

**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
FACULDADE DE ARQUITETURA E
URBANISMO**

AREIÃO: COZINHA PARTICIPATIVA

TFG II. TRABALHO FINAL DE GRADUAÇÃO

ALUNO: ANIBAL SILVEIRA MORIYAMA

ORIENTADORA:

PROF^a. DR^a. MARIA CECÍLIA LOSCHIAVO DOS SANTOS

BANCA EXAMINADORA:

PROF^a. DR^a. MARIA CECILIA LOSCHIAVO DOS SANTOS

PROF^a. DR^a. KARINA OLIVEIRA LEITÃO

PROF. DR. VICENTE GIL FILHO



Sumário

AGRADECIMENTOS	3
PALAVRAS-CHAVE	4
RESUMO	4
O MUNDO	5
SÃO BERNARDO DO CAMPO.....	5
BILLINGS	5
AREIÃO	5
PLHIS e SIHISB.....	6
ATRIBUTOS	7
GRUPO IDEAL.....	8
FORA DA CARIDADE NÃO HÁ SALVAÇÃO	8
A COZINHA COMO AGENTE DO PROCESSO COGNITIVO, COMPORTAMENTAL, SOCIAL E CULTURAL.....	10
A CULINÁRIA.....	10
ESTIMULAÇÃO SENSORIAL	10
PLANEJAMENTO	11
HABILIDADES MOTORAS	12
REALIZAÇÃO DE OPERAÇÕES MATEMÁTICAS E CÁLCULOS DE PROPORÇÕES	12
O DIÁLOGO	13
A RODA DE CONVERSA.....	13
PLANO DE AULAS	15
AULA.01: EMPANADAS PORTENHA.....	15
AULA.02: CHURRASCO.	17
AULA.03: ALMOÇO.....	19
O ESPAÇO QUE NOS ACOLHE	21
CONSIDERAÇÕES INICIAIS.....	21
O ESPAÇO COMO ELE ESTÁ.....	21
A COZINHA	21
A COPA.....	21
O SALÃO	22
O ESPAÇO QUE SE PROJETA.....	22
CONDICIONANTES DO PROJETO ARQUITETÔNICO.....	22
PROGRAMA	22
LIMITADORES.....	23
PADRÓES NOMATIVOS E LEGISLAÇÃO	23
REFERÊNCIAS DOS USUÁRIOS.....	24
REFÉNCIAS DE COZINHA	30
CONDIÇÕES DE ENTORNO IMEDIATO.....	30
O PROJETO ARQUITETÔNICO	31
PREMISSAS DE PROJETO.....	31
DESENHO	32
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	45

"O homem está no mundo e com o mundo. Se apenas estivesse no mundo não haveria transcendência nem se objetivaria a si mesmo. Mas como pode objetivar-se, pode também distinguir entre um eu e um não-eu.

Isso o torna um ser capaz de relacionar-se; de sair de si; de projetar-se nos outros; de transcender. Pode distinguir órbitas existenciais distintas de si mesmo.

Estas relações não se dão apenas com os outros, mas se dão no mundo, com o mundo e pelo mundo (...)" (FREIRE,1979, p.30).

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao Tempo, talvez a forma mais palpável de manifestação da misericórdia Divina que me permite a reflexão necessária para minha formação.

Expresso minha profunda gratidão pelos professores que compõem essa banca. Agradeço a gentileza e compreensão que demonstraram fazendo-se presentes nesse dia.

A minha orientadora Maria Cecilia, primeira professora que tive contato na FAU e que desde então, até hoje demonstra incansável vontade de me ver transformar, sou profundamente grato, obrigado. À minha Vó Lila pela sua presença sempre reconfortante em minhas melhores memórias, minha primeira professora.

Agradeço a meus pais pela criação dentro a Doutrina Espírita e pelo exemplo de conduta que sempre me sustentarão nos momentos de dúvidas e questionamentos. Agradeço pelo empenho em moldar meu caráter vislumbrando a atuação crítica e consciente perante o mundo. Entretanto, acima de qualquer coisa agradeço pelo afeto nunca negado e creio que eterno.

Agradeço imensamente meus irmãos Laura, Isa, Tais e Aline e Ricardo por todos esses anos de convivência diária, de trocas constantes e incluo como merecedores de igual carinho os companheiros Lucas e Ivan, meus primos.

Agradeço a Lele e a Lila pela luz nova que trouxeram a nossa família e por serem sempre tão felizes.

Agradeço aos amigos do Ideal. Dona Lurdes, Sr. Osvaldo pela liberdade de atuação nos concedida.

À Lourdes e ao Carlos pelo carinho em nos guiar.

Agradeço a minha chefe, Arquiteta Camila Bernadeli pela sua liderança e amizade sempre compreensiva e por compartilhar comigo seu universo de amigos. Obrigado Cami e obrigado Bru.

Agradeço a minha amiga e parceira de incontáveis projetos e que tornou o curso menos árduo, Camilla Uzeda.

PALAVRAS-CHAVE

Arquitetura, Educação, Design, Brasil, Processos Participativos de Projeto, Areião.

RESUMO

Este trabalho se trata dos processos participativos de projeto de cozinha pedagógica destinada a crianças e jovens na faixa de 05 a 21 anos. Experiência realizada nas dependências do Grupo Ideal, no bairro do Areião, São Bernardo do Campo, São Paulo.

O MUNDO

SÃO BERNARDO DO CAMPO

É uma cidade de grande representatividade no cenário nacional.

Pela proximidade do Porto de Santos teve um desenvolvimento bastante marcado pela indústria. Foi berço da indústria automobilística nacional e, como era de se esperar, com certo anacronismo, de movimentos trabalhistas e do sindicalismo.

Localizada a sudoeste da Região Metropolitana de São Paulo, São Bernardo do Campo é uma das integrantes da região do Grande ABC. Possui um território de 408,45 km², sendo 118,21 km² em zona urbana, 214,42 km² em zona rural, além de ter 75,82 km² pertencentes à represa Billings.

A complexidade de São Bernardo não se restringe as lutas de classes, o território da cidade é palco de intensa batalha travada entre o crescimento urbano e sérias preocupações ambientais: 53,7% de seu território são área de proteção e recuperação de mananciais. Condição potencializada pela presença da Represa Billings.



Figura 1. São Bernardo do Campo PRM.

BILLINGS

A região vem sofrendo as consequências de um processo acelerado de ocupação irregular. Estas invasões, apesar de identificadas pelo poder público, não têm sido eficientemente contidas, gerando uma sensação de impunidade que, por sua vez, estimula a ocorrência de novas agressões.

Estima-se que, entre 1989 e 1999, a Billings tenha sofrido crescimento urbano da ordem de 31,7%. Mais de 45% da ocupação urbana registrada nos seis municípios da bacia se deu em áreas com sérias ou severas restrições ao assentamento. São encostas íngremes, regiões de aluviação ou de várzea que exigem cuidados especiais para implantação de qualquer tipo de ocupação urbana.

A qualidade da água na represa Billings encontra-se bastante comprometida. Além da poluição proveniente do bombeamento do Tietê/Pinheiros, alguns braços apresentam situação crítica de eutrofização devido à grande quantidade de esgoto não tratado despejado em suas águas.

AREIÃO

O Areião é um bairro de São Bernardo e também um exemplo de conflito.

Por um lado, o dever de garantir habitação digna aos excluídos. Por outro, as responsabilidades e limitações que envolvem as áreas de preservação.

Uma população imensa carente de habitação, desprovida da privacidade, da individualidade, com noções frágeis de posse e propriedade se aglomeraram como conseguem entre a Rodovia Anchieta e o Rodoanel, às margens da represa. Ocupam o que resta do território que não oferece atrativo ao mercado, justamente pelos entraves legais ao uso e comercialização.

A ocupação da área em questão remete ao início dos anos 80, de forma informal, mas com consentimento e apoio das autoridades locais. O jornalista Nelson Tucci publicou na época um artigo no Jornal Diário do Grande ABC apontando as incoerências e os riscos envolvidos no parcelamento da gleba e questionando a legitimidade da operação.

De acordo com o artigo, Mariano Galvão Bueno (que teria recebido o direito sobre a gleba como retribuição aos anos de serviço à Guarda Nacional) comercializava a posse dos lotes sem qualquer rigor e com o envolvimento direto de diversas esferas do poder público que arcavam com as benfeitorias necessárias (abertura de vias e obras de saneamento).

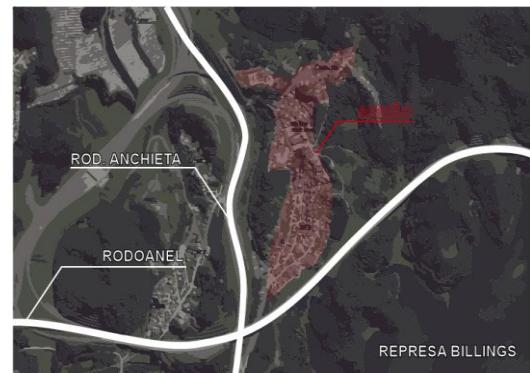


Figura 2. Areião. Relações de Entorno.

O envolvimento do poder público no que diz respeito a realização de obras de benfeitoria para a região do Areião são bem documentadas como exemplo a Lei nº 2827, de 25 de Novembro de 1986 que "Autoriza o executivo a celebrar convênio com o departamento de águas e energia elétrica - DAE, da secretaria de obras e do meio ambiente do estado de São Paulo, para execução de obras de perfuração de poços tubulares profundos no jardim da represa e no local conhecido como "favela do Areião", e dá outras providências" assinado pelo prefeito.

O próprio Aron Galante se auto intitula Prefeito dos Favelados e atribui a essa postura a oposição e ataque de setores mais abastados da sociedade.

A verdade sobre os intensões e os meandros que permeiam os fatos são obscuros. Por um lado, a preocupação com o meio é absolutamente genuína e necessária, entretanto deve-se refletir de forma concreta sobre a realidade e reais condições daqueles que acabam por se agruparem como pares às margens das rodovias, das represas e da sociedade. Quase sempre por falta de opção e, se não, por falta de subsídios que permitam sua compreensão dos ritos perpetuados pelas ideologias dominantes.

Toda essa discussão ganha destaque pela sua atemporalidade. O próprio Diário do Grande ABC, 30 anos após do nascimento do Areião retoma o assunto e o artigo de Nelson Tucci em virtude das obras do trecho sul do Rodoanel. E a discussão atual se assemelha em muito a de outrora. E assim também a posição da prefeitura de São Bernardo do Campo.

Assim nasceu o Areião, há 30 anos...

"A transgressão do Código Florestal pode enquadrar a ação no Código Civil, prevendo como sanção a perda de três meses a um ano de prisão. Embora tenham conhecimento do texto da lei, os homens da Polícia Florestal não mereciam a chamada de cidadãos, de memoria, de alguma devastador de mata natural, do Estado de São Paulo, que já houvera conhecido a prisão pela prática de crime contra a natureza."

Cf. Nelson Tucci, *Diário*, 25-10-1985.

Localizada entre o km 27 e o km 28 da Vila Anchieta – à esquerda de quem segue em direção a Santos –, a Vila Areião, em São Bernardo, começou a nascer em 1985. E quem documentou o início do bairro foram os jornalistas Nelson Tucci (texto) e Maurício Pavan (fotos), do *Diário*, na reportagem hoje clássica publicada em 1985.

Nelson Tucci foi fundo no assunto. Envolveu todos os personagens, do prefeito Aron Galante ao vereador Manoel Anisio, do Sats (Serviço Aéreo Terrestre do Salvamento e Proteção Ecológica) à Polícia Florestal, da família Galvão Bueno – de raízes coloniais em São Bernardo e que seria a proprietária da área – aos primeiros moradores.

Reportagem de Tucci e Pa-

van mereceu chamada de capa do *Diário* e uma página inteira, com o título atualíssimo e criativo: "Prefeitura abre ruas. Vem lotamento, devastação".

Título e legendas dizem tudo:

- A devastação é visível desde a Vila Anchieta. O povoado previdor vai se instando do jeito que quer.
- Na parte baixa o campo de futebol mostra que já há preocupação com o lazer.
- No lotamento, cada qual faz o cercado e cuida da queimada.
- Uma mulher comprou lote na área da Eletronápolis.
- Há barraços cadastrados (peça a Prefeitura).
- Área da Eletronápolis atingida.
- Mariano Galvão Bueno diz à Policia Florestal que desconhece devastadores.

E VEM O RODOANEL...

Mariano Galvão Bueno, entrevistado e fotografado pela reportagem, dizia que a família Galvão Bueno teria servido na Guarda Nacional dos governos do Império e, em troca, remunerada com glebas de terra,

inclusive no Areião: 375 mil m² mais os ônibus limitrofes.

Segundo Galvão, ele vinha vendendo os lotes por 100, 200 ou 300 cruzeiros: "As vezes vendia em até dois pagamentos".

Nelson Tucci recebeu informações que os lotes, na verdade, estavam custando de 800 mil a 1 milhão de cruzeiros. Mariano vendia a "posse", sem recibo, documento, ou qualquer comprovante.

As ruas foram abertas com maquinário cedido pela Prefeitura. Em 10-7-1985, o prefeito esteve no local, inaugurou a rede de iluminação na entrada do Areião. Segundo dona Ivaniara Duarte Silva, apontada como círculo eleitoral do vereador Manoel Anisio e como a pessoa que estaria com a relação dos futuros habitantes da vila, Aron

Galante autorizou a ocupação do área, recomendando apenas que não se tornasse áreas onde houvesse plantação ou mata. "No mais estaria liberado", narra Nelson Tucci na reportagem.

TRINTA ANOS DEPOIS...

Vila Areiao é pura realidade. Às margens da Represa Billings, junto à casa de bombas e da estação de tratamento, à vila foi incorporado um segundo bairro, denominado Vila Sabesp. As administrações municipais seguintes atenderam às solicitações dos moradores, com obras de infraestrutura.

É verdade que a Vila Areião agrediu a natureza representada por nascentes e pela mata atlântica. Mas o governo estatal fez o mesmo, com a passagem pelo local do Rodoanel Mário Covas, que igualmente agrediu a natureza: árvores frondosas vieram ao chão, várias das quais com animais em reprodução, inclusive macacos.

O *Diário* preserva em seu Banco de Dados os negativos em preto e branco feitos há 30 anos. A maioria das fotos permanece inédita. Representam a verdadeira centidão de nascimento do Areião e o atestado de que, no limiar do século 20, o homem continuava a desrespeitar a natureza a pouco menos de 20 quilômetros da Praça da Sé.

Figura 3. Reportagem do Diário do Grande ABC.

PLHIS e SIHISB

A gestão do Prefeito Luiz Marinho definiu como uma das prioridades do programa do governo a questão da moradia com o objetivo declarado de garantir dignidade às famílias.

Dois estudos, o Mapeamento de Assentamentos Precários e/ou Irregulares e o Plano Municipal de Redução de Riscos (PMRR), ambos elaborados entre 2009 e 2010, fazem o diagnóstico das condições de moradia do município e oferecem subsídios para o planejamento das Políticas Habitacionais a serem implantadas. Seguindo nesse sentido a prefeitura conclui em 2011, o Plano Local de Habitação de Interesse (PLHIS) que instrumentaliza no âmbito municipal a Política Nacional de Habitação. O PLHIS estruturou vários programas, entre eles o Sistema de Informação de Habitação de Interesse Social (SIHISB), desenvolvido com contribuição da Prefeitura de São Paulo, do Banco Mundial e da Aliança das Cidades a partir da experiência da cidade de São Paulo com o HABISP.

