo prazo, pode contribuir para a redução de doenças, como a obesidade e a desnutrição, promovendo uma cultura de saúde preventiva (Gonçalves, 2011).

As hortas comunitárias representam uma solução sustentável para o problema da insegurança alimentar. Além de fornecerem alimentos frescos diretamente para as comunidades locais, essas hortas promovem a inclusão social ao envolver os moradores no cultivo e zelo com a terra. Elas também incentivam a educação ambiental, ensinando sobre práticas agrícolas sustentáveis. As hortas comunitárias podem ser integradas a



escolas, centros comunitários e até mesmo a áreas de lazer, fortalecendo o senso de comunidade e contribuindo para a redução da dependência de alimentos industrializados e caros (Paes- Souza, Vaistman, 2007).

Essas estratégias não apenas combatem a fome, mas também promovem a concepção de uma sociedade melhor, onde o acesso à alimentação de qualidade seja um direito garantido para todos. A combinação de iniciativas como os restaurantes populares, o PAA, a educação alimentar e as hortas comunitárias podem criar uma rede de apoio mais sólida e sustentável para as populações vulneráveis (Programa Restaurante Popular, gov.br, 2024).

2.4 A Biofilia como conceito integrador

O conceito de biofilia, introduzido pelo biólogo Edward O. Wilson, sugere que os seres humanos possuem uma necessidade inata de se conectar com a natureza. Segundo essa teoria, a proximidade com elementos naturais, como plantas, água, luz solar e paisagens verdes, tem um impacto profundo no bem-estar humano, tanto físico quanto emocional. Nos últimos anos, o conceito de biofilia vem sendo amplamente adotado em projetos de arquitetura e urbanismo, com o objetivo de criar espaços que promovam a saúde e o equilíbrio entre o ambiente a cidade e a natureza (Baldwin, 2020).

Incorporar a biofilia no planejamento de um Restaurante Popular em Sinop pode transformar o espaço em algo mais do que um local para alimentação. Ao introduzir elementos naturais no design do restaurante, como áreas verdes, jardins, hortas urbanas e iluminação natural, o ambiente pode se tornar um ponto de encontro mais acolhedor e revitalizante para a comunidade. Isso contribuiria não apenas para a saúde física dos frequentadores, por meio de refeições saudáveis e acessíveis, mas também para o bem-estar emocional e psicológico, promovendo uma experiência de convivência que estimula a conexão com a natureza e, conseqüentemente, o equilíbrio mental (Monteiro, 2003).

As hortas urbanas, por exemplo, poderiam ser integradas ao espaço do restaurante, tanto como uma fonte de alimentos frescos e locais quanto como um espaço educativo. Ao verem e interagirem com o processo de plantio e colheita, os frequentadores podem desenvolver uma maior apreciação pelos alimentos que consomem. Esse tipo de interação favorece a criação de uma consciência ambiental e estimula a adoção de hábitos mais saudáveis, tanto no que se refere à alimentação quanto ao cuidado com o meio ambiente (Padrão; Aguiar, 2018).

Em áreas urbanas densamente povoadas, onde muitas vezes há pouco acesso a espaços verdes, um restaurante com elementos biofílicos poderia funcionar como um ponto de alívio, oferecendo um refúgio da agitação da cidade. A integração de áreas externas com árvores, jardins e até mesmo pequenos lagos ou fontes d'água pode tornar o espaço mais agradável e convidativo, favorecendo a socialização e o relaxamento, além de estimular a saúde mental das pessoas que frequentam o local (Peliano, 2001).

O conceito de biofilia também se alinha com a necessidade de promover a sustentabilidade nos espaços urbanos. Ao projetar um restaurante popular que utiliza materiais naturais, sistemas de aproveitamento de água da chuva, iluminação natural e ventilação eficiente, seria possível criar um ambiente que não apenas cuida das pessoas, mas também do planeta. A sustentabilidade, nesse caso, estaria presente tanto na forma de produção dos alimentos quanto na forma como o espaço é construído e mantido. Isso reforça a ideia de que o cuidado com o meio ambiente e a saúde humana são interdependentes e podem ser promovidos de forma integrada (Peliano, 2001).



2.5 Agricultura familiar e o programa de aquisição de alimentos (PAA)

A agricultura familiar exerce um papel fundamental na melhoria da segurança alimentar e no desenvolvimento sustentável no Brasil. A agricultura familiar contribui não apenas para o abastecimento dos mercados locais, mas também para conservação da diversidade agrícola gerando empregos no campo, sendo uma peça-chave na economia de muitas regiões brasileiras, representa mais de 70% dos alimentos consumidos pela população, esse sistema de produção, que é gerido por pequenos agricultores e suas famílias, que trabalham na produção de hortaliças, frutas, legumes e outros alimentos frescos essenciais (São Paulo, 2023).