"Com o SIHISB superamos uma parte importante dos obstáculos que encontramos no início do governo, que foi a ausência de informação sistematizada, tanto sobre os problemas como sobre as ações. E isso contribuiu para o melhor resultado que conquistamos. O Sistema desnudou e revelou a cidade real sobre a qual nos debruçamos. Esta cidade que, por vários anos, tratou como invisível um terço de seus domicílios que se encontravam em ocupações informais ou precárias"

Luiz Marinho
(Prefeito de São Bernardo do Campo)

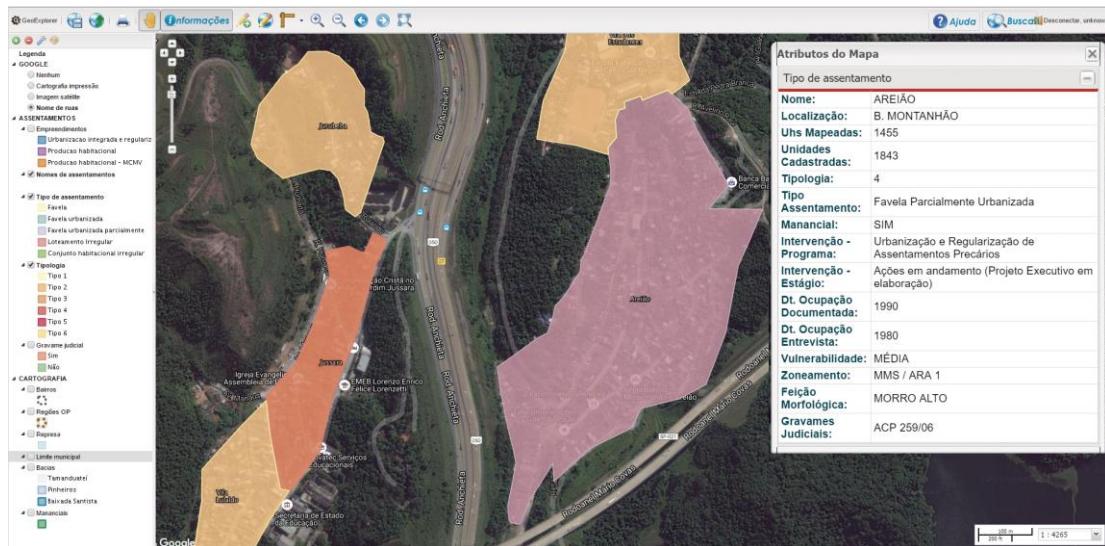


Figura 4. Areião. Atributos. Fonte: <http://sihisb.saobernardo.sp.gov.br>

ATRIBUTOS

As restrições impostas pelo zoneamento dificultam, quando não impossibilitam o uso da terra. A criação das ZEIS possibilita maior flexibilização, ainda de forma criteriosa, desses parâmetros, minimizando a relocação dos que já se instalaram em determinadas áreas e promovendo o interesse do mercado imobiliário nessas áreas, transferindo parcial ou totalmente para o setor privado o suprimento de habitações.

As ZEIS 1 compreendem áreas ocupadas predominantemente por população de baixa renda, abrangendo favelas, loteamentos irregulares e empreendimentos habitacionais de interesse social, em que haja interesse público em promover recuperação urbanístico-ambiental, regularização fundiária ou produção de Habitação de Interesse Social - HIS.

A região do Areião compõe uma Zona de Interesse Social (ZEIS 1), em uma Área de Recuperação Ambiental (ARA 1) em uma Zona de Manejo Sustentável (ZMS), pertencente a Macroárea de Manejo Sustentável (MMS), fração da Macrozona de Proteção e Recuperação de Mananciais (MPRM) cujos limites coincidem com a Área de Proteção e Recuperação do Manancial Billings (APRM) definidos pela Lei Estadual nº 13.579, de 13 de julho de 2009.

Sem uma releitura do zoneamento, sem estratégias que busquem o reposicionamento social dessas populações que compõem os assentamentos precários, tanto o meio ambiente quanto o meio humano, estariam fadados a degradação continuada.

A carência de recursos que assola esses povoados promove um ciclo de reprodução da miséria. Não se trata apenas da falta das condições materiais mínimas, são as consequências dessa carência atuando geração após geração, degradando os conceitos, as possibilidades, trabalhando na desconstrução do indivíduo enquanto ser pensante e, portanto, reificando sua existência como matéria a ser consumida pelos processos de produção.

O conceito de Vulnerabilidade Social não deve ser confundido com pobreza (condição em que as necessidades básicas não são atendidas), envolve a capacidade ou incapacidade individual, social ou cívica de desfrutar de oportunidades em diversos âmbitos de vivência. Tem relação e se define pelas condições do entorno imediato, das condições físicas que aquele grupo está submetido, mas também com os vínculos que se pode estabelecer, intercâmbios sociais que seriam capazes de promover a importação e exportação de recursos. Relaciona-se com a capacidade de desenvolvimento individual ou social.

Conforme publicado pela Fundação Seade, o Índice Paulista de Vulnerabilidade Social (IPVS) - 2010 classifica São Bernardo Do Campo como pertencente ao Grupo 4 e o caracteriza nos termos subscritos:

“O Grupo 4 (vulnerabilidade média - setores urbanos): 83.819 pessoas (11,0% do total). No espaço ocupado por esses setores censitários, o rendimento nominal médio dos domicílios era de R\$1.636 e em 22,7% deles a renda não ultrapassava meio salário mínimo per capita. Com relação aos indicadores demográficos, a idade média dos responsáveis pelos domicílios era de 45 anos e aqueles com menos de 30 anos representavam 11,9%. Dentre as mulheres chefes de domicílios

9,7% tinham até 30 anos, e a parcela de crianças com menos de seis anos equivalia a 8,7% do total da população desse grupo". (IPVS-2010)

As informações disponibilizadas pelo SIHISB classificam o Areião como uma área de média vulnerabilidade social.

Quanto ao tipo de assentamento, o Areião é definido como **Favelas Urbanizadas Parcialmente**, onde existem unidades habitacionais que ocupam irregularmente terrenos de propriedade alheia (pública ou particular), que já passaram por processo parcial de urbanização, parte da ocupação disposta de forma desordenada e densa, carentes dos serviços públicos essenciais, habitadas por famílias de baixa renda.

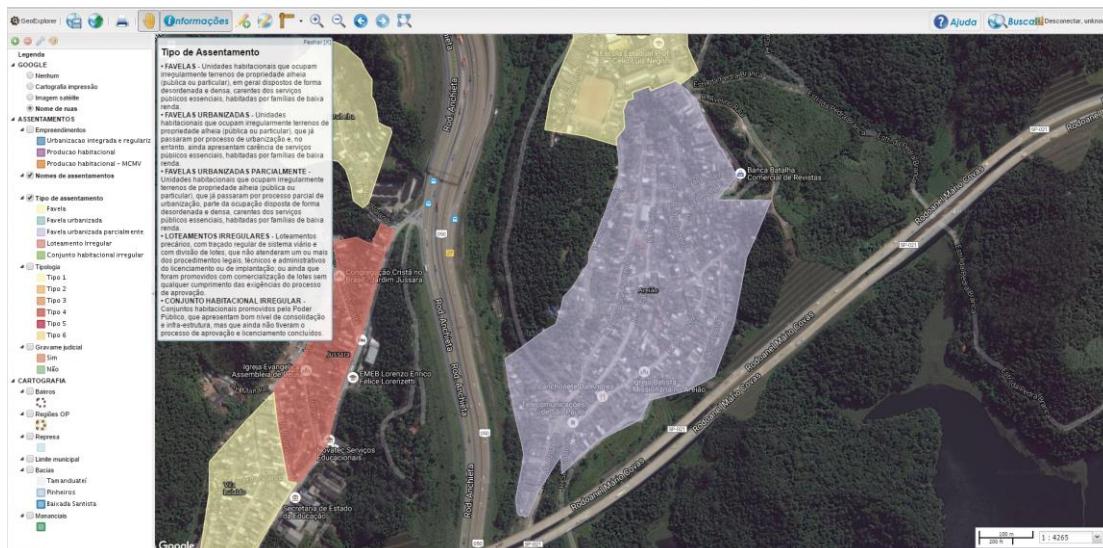


Figura 5. Areião. Favela urbanizada parcialmente. Fonte: <http://sihisb.saobernardo.sp.gov.br>

O diagnóstico apresentado pela Secretaria de Habitação de São Bernardo do Campo é bastante coerente com a realidade vivenciada no Areião.

Faz-se necessário o entendimento da sociedade como tecido continuo e orgânico cujas existências são igualmente valiosas e absolutamente iguais. A compreensão que a estratificação imposta pelo sistema de produção não é resultado meritório, ao contrário, trata-se de mecanismo cruel de manutenção de privilégios.

A tentativa de um olhar mais criterioso, rompendo com paradigmas e ideias pré-concebidas sobre parcela significante da população esquecida e marginalizada, representa grande avanço para as políticas públicas e também esperança de melhorias para os moradores de áreas precárias e para a cidade como um todo, quando as diferenças se fizerem menos discrepantes e o conforto desfrutado deixar de significar a privação de outros.

GRUPO IDEAL

O Grupo de Ideal Espírita André Luiz é uma sociedade civil, religiosa, cultural e filantrópica sem fins lucrativos. A associação iniciou suas atividades em 1976, sob orientação direta do Sr. Francisco Cândido Xavier, um conhecido filantropo espírita. A fundação legal da instituição, no entanto, se deu apenas em agosto de 1989, data na qual ficou estabelecido seu primeiro estatuto. Segundo o regimento da instituição, os objetivos da associação seriam três:

O estudo, a prática e a divulgação do Espiritismo no seu tríplice aspecto – religioso, filosófico e científico – de conformidade com as obras de Codificação de Allan Kardec;

O progresso moral e espiritual do homem, objetivando a solução dos problemas humanos, com fundamento no Evangelho de Jesus Cristo, à luz da Doutrina Espírita;

Criar, manter, e, ainda, incentivar serviços assistenciais de amparo e reajustamento dos necessitados em geral, sem qualquer distinção quanto aos assistidos, em consonância com o princípio espírita-cristão, voltado aos sentimentos de amor e fraternidade.

FORA DA CARIDADE NÃO HÁ SALVAÇÃO

No entendimento da doutrina espírita o homem só poderá salvar-se pela prática do bem, inerente de suas crenças ou vínculos religiosos. Consonante com esse princípio, a doutrina espírita não preconiza rituais e não adota representantes humanos, as sedes religiosas são pontos de encontro entre praticantes, mas nesses centros não deve existir autoridades que regulamentem as práticas

dos partícipes. Os praticantes do espiritismo a consideram, portanto, uma “doutrina” e não uma religião, cada um que desejar seguir o espiritismo pode fazê-lo por autoproclamação e estará seguindo os seus preceitos tão somente se praticar o amor, entendido como ato de esforço desinteressado em prol do bem comum. Para facilitar a prática da caridade cristã os centros espíritas costumam ter sedes em zonas de fragilidade social, espaços esses voltados para a prática de atividades assistencialistas.

Foi com o intuito de incentivar essas práticas entre seus membros que o grupo IDEAL, cuja sede fica situada no Bairro de Ipiranga em São Paulo, criou o centro comunitário na comunidade do Areião, em São Bernardo do Campo. O projeto se iniciou com os esforços de um grupo de amigos que foi até esse bairro a pedido de uma moradora, que procurou um dos membros do IDEAL solicitando assistência a seu filho enfermo. A interpellada foi a Sra. Lourdes Moya de Godoy Bueno, uma das fundadoras do grupo. Ao avaliar o caso, a Sra. Lourdes logo percebeu que a enfermidade era agravada pela falta de higiene e dificuldade da família em realizar curativos. Passou, então a visitar regularmente o domicílio da família no intuito de assistir a criança e a família promovendo melhorias do ambiente doméstico.

O grupo ganhava a simpatia dos moradores da comunidade que passaram a recorrer a ele para assuntos diversos, como pedidos de orientações sobre questões de saúde, educação, assistência financeira, etc.

Aos poucos os projetos assistenciais do grupo IDEAL na comunidade do Areião foram se expandido, através da captação de doações foi possível adquirir uma gleba e iniciar a construção de um centro comunitário. Nesse centro mantido pelo grupo IDEAL, voluntárias da própria comunidade organizam diversas atividades de assistência, as quais incluem sobretudo:

- Refeições gratuitas que são servidas diariamente na hora do almoço a todos os interessados em recebê-las;
- Fornecimento de cestas básicas às famílias em maior risco social;
- Atividades religiosas e culturais, como curso de evangelização para crianças e cursos de orientação a gestantes;
- Captação de doações de objetos e redistribuição dos mesmos dentro da comunidade através de um bazar onde os itens são doados ou vendidos com preços simbólicos.

A COZINHA COMO AGENTE DO PROCESSO COGNITIVO, COMPORTAMENTAL, SOCIAL E CULTURAL

A CULINÁRIA

Cozinhar é um ato complexo e está entre as habilidades mais sofisticadas da espécie humana. Segundo o primatologista e especialista em evolução humana Richard Wrangham, cozinhar é uma das habilidades específicas da espécie humana que a diferencia dos demais primatas superiores, através do domínio do fogo que os homens teriam ganho maior controle sobre o ambiente, ampliando sua possibilidade de adaptação a diferentes meios. Ainda segundo esse autor, o hábito de cozinhar pode ter impulsionado o desenvolvimento de caracteres morfológicos tipicamente humanos, o fato de processar os alimentos deixando-os mais facilmente consumíveis possibilitou a viabilidade de corpos com mandíbulas diminuídas, o que teria liberado espaço e nutrientes para um cérebro maior. Apesar de alguns cientistas questionarem a tese de Wrangham no que se refere a ênfase que ele dá na importância do ato de cozinhar para a estruturação das características morfológicas da nossa espécie, não existe dúvida alguma de que cozinhar é inherentemente humano.

A complexidade do ato de cozinhar se dá não somente pelos avanços antropológicos, mas também reflete o contexto das complexas relações sociais que são próprias da espécie humana. Os hábitos gastronômicos diferenciam as culturas regionais, marcam as tradições transgeracionais de famílias e são importantes distintivos de classe socioeconômica.

Não é necessário pensar muito para se dar conta de que cozinhar depende de uma gama complexa de competências sociais e individuais. Do ponto de vista individual cozinhar demanda (ou pode demandar), entre outras capacidades, habilidades de planejamento, competência para gestão de tempo e recursos físicos (ingredientes e utensílios), habilidades de leitura e escrita, capacidade de realizar cálculo de proporções, coordenação motora grossa e fina, hábitos de higiene e limpeza, noções básicas de biologia, física e de química entre muitas outras habilidades. Pela sua complexidade, as atividades de culinária permitem uma ampla exploração das habilidades e dificuldades adaptativas de crianças, bem como uma estimulação progressiva para o desenvolvimento das mesmas. Abaixo encontram descritas algumas áreas de habilidades e dificuldades das crianças observadas através das atividades realizadas no projeto.

ESTIMULAÇÃO SENSORIAL

Durante as aulas é possível expor os alunos a uma ampla gama de experiências sensoriais, principalmente no que se refere a sensibilidade olfativa, gustativa, tátil e visual. Para cada uma das áreas sensoriais é possível trabalhar habilidades tanto de discriminação quanto de memória. As aulas sempre se iniciam com a apresentação dos ingredientes que serão usados no dia. Os alunos são solicitados a explorar sensorialmente cada ingrediente, analisando seu cheiro, gosto, textura e aspecto visual. O bom preparo do ingrediente dependerá de atenção e monitoramento das propriedades do mesmo, de tal forma que o aluno deve estar atento aos odores desprendidos, mudanças na textura, cor e sabor do alimento. Seguem alguns exemplos de atividades que tem por foco promover estimulação e treino de discriminação sensorial:



Figura 6a. Areião. Atividade de degustação. Aromas, texturas e sabores.

PLANEJAMENTO

Tal como o desenho no processo de edificação, uma receita organiza os meios pelos quais determinados objetivos são atingidos partindo-se de um conjunto limitado de recursos.

Cozinhar é propor e executar um plano para se obter um objetivo pré-estabelecido, o prato que se deseja preparar. Para tanto são necessárias habilidades sofisticadas de planejamento. Deve-se eleger métodos de preparo e cocção; decompor processos longos em subtarefas; as tarefas devem ser ordenadas de forma adequada para permitir o encadeamento ótimo entre os eventos; além da sequência é preciso também gerir o tempo de cada procedimento; isso tudo sem perder de vista a avaliação da disponibilidade de recursos, utensílios e ingredientes.

Durante as aulas os participantes são estimulados a não apenas executar um roteiro pré-estabelecido, mas refletir e programar as atividades que serão feitas. Por esse motivo, as atividades de uma aula costumam terminar pelo planejamento da aula seguinte. São questionados com relação ao que desejam que seja o próximo prato a ser executado. Então, de forma sucinta, são estimulados a refletir sobre um plano para que consigam executar esse prato: quais ingredientes serão necessários? Quais processos de cocção usar? Possuímos todos os equipamentos e utensílios que precisamos para o preparo? Haverá tempo suficiente para realizar aquela receita? E assim por diante... O início de cada aula é a continuação desse planejamento, mas agora já voltado para o plano detalhado das tarefas que compõem a receita, como por exemplo: se queremos comer bife com batatas o que devemos fazer primeiro, o bife ou as batatas? Quanto tempo antes de servir temos que iniciar a cocção do bife? Quanto tempo antes de iniciar a cocção do bife devemos começar a cocção das batatas? E assim por diante. Segue o exemplo de uma aula que requereu dos alunos planejamento de um cardápio com três pratos:



Figura 9. Areião. Exemplo de atividade que requer sequenciamento de tarefas e planejamento.

HABILIDADES MOTORAS

Durante as atividades as crianças e jovens do projeto são requisitadas a fazer uma série de atividades que demandam coordenação motora fina e precisão viso motora. Isso possibilita oportunidade de treino para habilidades motoras, são exemplos de atividades que levam a treino motor: cortar em diferentes formatos, modelar, confeitar com bico, bater com fouet, abrir ovo, etc.



Figura 8. Areião. Atividade com treino de habilidades motoras.

REALIZAÇÃO DE OPERAÇÕES MATEMÁTICAS E CÁLCULOS DE PROPORÇÕES

Para adequada realização das receitas propostas o aluno acaba tendo contato com atividades que demandam habilidades numéricas. Diferente do que costuma acontecer no contexto de salas de aulas convencionais, em que o aprendizado da matemática é feito por meio de instruções verbais abstratas, em nossos encontros temos a oportunidade de estimular as crianças em suas habilidades numéricas de forma prática e com apoio concreto. As crianças costumam estar nos mais diferentes níveis de aprendizado e familiaridade com números e noções matemáticas, independentemente do estado de desenvolvimento conseguimos estimular a criança em suas habilidades matemáticas. Normalmente as crianças têm noções aritméticas muito antes de estar familiarizadas com os algarismos numéricos, alguns experimentos mostram que bebês com poucos meses sabem deduzir o resultado de somas simples. Já o conhecimento dos algarismos numéricos e das operações aritméticas sistematizadas, da forma como é ensinado na maioria das escolas, pode vir a contrariar a tendência natural e intuitiva do cérebro humano pela aritmética. O conhecimento dos algarismos numéricos é uma abstração convencionada socialmente, e nesse sentido é absolutamente arbitrário. Algumas crianças têm pouco contato no dia a dia com pessoas que tiveram acesso a uma educação formal, sendo assim encontram certa dificuldade para se familiarizarem com os números, no entanto conseguimos trabalhar a familiarização com números e proporções através da manipulação dos ingredientes e produtos.



Figura 9. Areião. Atividade que permite a introdução de conceitos matemáticos.

O DIÁLOGO

A RODA DE CONVERSA

A roda de conversa é um conceito de dinâmica de grupo que se aplica a diversas situações. O seu ponto fundamental é o diálogo, sendo este baseado na função da fala e escuta. Nesse modelo de diálogo, o direito da fala é marcado pela posse momentânea de um objeto físico. O integrante do grupo que tem nas mãos o chamado “*objeto da fala*” exerce o direito de vocalizar suas opiniões acerca do tema em discussão enquanto os demais integrantes devem pactuar em escutar, respeitando o direito de um igual e o fundamento do diálogo,



assumindo sua função momentânea de ouvinte. Terminada a explanação o objeto da fala é entregue ao próximo membro do grupo, transferindo simbolicamente o direito da fala ao outro e assumindo agora a função de ouvinte.

A dinâmica é realizada em um grupo, no qual todos devem estar sentados em círculo, sem diferenças significantes de altura nos assentos, reduzindo qualquer alusão a hierarquias.

A prática visa o desenvolvimento do senso de pertinência e conexão, criando uma atmosfera de segurança e respeito. A prática da roda de conversa também gera reflexão sobre direitos e deveres, sobre a função do indivíduo na coletividade. Os integrantes se tornam mais sensíveis à realidade que envolve o outro e criam estratégias para solucionar situações desafiadoras a partir da troca de experiências (que por fim se mostram bastante comuns). Os jovens têm a oportunidade de se expressarem e serem ouvidos, de exporem problemas e consequentemente pensarem em soluções. A nomeação e verbalização de sentimentos, emoções e pensamentos é uma forma de trazê-los a um plano tangível e racional. Nesse processo, o indivíduo se empodera da consciência dos seus próprios mecanismos de funcionamento e, portanto, aperfeiçoa suas habilidades de resolução de conflitos internos e ganha autonomia.

A origem da roda de conversa e dos objetos da fala remetem a culturas ancestrais. Desde tempos antigos, diversas civilizações utilizam bastões da fala em conselhos, círculos de histórias, tomadas de decisão e cerimônias coletivas de modo geral. O objeto da fala não necessariamente deve ser um bastão. Pode e deve ser utilizado qualquer objeto que seja adequado ao contexto. Por exemplo, durante uma aula de culinária, pode ser utilizado uma colher de pau como objeto da fala. A função do objeto da fala é tornar explícito que o diálogo envolve ambas as funções de fala e escuta e que essas são igualmente importantes. A ausência de qualquer um desses direitos implica na ausência do diálogo, base do convívio.

RODA ROTINEIRA

No projeto proposto, a roda da conversa será aplicada no momento inicial das atividades, denominado *check-in*. O objetivo é um primeiro contato, um entrosamento inicial entre os participantes independente do grau de intimidade já vivenciada entre os envolvidos. A rotina dessa atividade se desenvolve da seguinte forma:

A medida que os participantes chegam, são orientados a sentar em círculo, todos no mesmo nível, em cadeiras, bancos ou no chão.

O objeto da fala determinado pelo moderador (uma colher de pau) é introduzido ao círculo. O moderador explica as regras da roda de conversa e do direito de falar restrito ao participante que esteja com a colher. Todos têm o direito de falar, não são obrigados a falar, porém todos têm o dever de escutar respeitosamente para integrar aquele grupo. O objeto de fala circula, transferido de mão em mão e quem o detém pode se expressar e ao término de sua manifestação deve transferir ao próximo o objeto, símbolo do direito de fala.

A dinâmica deve garantir que todos tenham o direito de se expressar.

No contexto das atividades do projeto, o check-in é um momento de concentração e preparo para a rotina planejada, expondo as tarefas, subtarefas e as regras balizadoras do convívio e pertinência ao grupo naquele momento.

Ao término das atividades novamente os integrantes são convidados ao diálogo, novamente se organiza a roda de conversa, mas agora com o intuito de uma avaliação sobre as atividades executadas e para uma antecipação da atividade porvir

RODAS ESPORÁDICAS

Além da reflexão explícita sobre a função da fala e da atuação direta sobre o desenvolvimento da capacidade de planejamento e as rodas de conversas propiciam a troca de vivências entre seus participantes.

“ (...) é reunir indivíduos com histórias de vida diferentes e maneiras de pensar e sentir, de modo que os diálogos, nascidos nesse encontro, não obedecem a uma mesma lógica. São as vezes atravessados pelos diferentes significados que um tema desperta em cada participante”. (WARSCHAUER, 1993, p.46)

Esses cruzamentos de pontos de vistas distintos propiciam o entendimento dos significados individuais a descoberta e desenvolvimento de significados comuns.

As conversas possibilitam ao indivíduo o distanciamento necessário de seu contexto permitindo análise e reflexão. Desse processo germina a consciência, a superação, a transformação.

PLANO DE AULAS

Os planejamentos que seguem são resultado de observações e anotações durante atividades já realizadas. Esboçam um plano de curso semestral moldado em 24 encontros semanais. Visam em primeiro plano a organização e, então, o aprimoramento das atividades e o planejamento global do curso.

Nesse momento compõem parcialmente a análise do programa de necessidades que direciona o projeto arquitetônico de readequação apresentado posteriormente.

AULA.01:

ROTEIRO DA ATIVIDADE.

Atividade desenvolvida em trio.

Cada grupo deve ser formado por um aluno mais velho que deve ser responsabilizado por outros dois integrantes mais novos ou menos experientes.

Cada grupo deve desenvolver todos os procedimentos descritos, previamente apresentados pelo orientador.

As atividades de separação e porcionamento dos ingredientes devem ser desenvolvidas por todos os integrantes.

Os ovos serão entregues as equipes já cozidos e em temperatura segura para manuseio com as mãos nuas.

As demais atividades de cocção em fogão ou forno devem ser desenvolvidas pelo líder do grupo.

As atividades de corte devem ser desenvolvidas por todos os integrantes, caso participe crianças inaptas ao manejo de facas, essas devem realizar os cortes com faca de serra.

A mistura da massa pode ser desenvolvida por todos os integrantes ou por parte da equipe, a critério do líder. O critério adotado deve ser observado pelo orientador.

A atividade de descascar os ovos deve ser desenvolvida por todos os integrantes.

Cada integrante deve proceder com a montagem de quatro empanadas, totalizando, 12 unidades por trio.

As empanadas devem ser dispostas na assadeira de forma a identificar seus autores.

Durante o período de forno cada grupo deve proceder com a limpeza de seu espaço de trabalho, descarte de resíduos e lavagem dos utensílios utilizados durante a aula.

Ao fim das atividades os alunos devem transitar entre os grupos observando as empanadas produzidas pelos outros colegas, comentando semelhanças, diferenças e peculiaridades.

Os alunos devem comer as empanadas de sua própria autoria, entretanto é opção individual e inquestionável, dividir as suas empanadas com outros colegas ou mesmo leva-las para casa para dividir com seus familiares.

Ao final de todas as atividades os alunos devem proceder com a limpeza e reorganização do ambiente antes de serem liberados.

OBJETIVOS

1. Desenvolvimento de capacitação de liderança;
2. Desenvolvimento de trabalho cooperado;
3. Desenvolvimento de noções básicas de processo como ordenamento lógico de tarefas e subtarefas;
4. Desenvolvimento de noções básicas de higiene;
5. Treino de técnica de assepsia das mãos.
6. Desenvolvimento de noções básicas sobre fracionamento (dividir em porções iguais);
7. Desenvolvimento de noções básicas de unidades de medidas (grama, quilograma, mililitro, litro, etc.)
8. Desenvolvimento de noções básicas de grandeza;
9. Introdução de técnicas básicas de corte:
 - Tipo de faca;
 - Empunhadura de faca;
 - Afiação de facas;

EMPANADAS

PORTEIRA

- Medidas de segurança durante o manuseio de facas;
- Tipos clássicos de corte;
- 10. Introdução dos elementos estruturadores da massa;
- 11. Conceito de empanar (envolver em pão);
- 12. Treino de habilidade motora;
- 13. Treino de controle inibitório;
- 14. Sensibilização sobre empoderamento e autoconfiança.

RECEITA

1. RENDIMENTO

- 12 Unidades

2. INGREDIENTES DA MASSA BÁSICA

- 250 g de farinha de trigo;
- 70 g de manteiga ou banha (gordura animal);
- 1 ½ colher de chá de sal;
- 100 ml água fria.

3. INGREDIENTES DO RECHEIO

- 250 g de cebola picada;
- 250 g de carne;
- 2 colheres de sopa de óleo;
- 50 g de manteiga;
- ½ colher de chá de cominho em pó;
- 2 pitadas de orégano;
- ¼ colher de chá de pimenta calabresa;
- ½ colher de chá de pálrica doce;
- Sal;
- Pimenta do reino preta;
- 2 ovos cozidos e picados;
- 12 azeitonas verdes sem caroço e picadas;
- 30 g de uva passa.

4. NECESSIDADES

- Sabonete;
- Papel toalha;
- Álcool de limpeza (75 °Gl);
- Pano de limpeza;
- Sabão;
- Avental ou dolma;
- Pano para enxugar louças;
- Balança;
- 2 tigelas grande;
- 20 copos ou tigelas pequenas;
- Faca do chefe;
- Tabua de corte;
- Fogão;
- Frigideira grande;
- Colher de prova;
- Panela;
- Geladeira;
- Filme plástico;
- Garfo;
- Colher de medida;
- Forno;
- Assadeira.

PRÉ-PREPARE

1. Higienização das mãos.
2. Higienização das bancadas.
3. Porcionar os ingredientes.
4. Separar os utensílios necessários.

PREPARO DA MASSA

1. Em uma tigela misturar a farinha e o sal.
2. Acrescentar no centro da mistura a manteiga (ou banha) resfriada, cortada em cubos e a água, também fria.
3. Misturar com as pontas dos dedos, incorporando a manteiga à farinha, até formar uma massa única.
4. Retire da tigela e, sobre a bancada, amassar até a que fique lisa.

OBS.: O processo deve ser feito de forma ágil, a massa não deve ficar homogênea porque é essencial para a textura da massa que pequenos pedaços de manteiga permaneçam íntegros.

PREPARO DO RECHEIO

1. Colocar os ovos para cozinhar.
2. Picar a cebola em Brunoise (cubos de 3 mm). Reserve.
3. Picar a carne a carne ("carne picada na ponta da faca"). Reserve.
4. Picar as azeitonas em rodelas.
5. Descascar os ovos e picar. Reserve.
6. Em uma frigideira grande aqueça o óleo. Frite a carne rapidamente (se necessário faça esse procedimento em duas ou três vezes, para que a carne não solte líquido). Reserve a carne.
7. Na mesma frigideira, acrescente a manteiga e deixe derreter. Acrescente a cebola e frite rapidamente, sem dourar. Misture a cebola à carne já frita. Acrescente o cominho, o orégano, a pimenta calabresa, a pálrica, o sal, a pimenta do reino, os ovos, as azeitonas e as uvas passas.
8. Leve o recheio para a geladeira para resfriar (de 1 a 12 horas).

MONTAGEM

1. Dividir o recheio em 12 partes aproximadamente iguais.
2. Dividir a massa em 12 partes moldadas em bolinhas.
3. Abrir cada bolinha de massa em um círculo de aproximadamente 13 cm de diâmetro.
4. Colocar uma porção de recheio no centro da massa aberta e umedecer as bordas da massa com água. Dobre a massa unindo as bordas e finalize "trançando" a borda.
5. Assar em forno pré-aquecido forte, por 10 a 15 minutos.