Nesse contexto, o PAA tem como objetivo garantir a compra direta de alimentos produzidos por pequenos agricultores para serem distribuídos em instituições públicas, como escolas, hospitais e restaurantes populares. Essa iniciativa cria uma demanda estável para os produtos da agricultura familiar, incentivando a produção e gerando renda para os agricultores. Ao mesmo tempo, garante que instituições que atendem populações vulneráveis tenham acesso a alimentos frescos e nutritivos, contribuindo para a redução da insegurança alimentar (São Paulo, 2023).

Um dos principais benefícios do PAA é a promoção de um ciclo virtuoso entre produção e consumo local. Ao priorizar a compra de alimentos da agricultura familiar, o programa contribui para o desenvolvimento econômico das regiões rurais, ao mesmo tempo em que melhora a qualidade da alimentação nas instituições atendidas. Essa integração entre o campo e a cidade fortalece a economia local, gerando empregos e aumentando a renda dos pequenos produtores, que muitas vezes enfrentam dificuldades para competir com grandes empresas do agronegócio. Além disso, o PAA promove práticas agrícolas mais sustentáveis, incentivando o cuidado com o meio ambiente e a utilização de técnicas de cultivo que respeitam a biodiversidade local (Brasil, 2010).

Nos restaurantes populares, o impacto do PAA é particularmente significativo, já que os alimentos adquiridos diretamente da agricultura familiar são utilizados para compor refeições nutritivas de fácil acesso a população carente. Isso cria uma relação direta entre a produção agrícola local e o consumo urbano, garantindo que alimentos frescos, como frutas, verduras e legumes, cheguem às mesas das famílias em situação de vulnerabilidade social. Dessa forma, o PAA não apenas combate a fome, mas também promove a saúde nutricional das populações atendidas, oferecendo alimentos de maior qualidade e diversidade (Brasil, 2010).

2.6 Diretrizes para implantação de restaurantes populares

A implantação de Restaurantes Populares no Brasil está amparada por um conjunto de leis e normas que visam garantir o direito à alimentação adequada, bem como assegurar a qualidade e segurança dos serviços prestados. A Lei que diz sobre a segurança alimentar (LOSAN), instituída em 2006, é uma das principais referências legislativas para esse tipo de projeto. A LOSAN determina que o direito humano à alimentação adequada é o dever do Estado, conduzindo o poder público a adotar políticas e programas que promovam a segurança alimentar e nutricional, o que inclui a criação de restaurantes populares (Godoy, 2014).

Além da LOSAN, o SISAN, também instituído pela mesma lei, coordena e articula as ações relacionadas à segurança alimentar no Brasil. É responsável por integrar os diversos níveis de governo e a sociedade civil em torno de estratégias que promovam o direito à alimentação, e isso inclui o suporte à implementação e manutenção de Restaurantes Populares (Godoy, 2014).

A criação e funcionamento de Restaurantes Populares também estão sujeitos a um rigoroso conjunto de regulamentações sanitárias, que visam garantir que os alimentos



servidos tenham qualidade para com a saúde dos consumidores. Essas normas incluem a necessidade de seguir protocolos rigorosos de higiene no manuseio, preparo e armazenamento dos alimentos, além de garantir que os profissionais envolvidos sejam devidamente capacitados e utilizem equipamentos adequados. As regras de vigilância sanitária, determinadas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), são fundamentais para assegurar que as refeições fornecidas nesses restaurantes sejam seguras para o consumo e atendam aos padrões de qualidade exigidos (Gov.br, Alimentos, 2024).

Além das normas sanitárias, os Restaurantes Populares devem seguir regulamentações relacionadas à estrutura física e de acessibilidade, que garantam um ambiente seguro e inclusivo para todos os usuários. A legislação brasileira exige que esses espaços sejam projetados de forma a facilitar o acesso de pessoas com deficiência ou mobilidade reduzida, além de atender a critérios de sustentabilidade e eficiência energética, sempre que possível. Essas exigências visam assegurar que os restaurantes populares não sejam apenas funcionais, mas também inclusivos e alinhados com práticas modernas de arquitetura e urbanismo, que promovam o bem-estar da população atendida (Cau/Br, 2016).