AULA.02: CHURRASCO.**ROTEIRO DA ATIVIDADE.**

Atividade desenvolvida por todos os alunos de forma participativa e cooperativa.

Deve-se formar três grandes grupos:

- O primeiro ficará responsável pelo preparo das carnes e da área da churrasqueira;
- O segundo deve se responsabilizar pelo vinagrete;
- O terceiro deve se responsabilizar pela farofa;

Apesar da organização envolver grupos maiores, a estrutura de um líder para outros dois liderados deve ser mantida.

Não será permitido que integrantes de um grupo migre para outro grupo durante os trabalhos.

O grupo responsável pela execução das carnes deve desenvolver todos os procedimentos descritos, previamente apresentados pelo orientador, primando pela limpeza e organização dos espaços de trabalho que deve ser objeto de observação e discussão.

Os espaços de manipulação das carnes cruas, assim como os indivíduos envolvidos nos processos, nunca devem se misturar aos espaços destinados aos outros procedimentos e ingredientes em função dos riscos de contaminação cruzada, assim como é necessário muito cuidado aos utensílios utilizados nos procedimentos de preparo das carnes cruas e nos utilizados com as carnes já assadas, também não devem ser misturados pelo mesmo motivo.

As tarefas que envolvem corte devem ser executadas pelos líderes e observadas pelos alunos mais novos;

Os alunos mais novos devem se responsabilizar pela disposição das carnes, pelo tempero, pela limpeza dos espaços e utensílios;

Os líderes devem orientar as tarefas delegadas aos mais novos, exemplificando como desempenhar as sub-rotinas;

Aos líderes será delegada a função de limpar as churrasqueiras antes dos trabalhos, acender e manter o braseiro e assar as carnes. Os líderes devem se revezarem nas sub-rotinas a fim de que todos experimentem todos os processos.

Os grupos responsáveis pela execução da farofa e do vinagrete devem desenvolver todos os procedimentos descritos, previamente apresentados pelo orientador.

As atividades de separação e porcionamento dos ingredientes devem ser desenvolvidas por todos os integrantes.

As atividades de cocção em fogão devem ser desenvolvidas pelo líder do grupo.

As atividades de corte devem ser desenvolvidas por todos os integrantes, caso participe crianças inaptas ao manejo de facas, essas devem realizar os cortes com faca de serra.

Ao final de todas as atividades os alunos devem proceder com a limpeza e reorganização do ambiente antes de serem liberados.

OBJETIVOS

6. Discussão sobre estrutura hierárquica de trabalho e sobre autoridade;
7. Desenvolvimento de trabalho cooperado;
8. Desenvolvimento da capacidade de liderança;
9. Sensibilização sobre responsabilidades assumidas;
10. Desenvolvimento de noções básicas de processo como ordenamento lógico de tarefas e subtarefas;
11. Desenvolvimento de noções básicas de higiene;
 - 11.1. Treino de técnica de assepsia das mãos.
 - 11.2. Desenvolvimento de noções básicas sobre fracionamento (dividir em porções iguais);
12. Desenvolvimento de noções básicas de unidades de medidas (grama, quilograma, mililitro, litro, etc.)

13. Desenvolvimento de noções básicas de grandeza;
14. Desenvolvimento de técnicas básicas de corte;
15. Introdução dos elementos estruturadores da massa;
16. Conceito de empanhar (envolver em pão);
17. Treino de habilidade motora;
18. Treino de controle inibitório;
19. Sensibilização sobre empoderamento e autoconfiança.

RECEITA**1. INGREDIENTES CHURRASCO**

- 1,5 kg de picanha;
- 1,5 kg de contra-filé;
- 2 kg de linguiça fresca;
- 5 kg de coxa da asa de frango;
- 1 Kg de sal grosso;
- Sal refinado;
- Limão;
- Pimenta do reino preta;
- Alho;

2. INGREDIENTES DA FAROFA

- 1 cebola média picada;
- 5 colheres de sopa de manteiga;
- 500 g de farinha de mandioca;
- Sal refinado;
- Pimenta do reino preta;

3. INGREDIENTES DO VINAGRETE

- 5 cebolas picadas;
- 10 tomates picados;
- 1 maço de salsinha picado;
- 100 g de azeitonas verdes picadas;
- Sal refinado
- Pimenta do reino preta;
- Azeite;
- Vinagre;

4. NECESSIDADES

- Sabonete;
- Papel toalha;
- Álcool de limpeza (75 °Gl);
- Pano de limpeza;
- Sabão;
- Avental ou dolma;
- Pano para enxugar louças;
- Balança;
- Churrasqueira e Parrila; (grelha, espertos, chapa de ferro);
- Lenha;
- Carvão;
- Kit para churrasco (pinça, espátula, garfo, faca, escova de aço, borrifador)
- Faca do chefe para carnes cruas;
- Faca do chefe para carnes assadas;
- Tabua de corte para carnes cruas;
- Tabua de corte para carnes assadas;
- Forma rasa para servir as carnes assadas;
- Tigela grande para a linguiça fresca;
- Tigela grande para o frango;
- Forma rasa para o sal grosso;
- Forma rasa para as carnes bovinas;
- A área da churrasqueira deve contar com bancada ou mesa acessória;
- Fogão;
- Frigideira grande;
- Faca do chefe para corte das cebolas;
- Tigela grande para a cebola;
- Tigela grande para a farinha;
- Tigela pequena para a manteiga porcionada;
- Colher de pau com cabo curto;
- Colher de prova;
- Colher para servir;
- Tábua para corte de verduras e legumes;

- Tigela para higienizar verduras e legumes;
- Faca do chefe para corte de verduras e legumes;
- Tigela pequena para a salsinha picada;
- Geladeira;
- Filme plástico;
- Pratos para servir.

PRÉ-PREPARE

- Higienização das mãos.
- Higienização das bancadas.
- Limpar as grelhas e espertos das churrasqueiras;
- Porcionar os ingredientes;
- Separar os utensílios necessários;

PREPARO DO CHURRASCO

1. Acender a churrasqueira: o braseiro deve ser iniciado por volta de 45 min antes de começar o churrasco. O leito de brasa deve ter 10 cm de espessura. A grelha deve estar posicionada a 12-15 cm de distância da superfície do braseiro.
2. As carnes devem estar em temperatura ambiente embaladas.
3. Cortar a picanha e o contra-filé, com 3 cm de espessura;
4. Reservar as Carnes cortadas em uma forma grande sem sobrepor-las, proteger a carne com filme plástico e reservar;
5. Descascar os dentes de alho;
6. Picar os dentes de alho em brunoise e depois repicar;
7. Dispor as coxas de asa de frango em uma tigela grande;
8. Acrescentar o alho picado fino, o sal, o suco de limão e a pimenta do reino;
9. Misturar com as mãos, massageando cada pedaço de carne por 5 minutos;
10. Reservar a carne de frango temperada na mesma tigela protegida com filme plástico;
11. Desembalar a linguiça fresca em gomos e reservá-la em uma tigela grande protegida com filme plástico;
12. Dispor uma porção de sal grosso em uma forma rasa;
13. Assar as carnes:
 - As carnes bovinas devem ser salgadas com sal grosso imediatamente antes de irem para a grelha;
 - O frango e a linguiça devem começar a assar antes porque necessitam de mais tempo para assar e devem ser servidas obrigatoriamente bem passadas;
 - As carnes bovinas devem ser colocadas 10 minutos depois, o ponto da carne é objeto de estudo;
 - Dispor os bifes na grelha utilizando o garfo de churrasco na área da grelha mais quente;
 - Dispor as peças de frango separadamente, utilizando uma pinça, na parte menos quente da grelha;
 - Dispor a linguiça fresca em rodilhas na parte menos quente da grelha;
 - Após caramelizar a superfície inferior das carnes elas devem ser viradas para promover o cozimento do outro lado;
 - Durante o processo de cocção não se deve mexer nas carnes.

PREPARO DA FAROFA

1. Descascar as cebolas;
2. Picar a cebola em cubos pequenos (6mm);
3. Reservar em uma tigela grande;

4. Em uma frigideira grande derreter a manteiga;
5. Acrescentar a cebola picada à frigideira;
6. Acrescentar sal refinado;
7. Fritar a cebola até adquirir um tom dourado;
8. Acrescentar a farinha de mandioca e promover a torra da farinha, mexendo bem para garantir homogeneidade e não deixar a farinha queimar;
9. Adicionar mais sal e a pimenta do reino;
10. Reservar a farofa em uma tigela grande protegida por filme plástico.

PREPARO DO VINAGRETE

1. Colocar a salsinha e os tomates em solução desinfetante (Hidrosteril) por 10 minutos em uma tigela grande;
2. Descascar as cebolas;
3. Picar as cebolas em cubos pequenos (6mm);
4. Reservar a cebola picada em uma tigela grande;
5. Retirar o tomate e a salsinha da solução de Hidrosteril e enxaguar;
6. Picar os tomates em cubos médios (9mm);
7. Acrescentar o tomate picado à tigela com cebola;
8. Remover os caules das salsinhas;
9. Picar as folhas de salsinha em tamanho médio;
10. Juntar a salsinha picada à tigela com cebola e tomates;
11. Acrescentar o sal refinado, a pimenta do reino, o azeite e o vinagre;
12. Misturar todos os ingredientes até obter uma aparência homogênea;
13. Reservar o vinagrete em uma tigela grande protegida com filme plástico;
14. Deixar o vinagrete descansar em geladeira até a hora de servir.

SERVIÇO

As carnes bovinas devem ser servidas fatiadas em tiras finas, dispostas em uma forma rasa, separada as tiras de picanha das tiras de contrafilé.
A farofa deve ser disposta em uma tigela grande. Cada aluno deve se servir sozinho.
O vinagrete deve ser disposto em uma tigela grande. Cada aluno deve se servir sozinho.

AULA.03: ALMOÇO.**ROTEIRO DA ATIVIDADE.**

Atividade desenvolvida em trio.

Cada grupo deve ser formado por um aluno mais velho que deve ser responsabilizado por outros dois integrantes mais novos ou menos experientes.

Cada grupo deve desenvolver todos os procedimentos descritos, previamente apresentados pelo orientador.

As atividades de separação e porcionamento dos ingredientes devem ser desenvolvidas por todos os integrantes.

As atividades de coccção em fogão devem ser desenvolvidas pelo líder do grupo.

A desossa do peito de frango deve ser desenvolvida pelo orientador.

O corte dos files deve ser feito pelo líder do grupo.

A higienização dos ingredientes deve ser delegada aos alunos mais novos com a supervisão dos líderes.

As demais atividades de corte assim como descascar e picar os ingredientes serão desenvolvidas por todos os integrantes, caso participe crianças inaptas ao manejo de facas, essas devem realizar os cortes com faca de serra.

Ao final de cada tarefa o grupo deve proceder com a limpeza de seu espaço de tralho, descarte de resíduos e lavagem dos utensílios utilizados.

Ao fim das atividades os alunos devem transitar entre os grupos observando o resultado do trabalho dos outros colegas, comentando semelhanças, diferenças e peculiaridade. Devem observar o ponto dos carnes.

Fica a critério dos alunos, representados pelos líderes, optarem por comerem de forma compartilhada ou não.

Ao final de todas as atividades os alunos devem proceder com a limpeza e reorganização do ambiente antes de serem liberados.

OBJETIVOS

Discussão sobre estrutura hierárquica de trabalho e sobre autoridade;

Desenvolvimento de trabalho cooperado;

Desenvolvimento da capacidade de liderança;

Sensibilização sobre responsabilidades assumidas;

Desenvolvimento de noções básicas de processo como ordenamento lógico de tarefas e subtarefas;

Desenvolvimento de noções básicas de higiene;

Treino de técnica de assepsia das mãos;

Desenvolvimento de noções básicas sobre fracionamento (dividir em porções iguais);

Desenvolvimento de noções básicas de unidades de medidas (grama, quilograma, mililitro, litro, etc.)

Desenvolvimento de noções básicas de grandeza;

Desenvolvimento de técnicas básicas de corte;

Introdução dos elementos estruturadores da massa;

Conceito de empanar (envolver em pão);

Treino de habilidade motora;

Treino de controle inibitório;

Sensibilização sobre empoderamento e autoconfiança.

ESTRUTURA

- Entrada: salada.
- Prato principal: peito de frango ou filé de tilápia.
- Acompanhamento: purê de mandioquinha e legumes refogados.
- Sobremesa: salada de frutas.

RECEITA**1. INGREDIENTES DA SALADA**

- 1 pé de alface americana
- 1/2 cebola roxa fatiada
- 1 pepino cortado

- 1 pé de rúcula
- 2 tomates picados
- 1 cenoura picada
- 1 copo de azeitona preta sem caroço
- Azeite a gosto
- Sal refinado
- 2 limões

INGREDIENTES DO PEITO DE FRANGO GRELHADO

- 1 Peito de frango
- Sal refinado
- Pimenta do reino branca
- 2 Limão
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva

INGREDIENTES DO FILE DE TILÁPIA GRELHADO

- 2 filés de peixe
- 1 limão
- Cominho em pó;
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal refinado

INGREDIENTES DO ARROZ

- 1 copo de arroz lavado
- 2 copos de água fervente
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres de sopa de óleo
- Sal refinado

INGREDIENTES DO MANDIOQUINHA

- 1 Kg de mandioquinha
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Sal refinado
- 100 g de creme de leite fresco
- Salsinha

INGREDIENTES DA SALADA DE FRUTAS

- 1 abacaxi
- 250 g de morango
- 250 g de maçã
- 100 g de uvas verdes, sem sementes
- 100 g de uvas vermelhas, sem sementes
- 2 colheres de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de baunilha
- Laranjas
- 6 folhas de hortelã

NECESSIDADES

- Sabonete;
- Papel toalha;
- Álcool de limpeza (75 °Gl);
- Pano de limpeza;
- Sabão;
- Avental ou dolma;
- Pano para enxugar louças;
- Balança;
- Faca de legumes;
- Descascador de legumes;
- Tabua de corte para os legumes;
- Fogão;
- Frigideira grande;
- Espátula de plástico;
- Tabua para processar a carne de frango;
- Faca do chefe;

- Faca de desossa;
- Tigela grande para temperar os filés;
- Tigela para os files de peixe;
- Colher de pau de cabo longo;
- Panela pequena com tampa
- Panela para cozinhar em vapor;
- Amassador de batatas;
- Peneira grossa;
- Colher de silicone (pão duro)
- Tigela para a salada de frutas;
- Tabua de corte para as frutas;
- Colher para misturar;
- Geladeira;
- Filme plástico;
- Garfo;
- Colher de medida;

PRÉ-PREPARE

- Higienização das mãos.
- Higienização das bancadas.
- Porcionar os ingredientes.
- Separar os utensílios necessários.

PREPARO DA SALADA

1. Em uma tigela grande colocar todos a alface, a rúcula, os tomates, os pepinos e as cenouras em solução desinfetante (Hidrosteril) por 10 minutos.
2. Descascar e picar a cebola em *brunoise*. Reserve.
3. Lavar as azeitonas para remover o excesso de sal, cortar as azeitonas em rodelas. Reserve.
4. Retirar as verduras e legumes da solução desinfetante, enxaguar e secar.
5. Separar as folhas de alface e depois pica-las grosseiramente com as mãos. Reserve a alface picada em uma tigela grande. Acrescente a cebola e as azeitonas.
6. Remover os talos das folhas de rúcula e pica-las com grosseiramente com a faca. Junte a rúcula picada com a alface.
7. Descascar as cenouras e picá-las em *julienne*. Juntar a cenoura picada à tigela.
8. Descascar os tomates e remover as sementes. Depois, pica-los em cubos médios ou grandes (9-15 mm). Juntar o tomate com os outros ingredientes.
9. O azeite, o suco dos limões e o sal devem ser adicionados à salada imediatamente antes de servir para que os vegetais não percam líquido e murchem.
10. Reservar a salada em tigela grande, protegida com filme plástico, na geladeira até o momento de servir.