3 MATERIAIS E MÉTODOS

A metodologia adotada nesse artigo consiste em um estudo de abordagem qualitativa e quantitativa, com foco na análise das características e necessidades da população trabalhadora. A revisão de literatura teve pesquisas encontradas em sites, reportagens e livros. Os estudos de caso, são inspirações arquitetônicas, para referência, por intermédio desse estudo pode-se avaliar o que poderá ser aplicado e as dificuldades que são enfrentadas na proposta do projeto. Levantamento de dados locais e o desenvolvimento do projeto arquitetônico, que incorpora normas sanitárias e acessibilidade, além de soluções sustentáveis, como hortas urbanas, em consonância com os princípios da biofilia (Pós- graduando, 2017).

A fim de investigar o entendimento e as opiniões da população de Sinop-MT a respeito da implantação de um Restaurante Popular no município, realizou-se um questionário onde 114 pessoas responderam online, através do Google Forms, com 10 perguntas, durante o período de 26/10/2024 a 03/11/2024, direcionado a uma amostra diversificada de participantes, diversas faixas etárias e gênero. Utilizou-se para a formação o manual de normas para trabalhos acadêmicos da Unifasipe- 2025, texto digitado no programa Word 2016. As imagens colocadas no trabalho são todas do Google e formatadas com as ferramentas do Word. Nas últimas etapas do trabalho, foram utilizados os softwares, AutoCad 2021 para fazer o projeto 2D e para o 3D o Sketchup PRO 2022.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 Análise de dados

Essa pesquisa de campo contribuiu para o levantamento de dados afim de conhecer as necessidades de cada indivíduo. Tratou-se entender os aspectos favoráveis e desfavoráveis para população que irá desfrutar deste projeto. Esses dados tem o objetivo de descobrir o que a população entende como importante sobre realizar as primeiras refeições do dia, e que através da implantação do restaurante popular melhorar a qualidade de vida. A pesquisa obteve 114 respostas sendo 82,5% mulheres que responderam ao



questionário e 17,5% homens.

Pode-se observar que a faixa etária predominante é de 18 a 25 anos com 46,5%, em seguida temos de 26 a 40 anos sendo 25,4% das respostas, de 41 a 50 e, mais de 50 anos com respectivamente 15,8% e 11,4%. Sugerindo que a idade com menos interesse no assunto são os menores de 18 anos representando apenas 0,9%.

Perguntou-se como compreendemos a rotina dos participantes, se eles conseguem ter tempo para sair do trabalho e passar em suas casas para almoçar e descansar, onde 21,1% não conseguem, 13,2% também não conseguem ir para as suas casas, porém conseguem almoçar em algum estabelecimento, e 65,8% das pessoas tem disponibilidade de fazer suas refeições em sua residência tranquilamente.

As pessoas que responderam que não almoçam em casa ou até mesmo que pulam muitas vezes essa refeição, talvez tenham um tipo de emprego com a carga horária menos flexível, fazendo com que as refeições sejam desreguladas. Pode ser também que não tenham condições financeiras para financiar um almoço, ou marmita todos os dias. Esta questão esta relacionada diretamente com a proposta de implantação de um restaurante popular, afim de solucionar o déficit de alimentação nas famílias sinopenses.

Na sexta pergunta, os participantes puderam selecionar mais de uma opção para identificar qual refeição consideram mais importante do dia. O café da manhã e o almoço apresentaram uma diferença de apenas uma pessoa, com resultados de 64% para o café da manhã e 63,2% para o almoço. O jantar recebeu 12,3% das respostas, enquanto o café da tarde foi a opção menos escolhida. As respostas indicam que, na proposta de implantação de um novo restaurante popular em Sinop, é viável atender aos horários do café da manhã e do almoço.

A nona questão abordou a percepção sobre a influência da implantação de um restaurante popular em Sinop-MT, que será oferecido a população refeições saudáveis, terá preço acessível e ambientes acolhedores que serão integrados com a natureza, 59,6% dos entrevistados acreditaram que é um assunto muito importante, 39,5% também acharam importante esse tipo de edificação, e apenas 0,9% acreditam ser indiferente. As respostas nos mostraram que os cidadãos tem interesse nesse projeto e sabem da importância do local.

O estudo mostrou que criar esse restaurante é um passo importante para cuidar da saúde e do bem estar das pessoas da cidade de Sinop- MT. Mais do que um simples espaço para refeições, ele representa uma forma prática e acessível de garantir uma alimentação de qualidade, ajudando a melhorar a vida e o dia a dia da população local.

4.2 Arquiteto correlato

Como referência projetual, a inspiração do projeto veio através do arquiteto brasileiro João Filgueiras Lima, conhecido como Lelé, amplamente reconhecido pelas suas obras de caráter institucional, onde sempre priorizou a otimização dos fluxos internos, a funcionalidade dos ambientes e o bem-estar dos usuários e funcionários. Além disso, Lelé buscava constantemente soluções sustentáveis, utilizando sistemas construtivos racionais, materiais de fácil manutenção e ventilação natural, sempre que possível (Filho, 2003).