PREPARO DO PEITO DE FRANGO GRELHADO

1. Desossar o peito de frango e fazer filé (cada peito de frango deve produzir 4 filés de peito).
2. Colocar os filés em uma tigela grande para serem temperados.
3. Acrescente, então o sal, o azeite e a pimenta do reino branca moida.
4. Misture os files e os temperos massageando a carne com as mãos.
5. Leve o frango à geladeira, protegido com filme plástico, para marinhar por 30 minutos.
6. Aqueça uma frigideira grande e disponha 2 dos 4 files de frango com um pouco de azeite. Deixe dourar até a superfície superior ficar esbranquiçada, vire então os files e promova a cocção da superfície oposta.
7. Quando já estiver cozido, acrescente o suco de 1 limão para formar um caldo (deglaçagem).
8. Retire os filés prontos.

9. Lave a frigideira e repita o processo com os outros 2 filés.
10. A carne de frango deve ser servida bem passada, o meio da carne não deve estar rosado.

PREPARO DO FILE DE TILÁPIA GRELHADO

1. A carne de peixe tem um processo muito rápido de cocção. Dessa forma deve ser feita minutos antes do horário previsto para servir.
2. Tempere os filés de tilápia com sal, azeite, cominho. Acrescente o suco dos limões.
3. Com cuidado misture os temperos garantindo que se espalhe de forma homogêneo por toda a superfície de todos os filés.
4. Aqueça uma frigideira grande com azeite.
5. Disponha os files na frigideira sem sobrepor-los.
6. Deixe dourar um lado, vire os filés e deixe dourar o lado oposto.

PREPARO DO ARROZ

1. Não lavar o arroz.
2. Descascar e picar os dentes de alho em fatias finas.
3. Em uma panela pequena, funda e com tampa. Aquecer o óleo e frite o alho com o sal, sem deixar que ele doure (o alho deve permanecer branco). Acrescentar o arroz e refogue o arroz afim que todos os grãos fiquem untados.
4. Acrescente a água, mexa e tampe a panela parcialmente.
5. Quando a agua ferver, diminua a intensidade do fogo.
6. Deixe o arroz cozinhar sem mexer.
7. Desligue o fogo, tampe a panela e deixe que o calor residual finaliza o cozimento dos grãos.

PREPARO DO PURE DE MANDIOQUINHA.

1. Lavar as mandioquinhas com água, esfregando bem cada uma com as mãos.
2. Enxugar e descasca-las.
3. Cozinhar as mandioquinhas em uma panela de vapor até que fiquem macias.
4. Amassar as mandioquinhas e passar a massa em uma peneira grossa.
5. Em uma panela misturar a mandioquinha amassada com o sal refinado, a manteiga e o creme de leite.
6. Cozinhar a mistura por aproximadamente 10 minutos mexendo constantemente.

PREPARO DA SALADA DE FRUTAS

1. Colocar os morangos, as uvas e as folhas de hortelã em solução desinfetante (Hidrosteril) por 10 minutos.
2. Descascar o abacaxi, remover a parte central do abacaxi e picar em cubos grandes (15mm)
3. Descascar as maçãs, remover as sementes e picá-las em cubos médios ou grandes (9-15mm). Misturar as maças picadas junto com o abacaxi em uma tigela grande.
4. Extrair o suco das laranjas e acrescenta-lo à tigela com as frutas misturadas.
5. Retirar as frutas da solução desinfetante, enxaguar-las e seca-las.
6. Cortar os morangos e as uvas ao meio. E misturar-las as demais frutas.
7. Picar as folhas de hortelã em tiras finas (*chiffonade*).
8. Misturar as folhas de hortelã, o mel e baunilha com as frutas já picadas. Misturar e levar a tigela, protegida com filme plástico à geladeira por 30 minutos

O ESPAÇO QUE NOS ACOLHE

CONSIDERAÇÕES INICIAIS

A arquitetura tem a capacidade de recortar o espaço isolando uma porção interna da paisagem externa. Essa parte confinada abriga, permitindo a gestão, de ideias e projetos.

Se perfeitamente adequados ou não, o espaço garante certo grau de segurança para os que o habitam experimentarem existir sem todas as ameaças que o mundo exterior significa.

A arquitetura é resultado da capacidade humana de modificar o meio aos seus anseios, entretanto uma vez criado, o espaço passa a ser elemento atuante sobre seus usuários e modelador de comportamentos.

Os ambientes devem atender então a sua finalidade de uso, às necessidades das atividades abrigadas em seu domínio e das regras pertinentes a essas atividades às quais os usuários devem compor e se submeterem.

Os espaços estão em constante movimento. Os usos, as regras, os usuários, tudo reflete nas estruturas que os compõem, tudo reflete em readequações constantes e eventualmente dramáticas.

O espaço foco deste trabalho passa hoje por um desses momentos. Exige mudanças para que possa atuar com eficiência perante as novas atividades que se propõem.

O ESPAÇO COMO ELE ESTÁ

O espaço tal como se encontra foi construído para abrigar uma creche que beneficiaria a população local, priorizando as famílias que frequentam a casa.

Possui abastecimento de água e sistema drenagem de esgoto regularizados.

É composto por 8 ambientes que atenderiam as necessidades desse uso no momento de sua proposição: uma cozinha, uma copa, um refeitório, 2 salas atendidas por um sanitário comum e outra sala atendida por sanitário exclusivo.

Por diversas razões a execução do edifício não foi ideal. Foi executada sem projeto adequado o que reflete nas instalações hidráulicas e elétricas subdimensionadas, a cobertura foi executada posteriormente com materiais inadequados e instalados sem rigor técnico necessário.

Esse espaço teve seu uso vetado por órgãos fiscalizadores e permaneceu em desuso.

O tempo e a falta de manutenção deterioraram alguns de seus elementos, como por exemplo a cobertura, os revestimentos de parede e piso, as instalações elétricas e as instalações hidráulicas.

A COZINHA

A cozinha comprehende um espaço com área de 12,66 m². O piso e as paredes receberam revestimento cerâmico que apresentam bom estado de conservação.

A cobertura é um telhado convencional de estrutura de madeira telha de fibrocimento e o teto é feito com forro de PVC à uma altura de 2,50m.

As instalações elétricas atendem a 4 tomadas e um ponto de luz no teto.

A rede hidráulica compreendida por um ponto de água fria e um ponto de esgoto serve uma pia de aço inox de 1,20m com cuba simples instalada à 900 mm de altura.

Não existem ralos na cozinha.

As trocas de ar ficam restritas a uma janela instalada com peitoril à 1,80m de altura de dimensões de 160 cm de largura por 60 cm de altura e a circulação de ar permitida pelo vão de passagem para a copa.

A COPA

A copa comprehende uma área de 17,67 m².

O piso recebeu revestimento cerâmico. Já as paredes receberam acabamento de pintura sobre massa.

As estruturas de cobertura e o forro são contíguas e de mesma natureza que o telhado e forro da cozinha.

As instalações elétricas atendem uma tomada e um ponto de luz no teto.

As trocas de ar ficam restritas a uma janela instalada com peitoril à 1,80m de altura de dimensões de 160 cm de largura por 40 cm de altura e a circulação de ar permitida pela porta de acesso.

O SALÃO

O salão, projetado como refeitório para as crianças compreende uma área de 61,71 m². Possui uma geometria bastante irregular que cria pequenos ambientes e dificulta o uso. O piso do refeitório foi feito em ardósia verde. A superfície do piso é bastante irregular, a ardósia é um material pouco resistente. Além disso a superfície irregular e a porosidade própria da ardósia dificultam a limpeza e manutenção da superfície. As paredes receberam uma pintura azul aplicada sobre textura. A textura rugosa da parede dificulta a limpeza e a manutenção que apresentam manchas de sujidades e regiões com afloração de humidade. A face sul do salão possui um peitoril à 1,10m sem nenhum outro fechamento o que permite boa ventilação e iluminação, mas que também permite a entrada de animais, como pássaros e gatos. A rede elétrica é improvisada. A fiação aparente alimenta dois pontos de iluminação no teto que complementam a iluminação natural e uma tomada de uso geral. Existe um bebedouro, entretanto a água não é filtrada. A princípio o refeitório seria um espaço descoberto, mas foi executado em momento posterior de sua construção uma cobertura aparentemente executada com materiais reutilizados de outras construções, o madeiramento não é bem dimensionado e as telhas de fibrocimento (talvez algumas ainda de amianto) foram instaladas sem preocupação técnica e não garantem a estanqueidade do ambiente.

O ESPAÇO QUE SE PROJETA

O ato de projetar guarda em si a reflexão sobre o tempo, reflete o desejo de uma outra realidade. A princípio, os anseios tangenciavam a esfera da vivência, a atuação pretendida tinha escala diminuta, pensávamos simplesmente em fazer algo, qualquer coisa que fosse para nos sentirmos menos perturbados diante a condição de pobreza das famílias que habitam a região do Areião. Os anos que seguiram, os encontros regulares com o espaço e com os jovens que aceitaram a nossa convivência desmistificaram a ideia prematura de consciência e diante a ignorância absoluta, despertou-se a inquietação pela transformação superadora. A imagem do jovem a ser assistido se desfez, são pessoas queridas que nos permitiram e aceitaram nosso convite de convivência, é um espaço abençoado que nos permite a liberdade de atuação. A Cozinha Participativa prevê já como se designa uma proposta de evolução sustentada pelas trocas proporcionadas pela convivência salutar. As ideias pedagógicas de Paulo Freire sobre um modelo de atuação menos verticalizada que promova a atividade crítica no intuito de conduzir o desenvolvimento à autonomia e liberdade ecoam em nossos ideais e modelam as diretrizes do projeto. O intuito do desenho é criar um ambiente que de suporte ao desenvolvimento das atividades. Que permita em seus ambientes o exercício e desenvolvimento cognitivo, social e cultural de formaativa, mas não impositiva.

CONDICIONANTES DO PROJETO ARQUITETÔNICO

PROGRAMA

O projeto contempla ainda:

- Vestiários diferenciados por sexo com ducha
- Banheiro
- Uma área de estocagem seca para gêneros alimentícios;
- Uma área de estoque de produtos de limpeza e manutenção;
- Uma área destinada a demonstração das técnicas empregadas e para produção em escala ampliada;
- Geladeira e freezer para armazenamento de produtos refrigerados;
- Uma área com churrasqueira;
- Bebedouro;
- Uma área para o desenvolvimento de conversas em grupo, descanso e espera;

A área da cozinha foi projetada para atender a uma população de 31 usuários, ou seja, um tutor e 30 alunos que devem organizarem-se em grupos de 3 indivíduos, sendo um deles escolhido pelo tutor e que deve assumir a responsabilidade de orientar outros 2 colegas nas atividades diárias. Essa estrutura visa empoderar os jovens e sensibiliza-los da responsabilidade de transferir

conhecimento. Por outro lado, exercita nos alunos orientados a atenção as regras de convivência e coerência a regras.

As rotinas de trabalho devem promover momentos de individualização alternados com momentos de cooperação. Dessa forma as bancadas e utensílios de trabalho devem ser individuais e as tarefas de cada participante bem definidas. O espaço individual definido facilita os processos de organização e planejamento.

Cada grupo será atendido por um fogão com forno onde as atividades de cocção se concentrarão. Uma unidade de bancada com cuba será compartilhada por duas equipes que devem trabalhar de forma organizada para compartilharem o uso sem prejuízo da produção.

A cozinha deve prever ainda:

Quadro para anotações gerais, instruções de aula e recados;

Espaço destinado a acomodação de bolsas e pertences pessoais;

Espaço para acomodar utensílios de cozinha como eletrodomésticos, panelas, formas, etc.

LIMITADORES

A construção existente não possui de forma documentada a memórias de sua execução o que implica em questionamentos acerca das resistências admissíveis das estruturas.

O conjunto foi construído em área de grande declividade e possui grande variação de cotas de nível entre os diversos planos horizontais.

Sucessivas intervenções e mudanças de uso dos espaços internos geraram um espaço fragmentado e desconexo

A área destinada ao projeto, compreende 182,27 m², possui geometria irregular e fica restrito ao primeiro pavimento.

A construção existente no pavimento térreo deve ser mantida o que desperta preocupação acerca de possíveis interferências, principalmente de natureza estrutural. Dessa forma, todo o projeto foi desenvolvido respeitando as possíveis locações das estruturas existentes, assumindo-se que suportariam as estruturas novas com a execução de reforços pontuais. Entretanto, entende-se que para o projeto executivo faz-se necessário o procedimento de perícia técnica a fim de caracterizar as estruturas existentes e definir as cargas admissíveis e consequentemente analisar as possibilidades de interação e seus custos de execução.

Ainda sobre as estruturas. O projeto prima pela criação de espaços amplos e para tal, empenha-se em manter uma disposição perimetral para as locações de pilares.

Considerando a diretriz adotada e o disposto sobre as estruturas existente cria-se alguns vãos de dimensões consideráveis que em um primeiro momento atendem as condições de dimensionamento mas preveem atenção futura e refinamento dos cálculos.

PADRÕES NOMATIVOS E LEGISLAÇÃO

As definições de projeto contemplam os padrões estabelecidos pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) documentada na RESOLUÇÃO Nº 216 de SETEMBRO DE 2004 que dispõem sobre procedimentos de “Boas Práticas” para serviços de alimentação.

Foram também contemplados os regulamentos sobre medidas de segurança contra incêndio:

DECRETO Nº 56.819, DE 10 DE MARÇO DE 2011;

INSTRUÇÃO TÉCNICA Nº 03/2011;

INSTRUÇÃO TÉCNICA Nº 11/2004;

NSTRUÇÃO TÉCNICA Nº 14/2010.

Foram consideradas de forma preliminar as normas:

NBR 8160: Sistemas prediais de esgoto sanitário - Projeto e execução;

NBR 9050: Acessibilidade a edificações, mobiliário, espaços e equipamentos urbanos;

NBR 5413: Iluminância de interiores;

NBR 14518: Sistemas de ventilação para cozinhas profissionais

REFERÊNCIAS DOS USUÁRIOS

"A característica primordial, arquitetônica, de um grupo escolar deve estar subordinada em primeiro lugar à criança. É para a criança que se faz um grupo e não para os professores" (DUARTE, 1951, p.5-6).

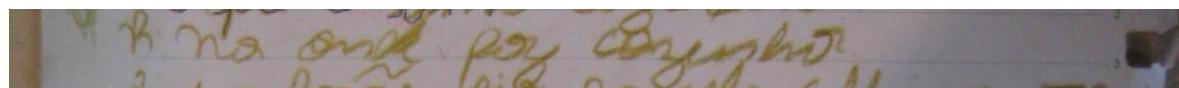
A premissa de projeto defendida por Hélio Duarte reforça os pensamentos de Paulo Freire, ambos propõem uma estrutura de ensino, da criação do espaço ao desenho do plano pedagógico, de valorização do educando, mais autônoma, menos impositiva.

Nesse sentido, o tempo empregado nas atividades junto aos jovens do Areião forneceu rico material de observação, reflexão e conhecimento sobre seus anseios e expectativas referentes ao espaço do projeto e das atividades futuras.