A inspiração na obra e nas ideias de Lelé reforça a vontade de criar uma arquitetura que pode, e deve, atuar como um instrumento de transformação social. Mais do que criar espaços esteticamente agradáveis, trata-se de responder de maneira prática, eficiente e sensível às necessidades reais da população. Dentro dessa perspectiva, a arquitetura se coloca como um campo capaz de promover inclusão, bem-estar e dignidade, aproximando a técnica do compromisso social.

Essa abordagem dialoga diretamente com o presente projeto, que incorpora uma horta nos fundos do terreno como estratégia de sustentabilidade e fornecimento de



alimentos frescos para o restaurante popular. Assim como Lelé defendia a integração entre arquitetura e saúde, presença da horta não será apenas como elemento decorativo, mas tem uma função ativa no projeto, tendo vínculo entre a produção e o consumo do alimento, promovendo dignidade, educação ambiental e qualidade. Seguindo essa linha, este projeto não se limita à sua função prática, mas procura se configurar como um espaço inclusivo, acolhedor e humano, tanto para os clientes quanto para os funcionários, reafirmando a importância da arquitetura como ferramenta de impacto positivo na sociedade.

4.3 Partido arquitetônico

O partido arquitetônico do Restaurante Popular, foi tido como referência uma obra histórica da cidade de Sinop: O Colonial, construído em 1974, era um ponto de encontro para eventos que eram realizados para a juventude local. Nos anos 2000, se tornou o Restaurante Kilograma (Figura 1), onde eram realizadas formaturas, recepções de personalidades importantes como, presidente da República- João Batista de Oliveira Figueiredo, e confraternizações da sociedade em geral (Reportagem, 2024).

Figura 1: O Colonial



Fonte: Fator MT (2024)

No entanto, a falta de manutenção, aliada à ação do tempo e ao vandalismo, contribuiu para sua degradação. Em novembro de 2013, um evento marcante agravou a situação, em um ato de protesto, parte da estrutura da cobertura, especificamente as tesouras, teriam sido propositalmente serradas, o que resultou no primeiro colapso parcial do edifício. Alguns anos depois, em 2017 e 2018 houve mais danos no local, outra parte da estrutura colapsou e queda de algumas árvores que ficaram no pequeno bosque em frente ao restaurante. As ruínas do antigo restaurante continuam amontoadas aguardando a reconstrução (Miléski, 2021).

Em memória ao antigo Colonial, uma edificação repleta de histórias e lembranças afetivas para os moradores mais antigos da cidade, o projeto busca resgatar toda a essência e o encanto desse espaço tão querido. Cada elemento foi pensado com carinho para manter viva a atmosfera acolhedora que marcava o lugar: a fachada aconchegante, o tijolinho aparente que remete ao passado, as telhas de barro que aquecem o olhar e o coração, e o jardim convidativo que acolhe quem chega, como se fosse um abraço. Mais do que um projeto arquitetônico, trata-se de uma homenagem à memória coletiva, um gesto de respeito e saudade, onde cada detalhe convida a reviver o sentimento de estar em casa, assim como era o Colonial.



4.4 Projeto arquitetônico

Em um projeto arquitetônico de um Restaurante Popular, é essencial que as áreas sejam cuidadosamente planejadas para atender às normas da Vigilância Sanitária Brasileira, garantindo a segurança alimentar e o bem-estar dos usuários. Seguindo esses princípios, o restaurante popular foi planejado com um fluxograma cuidadosamente organizado para garantir um seguimento seguro, o fluxo dos usuários começa no estacionamento que leva ao jardim, chegando na entrada principal, passando pela bilheteria e seguindo até o refeitório, onde as refeições são servidas, do refeitório as pessoas tem acesso ao sanitário também. Após a refeição, o percurso finaliza com a devolução das bandejas e a saída, criando um caminho linear e intuitivo para os clientes, sem interferência com áreas técnicas.

Já o fluxo da equipe e dos alimentos ocorre de forma paralela, mas separada. Os materiais para o preparo das refeições chegam pela área de carga e descarga, passando pelo armazenamento (seco e câmaras frias), seguindo para as etapas de pré-preparo e preparo, até o balcão de distribuição. Após o serviço, os utensílios seguem para a higienização, e os resíduos são encaminhados para descarte ou para compostagem, sempre em fluxos controlados para evitar contaminações cruzadas. O Restaurante Popular foi desenvolvido com o objetivo de garantir eficiência, segurança e organização nas atividades internas, tanto para os usuários quanto para a equipe de trabalho (RDC N° 216: 2004).