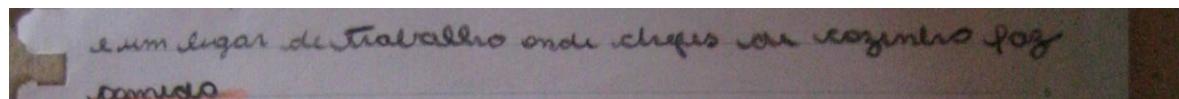
No intuito de tornar mais palpável esse olhar foi elaborado um questionário simples aplicado verbalmente cujas respostas foram registradas de forma livre e individual. As perguntas foram concebidas objetivando as concepções pessoais dos alunos sobre o ambiente e a prática da cozinha e sobre seus hábitos alimentares.

QUESTIONÁRIO E REGISTRO

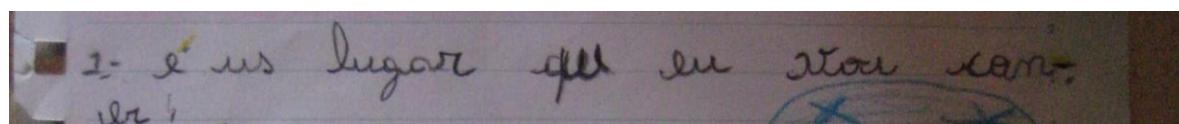
O que é uma cozinha?



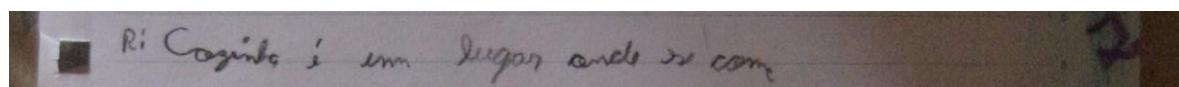
"Na onde faz cozinha".
S.C.S. 09 Anos



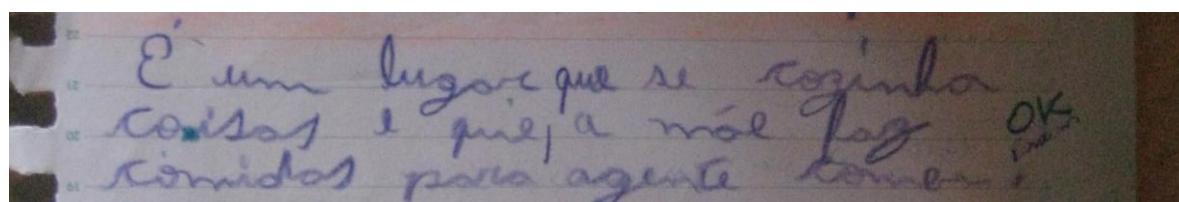
"e um lugar de trabalho onde chefes de cozinha faz comida".
E.C. 13 Anos



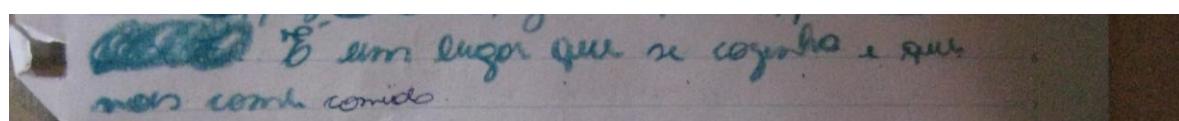
"é um lugar que eu vou comer".
E.L. 10 Anos



"Cozinha é um lugar onde se come".
G.L.O. 13 Anos



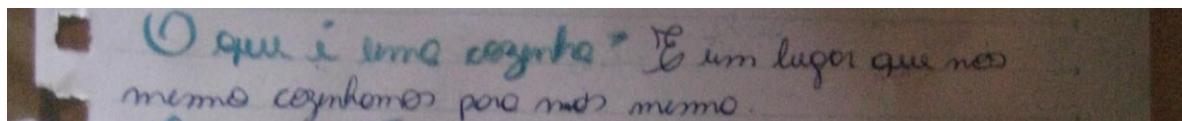
"É um lugar que se cozinha coisas e que, a mãe faz comidas para a gente comer".
K.F.O. 09 Anos



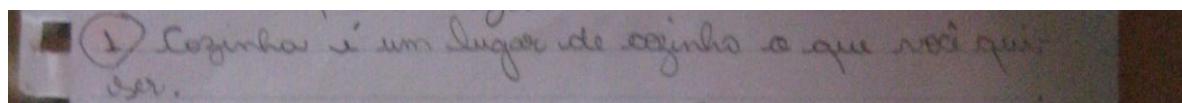
"É um lugar que se cozinha coisas e que nós come (comida)".
L. 06 Anos



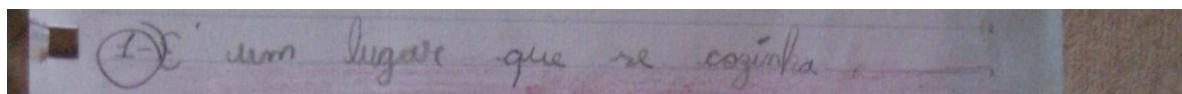
"É um lugar que se cozinha ".
L.S.O. 08 Anos



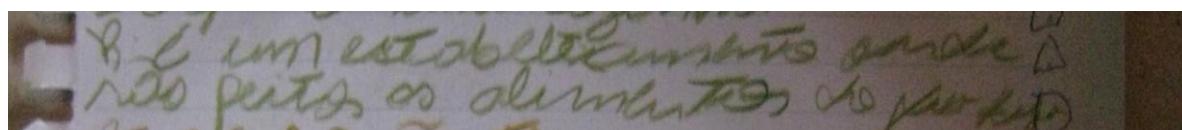
"É um lugar que nos mesmo cozinhamos para nos mesmo".
M.A.D.R. 21 Anos



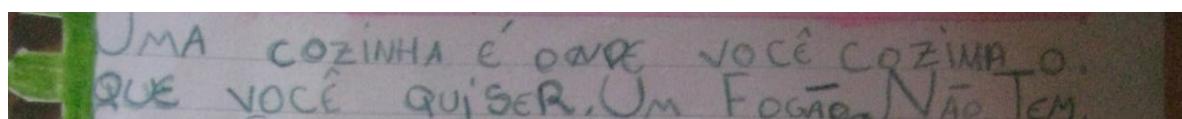
"Cozinha é um lugar de cozinhar o que você quiser ".
M.S.R. 15 Anos



"É um lugar que se cozinha ".
N.V.A.S. 10 Anos

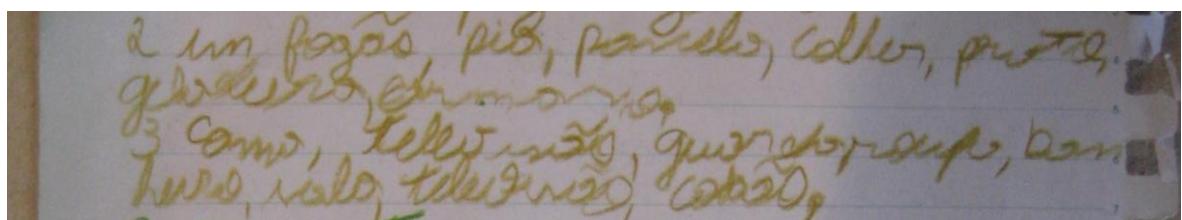


"É um estabelecimento onde são feitos os alimentos do dia dia".
R.S.O.S. 13 Anos

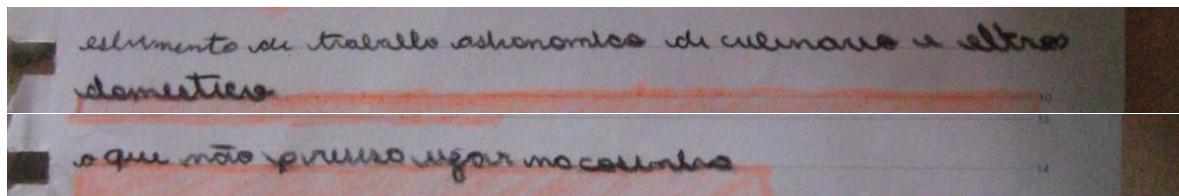


"Uma cozinha é onde você cozinha o que você quiser ".
R.S.R. 15 Anos

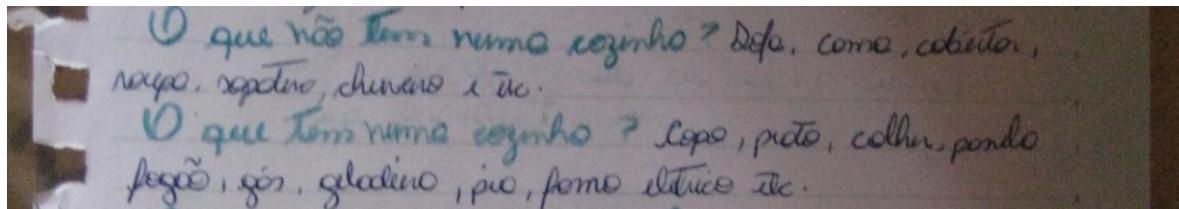
O que tem em uma cozinha? O que não tem em uma cozinha?



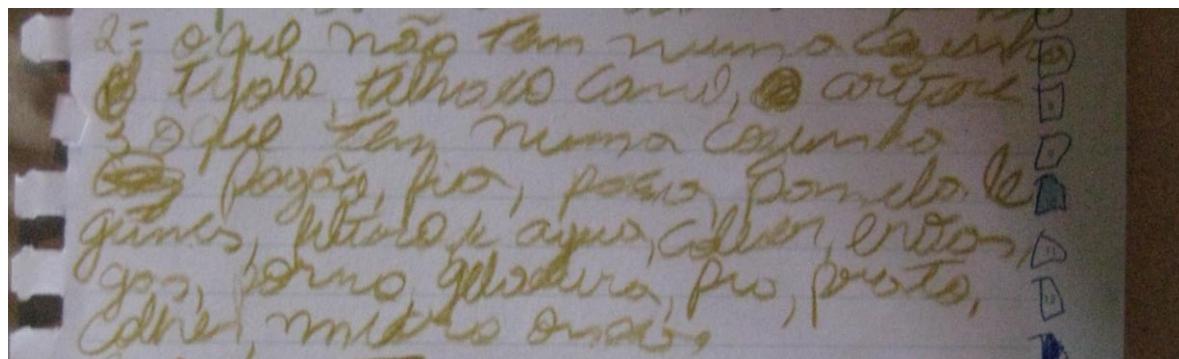
" Um fogão, pia, panela, colher, prato, geladeira, armário ".
"Cama, televisão, guarda roupa, banheiro, sala, televisão, coxão ".
S.C.S. 09 Anos



"elemento de trabalho gastronômico de culinária e eletrodoméstico"
"o que não precisa usar na cozinha".
E.C. 13 Anos

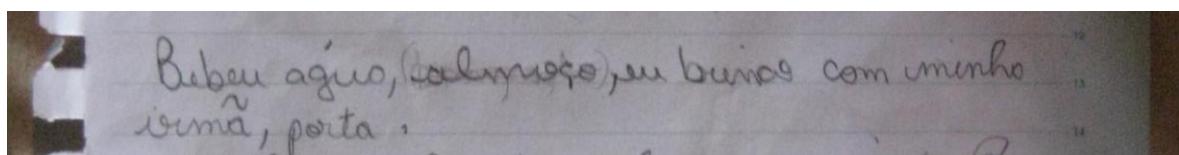


"Sofá, cama, cobertor, roupa, sapato, chuveiro e etc."
"Copo, prato, colher, panela, fogão, gás, geladeira, pia, forno elétrico etc".
M.A.D.R. 15 Anos



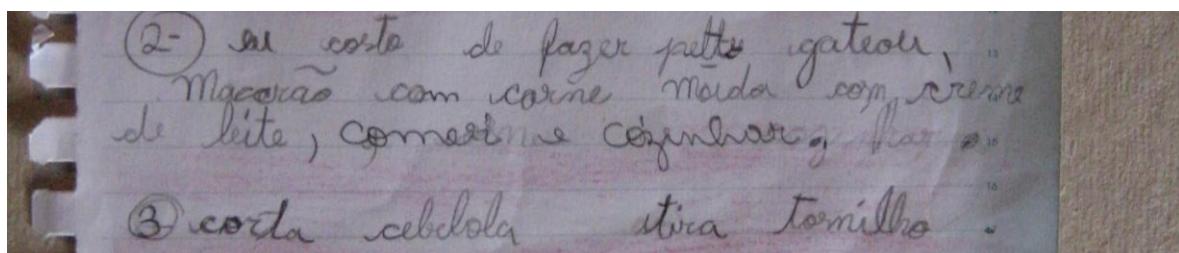
"tijolo, telhado, carro (...)."
"fogão, pia, faca, panela, legumes, filtro de água, colher, ervas, gas, forno, geladeira, pia, prato, colher, micro ondas ."
R.S.O.S. 13 Anos.

O que você faz em uma cozinha?



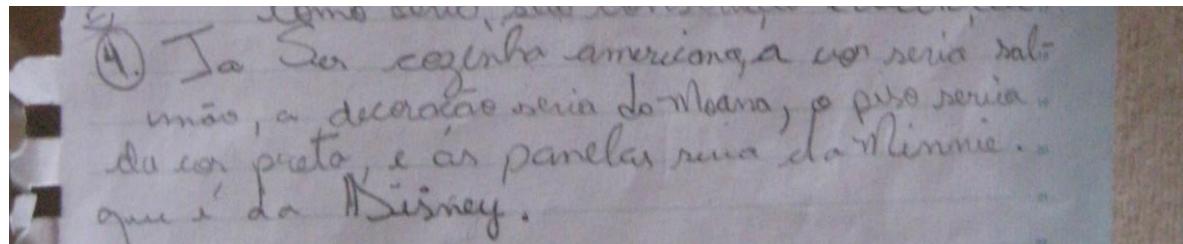
"Bebeu água, almoço, eu brinco com minha irmã, porta".
E.K.D.T 05 Anos

O que você mais gosta de fazer em uma cozinha? O que você menos gosta de fazer em uma cozinha?



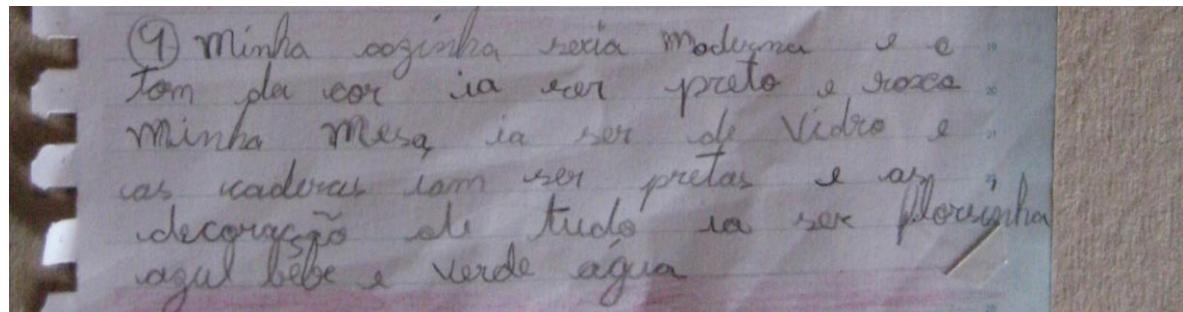
"eu custo de fazer pettys gateau, macarrão com carne moída com creme de leite, comer e cozinhar"
"cortar cebola tirar tomilho".

Como seria a cozinha dos seus sonhos?



"Ser cozinha americana, a cor seria salmão, a decoração seria da Moana, o piso seria da cor preta, e as panelas seria da Minnie que é da Disney".