O paisagismo foi cuidadosamente projetado para cumprir múltiplas funções como, melhorar o conforto ambiental, acolher os usuários e reforçar o compromisso com a alimentação saudável e sustentável (Figura 2). A proposta inclui a implantação de árvores frutíferas regionais como as jaboticabeiras, goiabeiras, aceroleiras, pitangueiras e jambeiros, foram distribuídas ao longo dos caminhos externos. Essas espécies foram escolhidas não apenas por sua adaptação ao clima de Sinop-MT, mas também pelo valor afetivo e nutricional que carregam. Elas criam áreas sombreadas e agradáveis para descanso e circulação, aproximando o espaço público da vivência de um quintal familiar.

Estar em contato com a natureza ajuda a reduzir o estresse, melhora o humor e proporciona uma pausa nas pressões do cotidiano. Ambientes com vegetação estimulam os sentidos, convidam à movimentação e criam experiências mais leves e saudáveis. Além disso, observar o ciclo das plantas e o ritmo natural do ambiente gera uma sensação de pertencimento e conexão com a vida, fortalecendo o vínculo entre o espaço construído e o ser humano.

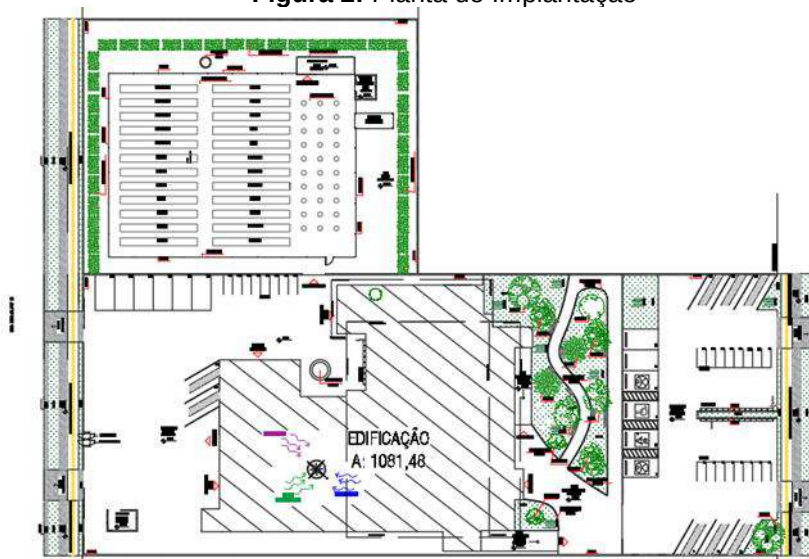
Para a implantação da horta, foi utilizado como estudo, documento da Embrapa, sobre hortas pedagógicas, abordando temas como, planejamento da horta, preparo da área, produção de mudas, irrigação, proteção e manejo. Sendo assim, seguindo as recomendações, o local escolhido é ensolarado e iluminado durante boa parte do dia e com solo sem muitas pedras ou resíduos de construção, por isso o recuo nas laterais de 5,50m dos muros e 8,50m das edificações, ficando assim, com área de 1.419,12 m², situada nos fundos do terreno, com acesso direto à cozinha e área de preparo, facilitando o uso dos alimentos produzidos no próprio local.

Antes de definir as espécies que comporão essa horta, é essencial realizar uma análise cuidadosa sobre o que pode ou não ser plantado na região. Essa etapa garante que as plantas escolhidas sejam adequadas ao clima de Sinop- Mato Grosso, ao tipo de solo, à disponibilidade de água e às condições de manutenção locais. Plantar espécies incompatíveis pode resultar em perdas, excesso de consumo de recursos ou até impactos ambientais negativos. Além disso, essa análise contribui para a sustentabilidade do projeto, favorecendo o uso de espécies nativas ou adaptadas, que exigem menos cuidados e se desenvolvem melhor no ecossistema local (TMF fertilizantes, 2025).



A edificação principal, com área construída de 1.081,48 m², está posicionada de forma estratégica no lote, respeitando os recuos e facilitando o fluxo de usuários, funcionários e serviços. A organização dos acessos permite uma separação clara entre entrada de público, entrada de funcionários e áreas técnicas, como coleta de resíduos e carga e descarga. A implantação também valoriza a orientação solar e os ventos predominantes, garantindo conforto térmico e ventilação natural aos ambientes internos. Além disso, a implantação contempla itens de acessibilidade como rampas com inclinação adequada, estacionamento de carros e motos, bicicletário e espaços de convivência, reforçando o compromisso do projeto com a inclusão social e a qualidade de vida.