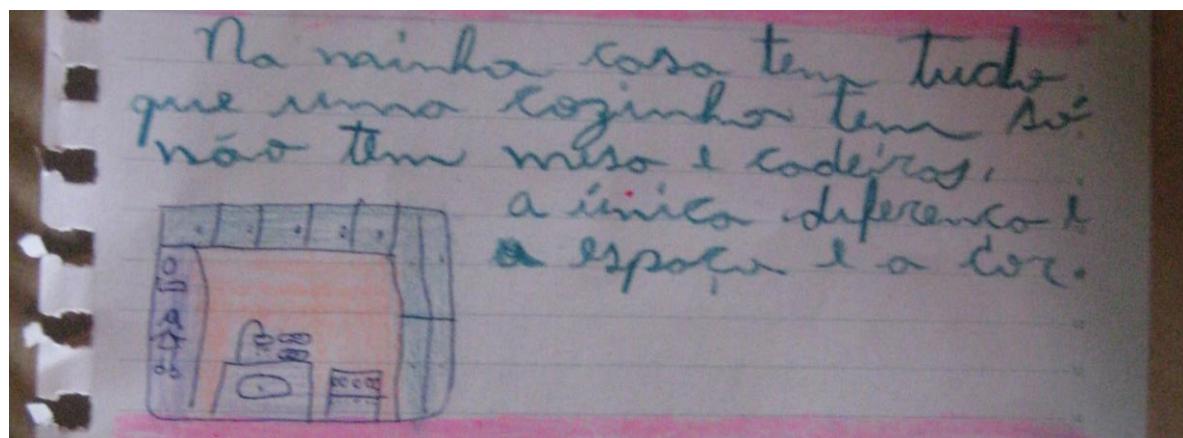
M.S.R. 15 Anos



"Minha cozinha seria Moderna e o tom da cor ia ser preto e roxa. Minha Mesa ia ser de Vidro e as cadeiras iam ser pretas e as decorações de tudo ia ser florsinha azul bebe e verde água".

N.V.A.S. 10 Anos

Qual a diferença da cozinha da sua casa e a nossa cozinha?

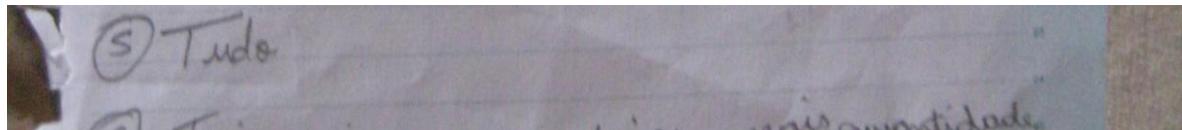


"Na minha casa tem tudo que uma cozinha tem só não tem mesas e cadeiras, a única coisa diferente é o espaço e a cor".

K.F. 09 Anos

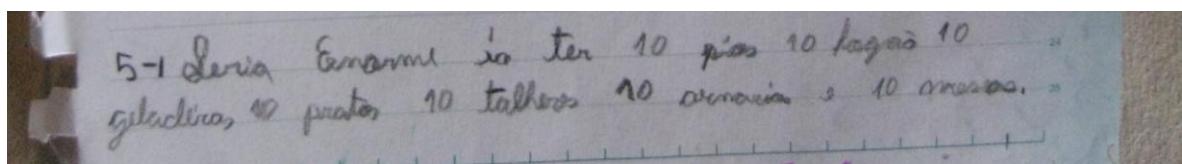


L.L.A.S. 15 Anos



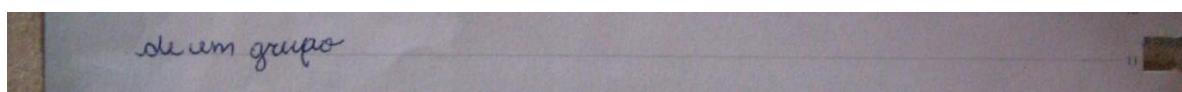
"Tudo".
M.S.R. 15 Anos

Como seria uma cozinha para muitas pessoas?

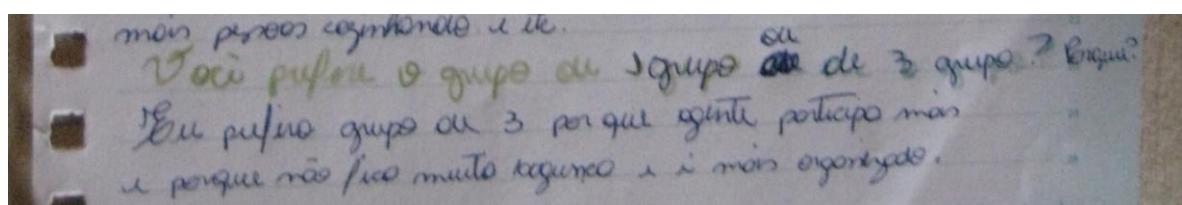


"Seria Enorme ia ter 10 pias 10 fogões 10 geladeiras 10 pratos 10 talheres 10 armários e 10 mesas".
G.L.O. 13 Anos

O que você prefere: Uma cozinha um grupo grande de pessoas ou uma cozinha para vários grupos pequenos?

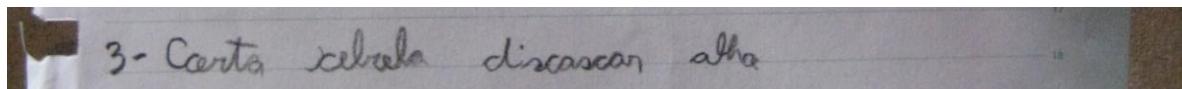


"de um grupo".
E.C. 13 Anos

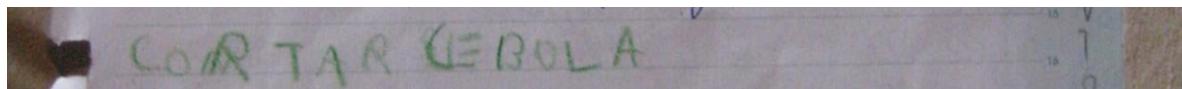


"Eu prefiro grupo de 3 porque agente participa mais e porque não fica muita bagunça e é mais organizado".
M.A.D.R. 21 Anos

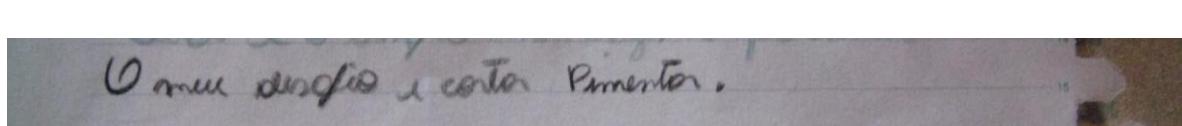
Qual o seu maior desafio na cozinha?



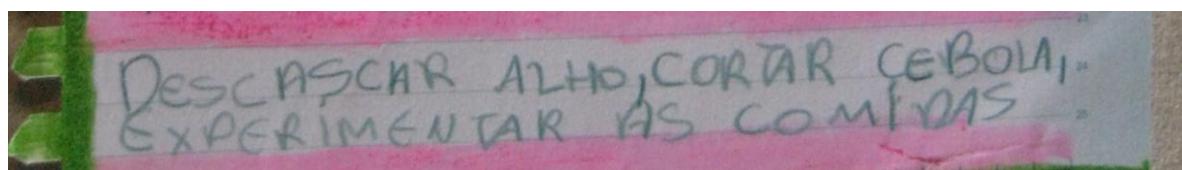
"Cortar cebola descascar alho".
G.L.O. 13 Anos



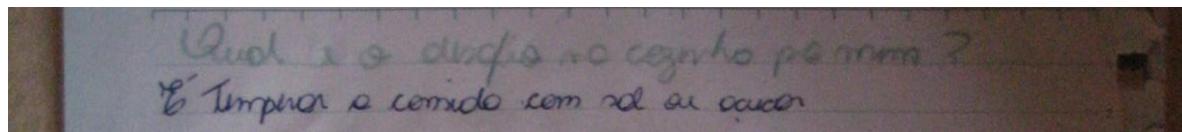
"CORTAR CEBOLA"
R.S.O.S. 13 Anos.



"O meu desafio é cortar Pimentão".
L. 06 Anos



"Descascar alho, cortar cebola, experimentar as comidas".
R.S.R. 15 Anos



"É temperar a comida com sal e açúcar".
M.A.D.R. 21 Anos

REFÉNCIAS DE COZINHA

ESCOLA WILMA KÖVESI DE COZINHA E GASTRONOMIA



Figura 10.a. Escola Wilma Kövesi.



Figura 10.b. Escola Wilma Kövesi.

REFERENCIA DE INTALACÕES ELETRICAS COM EXTENSOES EM CARRETEIS RETRATI POSICIONADOS NO TETO.



CONDIÇÕES DE ENTORNO IMEDIATO

A edificação, cenário das reflexões supracitadas localiza-se na esquina da Rua 1º de Maio e Rua do Cruzeiro, no bairro do Areião, município de São Bernardo do Campo, São Paulo, Brasil.

O bairro do Areião se encontra em Área de Proteção e Recuperação de Mananciais, parte do bairro foi regularizada, mas ainda existem áreas, mais próximas as nascentes e córregos que se encontram em situação de irregularidade, passível de remoção.

A Rua do Cruzeiro é uma via de mão dupla, pavimentada com piso intertravado, possui I leito com 4,5 m de largura e calçada em ambos os lados com 90 cm de largura em concreto. É a principal rua do bairro caracterizada pela predominância de sobradinhos de uso misto - pavimento inferior destinado a atividades de comércio e serviços e pavimento superior destinado ao uso residencial- e casas térreas. As construções são de alvenaria cobertas em sua maioria com telha de fibrocimento.

A Rua Primeiro de Maio é uma via com tráfego baixo de carros, com leito pavimentado em asfalto e 4 m de largura. As calçadas são estreitas e com obstáculos frequentes o que levam os pedestres a optarem por transitar pelo leito asfaltado em detrimento da calçada.

A Rua Primeiro de Maio apresenta diferença de cota de nível no trecho de interesse de aproximadamente 7 m.



Figura 11.a. Rua do Cruzeiro. Vista leste.



Figura 11.b. Rua 1º de Maio. Vista norte.



Figura 11.c. Rua 1º de Maio. Vista Norte.

O PROJETO ARQUITETÔNICO

O presente trabalho apresenta como conclusão um projeto arquitetônico de intervenção sobre edificação existente.

PREMISSAS DE PROJETO

Mínima intervenção sobre as construções existentes.

Criação de espaços amplos internos em diálogo com a paisagem externa promovendo a sensibilização dos usuários quanto conceitos de liberdade e permitindo a reflexão sobre o espaço que habitam.

As circulações devem respeitar a largura mínima de 1,20 m definida a partir das diretrizes de Segurança contra incêndio nas áreas de escape e saída. As áreas onde se prevê circulação interna devem atender aos critérios mínimos de ergonomia.

Os peitoris devem estar à altura mínima de 1,10 m.

As escadas devem prever corrimão localizados a altura mínima de 80 cm.

A relação entre pisada e espelho devem atender as normas de segurança de saídas de emergência e a critérios de ergonomia.

Os pés direitos devem possuir altura mínima de 2,70 m.

Segregação das atividades com ênfase na separação da área de manipulação de alimentos das áreas de apoio (banheiros e vestiários).

Deve proporcionar controle de acesso com ênfase a área de manipulação de alimentos.

As portas e as janelas devem ser mantidas ajustadas aos batentes. As portas da área de preparação e armazenamento de alimentos devem ser dotadas de fechamento automático. As aberturas externas das áreas de armazenamento e preparação de alimentos, inclusive o sistema de exaustão, devem ser providas de telas milimetradas para impedir o acesso de vetores e pragas urbanas. As telas devem ser removíveis para facilitar a limpeza periódica.

As instalações devem ser abastecidas de água corrente potável e dispor de conexões com rede de esgoto.

Deve ser utilizada somente água potável para manipulação de alimentos.

Os ralos devem ser sifonados e as grelhas devem possuir dispositivo que permitam seu fechamento.

Aproveitamento da iluminação.

A iluminação da área de preparação deve proporcionar a visualização de forma que as atividades sejam realizadas sem comprometer a higiene e as características sensoriais dos alimentos.

A intensidade luminosa nas áreas de manipulação de alimentos deve ser de no mínimo 500 lm enquanto nas demais áreas de no mínimo 300 lm.

As luminárias devem ser apropriadas e estar protegidas contra explosão e quedas acidentais.

As instalações elétricas devem estar em tubulações externas e íntegras de tal forma a permitir a higienização dos ambientes e facilidade de manutenção.

As instalações sanitárias e os vestiários não devem se comunicar diretamente com a área de manipulação de alimento. As portas externas devem ser dotadas de fechamento automático.

As instalações sanitárias devem possuir lavatórios e estar supridas de produtos destinados à higiene pessoal tais como papel higiênico, sabonete líquido inodoro antisséptico e toalhas de papel não reciclado ou outro sistema higiênico e seguro para secagem das mãos. Os coletores dos resíduos devem ser dotados de tampa eacionados sem contato manual.

Devem existir lavatórios exclusivos para a higiene das mãos na área de manipulação com e devem possuir sabonete líquido inodoro antisséptico ou sabonete líquido inodoro e produto antisséptico, toalhas de papel não reciclado e coletor de papel, acionado sem contato manual.

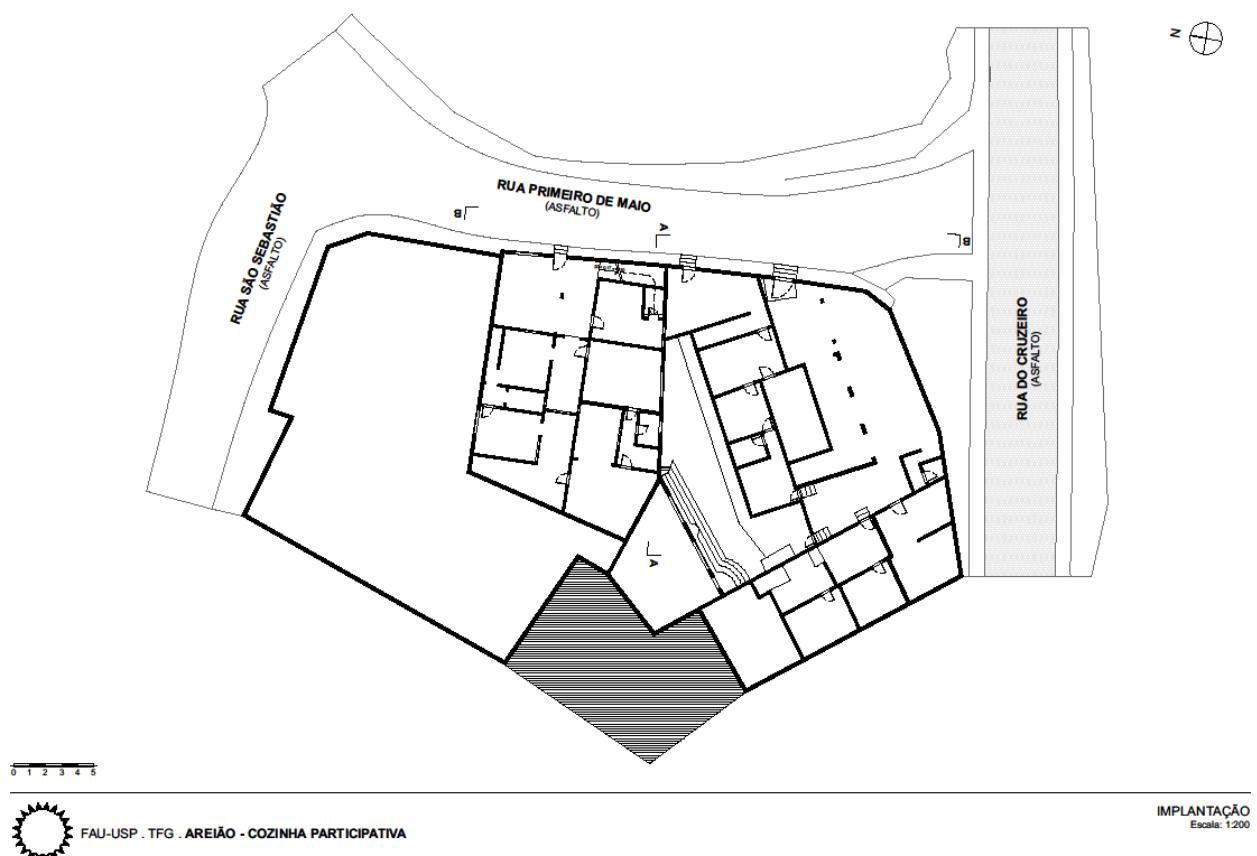
Mobiliários moveis individualizados que atribua versatilidade de uso ao espaço.