Figura 2: Planta de Implantação



Fonte: Própria (2025)

O programa de necessidades deste projeto foi construído com base no Roteiro de Implantação para Restaurantes Populares, um documento aprovado oficialmente pelo Governo Federal (Tabela 1). Mais do que um conjunto de normas, esse material serve como um guia que ajuda a entender como esses espaços devem ser pensados para realmente atender às necessidades da população. Ele orienta desde questões técnicas e estruturais até aspectos práticos do funcionamento, garantindo que o projeto seja viável, seguro e, acima de tudo, comprometido com o bem-estar de quem irá utilizá-lo.

Essas áreas funcionais, devidamente planejadas, garantem que o Restaurante Popular opere dentro das normas sanitárias, promovendo um ambiente seguro e eficiente tanto para os trabalhadores quanto para o público. A conformidade com essas diretrizes não apenas assegura a qualidade dos alimentos, mas também oferece um espaço digno, acessível e higiênico, fundamental para a saúde e o bem-estar da comunidade atendida.

Para atender da melhor forma, espaços que sejam eficientes para a rotina de trabalho da equipe, e ao mesmo tempo, oferecer conforto, acolhimento e fluidez no uso pelos frequentadores, elaborar um programa de necessidades é uma etapa fundamental em qualquer projeto arquitetônico, pois é a partir dele que se definem os ambientes essenciais.

No caso deste Restaurante Popular, os espaços foram pensados não apenas de forma técnica, mas sociais, priorizando funcionalidade e dignidade para todos os usuários. Assim, a partir dos parâmetros exigidos para elaboração do projeto em questão, estabeleceu-se o seguinte programa de necessidade, conforme tabela a seguir:

**Tabela 1:** Programa de necessidades

SETOR	AMBIENTES	FUNCIONALIDADES	QUANT.	ÁREA
Administrativo	Recepção	Local para recepcionar e direcionar os clientes	1	12 m ²
	Bilheteria	Caixa do restaurante	1	7,52m ²
	Depósito seco	Armazamar alimentos	1	18,87m ²
	DML	Guardar material de limpeza	2	3,50m ²
	Administração	Organizar a rodina do trabalho	1	6,84m ²
	Sala do Nutricionista	Cardápio e consultas	1	8,28m ²
	Sala de Treinamento	Cursos para o emprego	1	26,63m ²
	Câmara fria	Destinado a alimentos frios e congelados	2	11,69m ²
	Depósito de caixas	Caixas que transportam os alimentos	1	3,67m ²
	Depósito de lixo	Local para resíduos de alimentos	1	3,67m ²
Serviços	Cozinha	Local de preparo dos alimentos	1	67,40m ²
	Sala de higienização	Higiene de carnes, verduras e utensílios de cozinha	4	6,22m ² ~ 26,81m ²
Comum	Refeitório	Onde são servido as refeições	1	426,90m ²
	WC	Sanitários para os clientes	2	12,73m ²
	WC PCD	Sanitários acessíveis	2	3,90m ²
Privado	Vestiários	Sanitarios/ vestiarios para funcionarios	2	25,68m ²

Fonte: Própria (2025)

O Restaurante Popular foi desenvolvido com uma linguagem acolhedora, unindo elementos tradicionais da arquitetura brasileira à funcionalidade exigida por um equipamento público. A fachada principal (Figura 4) é marcada por linhas simples e simétricas, com cobertura inclinada em telha de barro de 4 águas, que remete à Arquitetura Vernacular e proporciona conforto térmico natural.

Figura 4: Fachada projetada

Fonte: Própria (2025)

O uso de alvenaria aparente em tijolo maciço na base das paredes transmite solidez, rusticidade e identidade local, enquanto as aberturas generosas com esquadrias de madeira e vidro permitem a entrada abundante de luz natural, contribuindo para a



ventilação cruzada e reduzindo a necessidade de iluminação artificial durante o dia.

A varanda frontal elevada, acessada por escadas e rampa, funciona como espaço de transição entre o ambiente externo e interno, reforçando o caráter de acolhimento e pausa. A presença de árvores frutíferas logo na entrada, como jabuticabeira e pitangueira, não só como estética, tem a função de refrescar o ambiente e o percurso no jardim reforça a proposta do projeto de integrar natureza e alimentação, transformando o acesso em uma experiência sensorial e simbólica.

O gradil metálico frontal delimita o terreno sem gerar sensação de isolamento, mantendo a relação visual entre o espaço público e o interior do restaurante. Todo o conjunto arquitetônico busca transmitir uma mensagem de dignidade, simplicidade e funcionalidade, em sintonia com o propósito social do projeto.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A criação de um Restaurante Popular em Sinop, Mato Grosso, surge como uma solução estratégica para enfrentar os desafios da insegurança alimentar e nutricional que afetam muitas comunidades da cidade. O estudo realizado demonstrou a importância desse tipo de equipamento público para garantir o acesso à alimentação saudável e de qualidade a uma população em situação de vulnerabilidade social e econômica. A implementação de um restaurante popular não apenas atende às necessidades alimentares da população de baixa renda, mas também tem o potencial de gerar um impacto social significativo ao promover a inclusão e o fortalecimento da rede de proteção social do município.

Ao longo desse trabalho, foi possível identificar que a construção de um Restaurante Popular em Sinop deve considerar não apenas aspectos alimentares, mas também arquitetônicos e sociais. A revisão de literatura sobre a história e a funcionalidade dos restaurantes populares, bem como os requisitos técnicos e sanitários, forneceu uma base sólida para o desenvolvimento do projeto. Além disso, a análise da realidade local revelou que, apesar de Sinop ser um grande produtor de alimentos, muitas famílias ainda enfrentam dificuldades de acesso a uma alimentação de qualidade, principalmente nas áreas urbanas periféricas.

Em síntese, a proposta de implantação de um Restaurante Popular em Sinop, Mato Grosso, representa uma importante oportunidade de melhorar a qualidade de vida de muitos cidadãos. A partir da análise dos dados, ficou claro que a combinação de políticas públicas eficazes e de um projeto arquitetônico adequado pode contribuir para a redução da fome, a promoção de uma alimentação saudável e a melhoria das condições de vida dos cidadãos de Sinop. A implementação desse projeto tem o potencial de transformar positivamente a cidade, gerando benefícios, tanto no âmbito social quanto econômico.

REFERÊNCIAS

BALDWIN, Eric. Biofília: trazendo a natureza para dentro de casa. Disponível em: <https://www.archdaily.com.br/br/935460/biofilia-trazendo-a-natureza-para-dentro-de-casa>. Publicado em 17 de Março de 2020.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Fome Zero: uma história brasileira. Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome; 2010. Acesso em: 28 de agosto de 2024.



CAU/BR. Conheça as cinco normas técnicas que todo arquiteto e urbanista deveria saber. Disponível em: <https://caubr.gov.br/conheca-as-cinco-normas-tecnicas-que-todo-arquiteto-e-urbanista-deveria-saber/>. Publicado 11 de novembro de 2016.

COSTA D. Experiência brasileira em Restaurantes Populares. Bol Oficina Sanit Panam 1947; 26: 415-21.

FILHO, Naomar de Almeida. João da Gama Filgueiras Lima (Lelé). Mapeamento cultural UFBA. Acesso em: <https://mapeamentocultural.ufba.br/historico/joao-da-gama-filgueiras-lima-lele>. Publicado em: 29 de janeiro de 2003.

GOBATO RC, Panigassi G, Villalba J. Identificação do perfil de usuários de um Restaurante Popular do Município de Campinas. Revista Segurança Alimentar e Nutricional 2010; 17:14-25.

GODOY, Kátia Cruz *et al.* Perfil e situação de insegurança alimentar dos usuários dos Restaurantes Populares no Brasil. ARTIGO • Cad. Saúde Publica 30 (6) Jun. 2014.

GONÇALVES MP, Campos ST, Sarti FM. Políticas públicas de segurança alimentar no Brasil: uma análise do programa de Restaurantes Populares. Revista Gestão & Políticas Públicas 2011; 1:92-111.

GOV.BR, Alimentos. Disponível: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos#:~:text=Na%20%C3%A1rea%20de%20alimentos%2C%20a,e%20identidade%20a%20serem%20observados>. Acessado em 20 de Abril de 2024.

IBGE. 10,3 milhões de pessoas moram em domicílios com insegurança alimentar grave. Disponível: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/28903-10-3-milhoes-de-pessoas-moram-em-domicilios-com-inseguranca-alimentar-grave>. Publicado em: 14 de novembro de 2020.

KEPPLE AW, Segall-Corrêa AM. Conceituando e medindo segurança alimentar e nutricional. Ciênc Saúde Coletiva 2011; 16:187-99.

LAVINAS L, Garcia EH, Amaral MR. Desigualdades regionais: indicadores socioeconômicos nos anos 90. Rio de Janeiro: Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada; 1997. (Texto para Discussão, 460).

MARCHIONI, Dirce; BÓGUS, Cláudia. O Direito Humano à Alimentação Adequada como diretriz de políticas públicas. Jornal da USP. Disponível em: <https://jornal.usp.br/artigos/o-direito-humano-a-alimentacao-adequada-como-diretriz-de-politicas-publicas/>. Publicado em: 21 de dezembro de 2022.

MARTINS, Carlos; NETO, Leopoldo. A origem do nome restaurante e sua evolução na gastronomia francesa. Encontros universitários da UFC. Disponível em: <http://www.periodicos.ufc.br/eu/article/view/37910>. Publicado em: 2018.

MILÉSKI, Jamerson. Prédio histórico sabotado completa 8 anos em ruínas. GC notícias. Disponível em: <https://www.gcnoticias.com.br/geral/predio-historico-sabotado-completa-8-anos-em-ruinas/129280656>. Publicado em: 23 de Novembro de 2021.



MONTEIRO CA. A dimensão da pobreza, da desnutrição e da fome no Brasil: implicações para políticas públicas. Estudo Av 2003; 17:7-20.

MURBA, David. Mais de 8 mil famílias vulneráveis em Sinop esperam por alimentos. Gc Notícias. Disponível em: <https://www.gcnoticias.com.br/geral/mais-de-8-mil-familias-vulneraveis-em-sinop-esperam-por-alimentos/141076216> 20 de ago. 2022.

NORONHA, Gabriella. Tv Brasil, saiba mais sobre o programa de aquisição de alimentos. Youtube, 08 de janeiro de 2021. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=9avgOir29Mg>>. Acesso em 29 de outubro de 2024.

PADRÃO, S. M.; AGUIAR, O. B. D. Restaurante popular: a política social em questão. Physis: Revista de Saúde Coletiva, v. 28, n. Physis, 2018 28(3), p. e280319, 2018.

PAES-SOUZA R, Vaistman J, organizadores. Síntese das pesquisas de avaliação de programas sociais do MDS. Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome; 2007. (Cadernos de Estudos: Desenvolvimento Social em Debate, 5).

PELIANO, A.M.M. Assistência Alimentar nas políticas governamentais. Revista de política agrícola, ano X, n. 1, 2001.

PÓS-GRADUANDO. Como escrever o Material e Métodos de um trabalho acadêmico. Pós-Graduando. Disponível em: <https://posgraduando.com/como-escrever-material-e-metodos/>. Publicado em: 24 de abril de 2017

PLANTANDO VIDA- A IMPORTÂNCIADA ARBORIZAÇÃO URBANA. Portal de educação ambiental. São Paulo governo do estado São Paulo são todos. 18 de setembro de 2023.

PROGRAMA RESTAURANTE POPULAR. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome, Gov.br. Disponível em: <https://www.gov.br/mds/pt-br/acesso-a-informacao/carta-de-servicos/desenvolvimento-social/inclusao-social-e-produtiva-rural/programa-restaurante-popular>. Acesso em 20 de setembro de 2024.

RAMOS, Pedro. Gastronomia Profissional. História da formação dos restaurantes. Youtube, 13 de outubro de 2021. Disponível em: <https://youtu.be/ipo2l1uEjTs?si=B52H51pKaa_H2n0C>. Acesso em 28 de setembro de 2024.

REPORTAGEM, O Colonial. Fator-MT informação que multiplica. Disponível em: <https://fatormt.com.br/sinop-50-anos/sinop-50-anos/o-colonial/9992648> Publicado em: 11 de Abril de 2024.

RDC N°216: 2004, ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária.

ROCA BRASIL CERÂMICA. Biofilia: entenda sua importância para a neuroarquitetura. Disponível em: <https://www.rocaceramica.com.br/blog/biofilia/> 01 de Julho de 2022.

SALVALAGGIO, Paolo. Quais as consequências da má alimentação?. Clínica hepatogastro. Disponível em: <https://hepatogastro.com.br/quais-as-consequencias-da-ma>



alimentacao/ 12 de ago. de 2024.

SÃO PAULO. 20 anos de Bom Prato. Desenvolvimento Social, São Paulo. Disponível em: <https://www.desenvolvimentosocial.sp.gov.br/wp-content/uploads/2021/01/infobp20anos.pdf> Acesso em 17 de mar. 2023

SIELO BRASIL, Restaurante popular: a política social em questão. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312018280319>. Publicado em: 28 de março de 2018

TMF FERTILIZANTES. Cultivo de hortaliças: conheça práticas essenciais para alta produtividade. Acesso em: <https://tmffertilizantes.com.br/cultivo-de-hortalicas-praticas-essenciais/#:~:text=Condi%C3%A7%C3%B5es%20clim%C3%A1ticas,das%20hortali%C3%A7as%20prefere%20climas%20amenos>. Acessado em: 29 de junho de 2025.