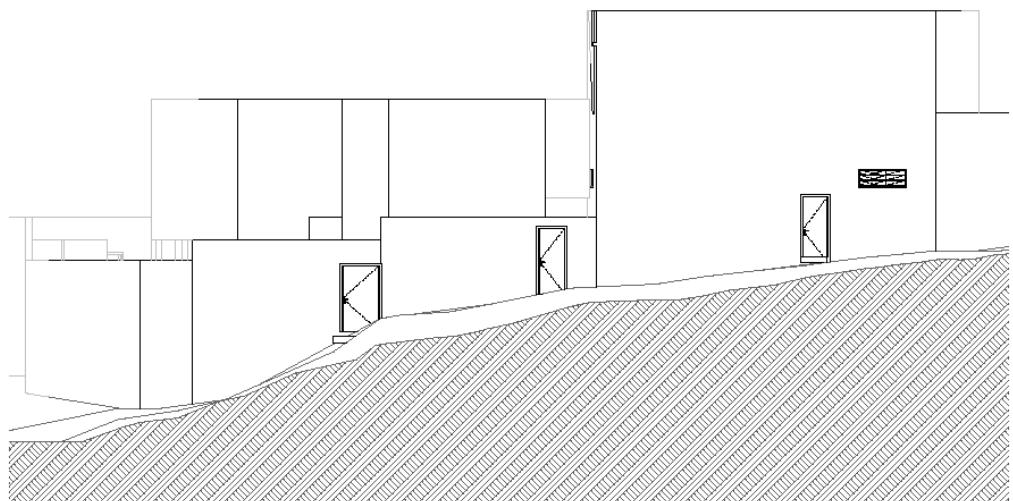
As superfícies dos equipamentos, móveis e utensílios utilizados devem ser lisas, impermeáveis, laváveis e estar isentas de rugosidades, frestas e outras imperfeições que possam comprometer a higienização dos mesmos e serem fontes de contaminação dos alimentos.

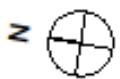
A edificação, as instalações, os equipamentos, os móveis e os utensílios devem ser livres de vetores e pragas urbanas.

Manejos dos resíduos. O estabelecimento deve dispor de recipientes identificados e íntegros, de fácil higienização transporte. Deve prever a coleta seletiva de resíduos sólidos e a compostagens de resíduos vegetais. As composteiras devem estarem localizadas segregadas das áreas de manipulação de alimentos.

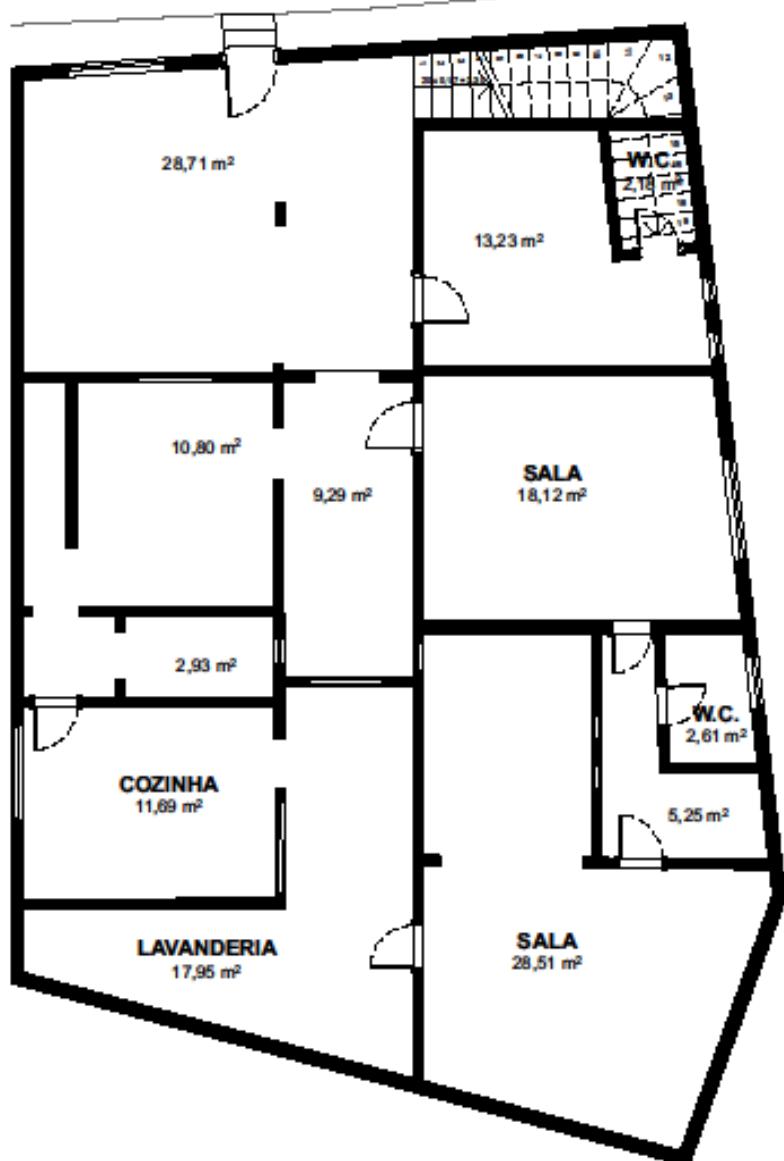
DESENHO





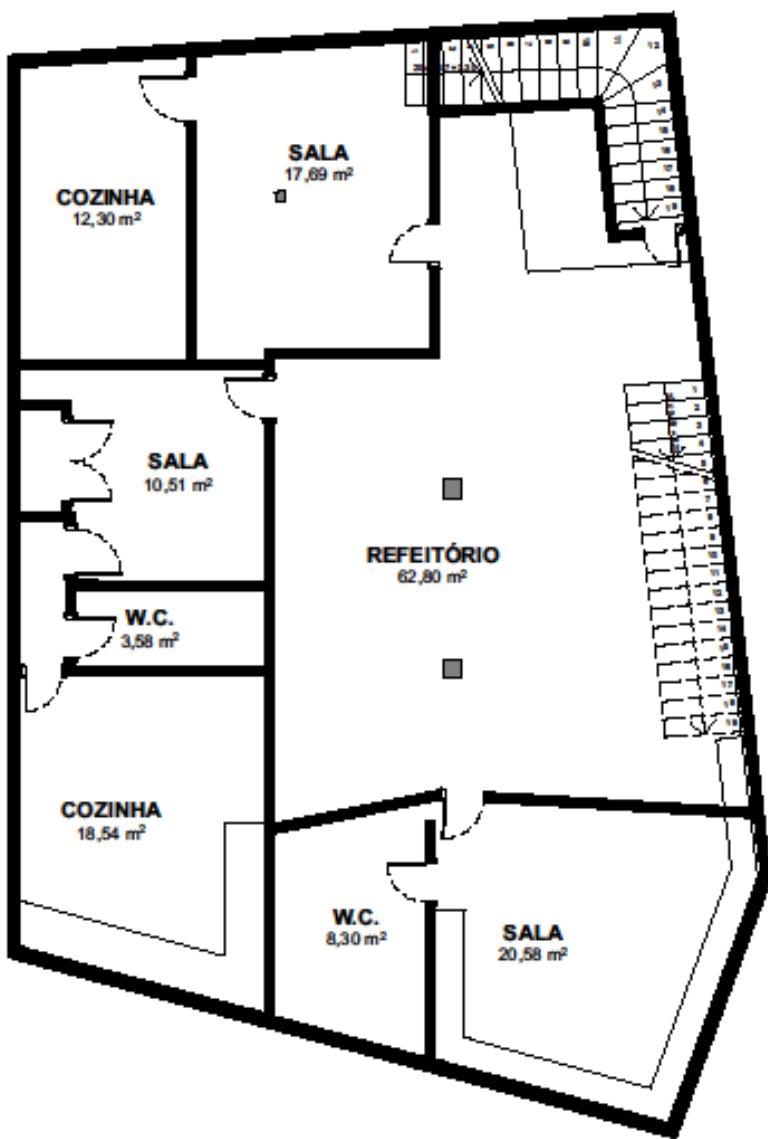


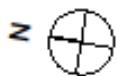
RUA PRIMEIRO DE MAIO
(ASFALTO)



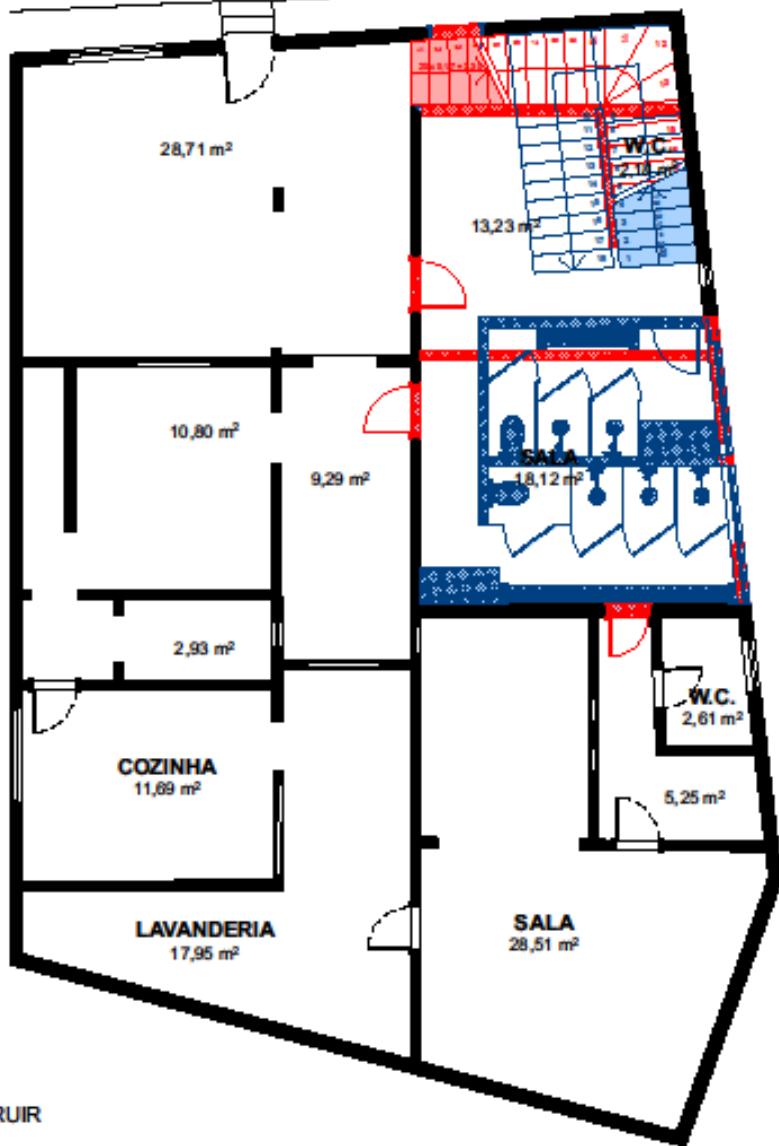
FAU-USP . TFG . AREIÃO - COZINHA PARTICIPATIVA

TÉRREO
Escala: 1:100





RUA PRIMEIRO DE MAIO
(ASFALTO)

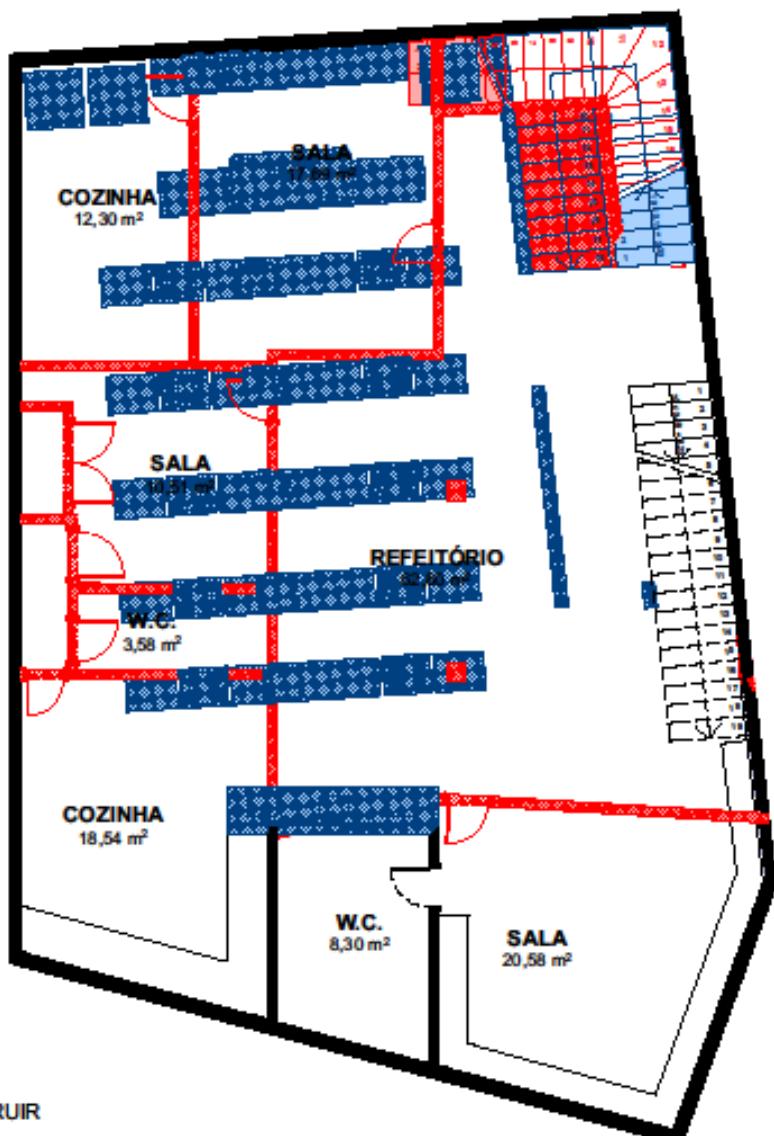


LEGENDA

- A CONSTRUIR
- A DEMOLIR



FAU-USP . TFG . AREIÃO - COZINHA PARTICIPATIVA CONST. E DEM. | TÉRREO
Escala: 1:100



LEGENDA

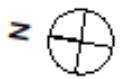
- A CONSTRUIR (blue square)
- A DEMOLIR (red square)



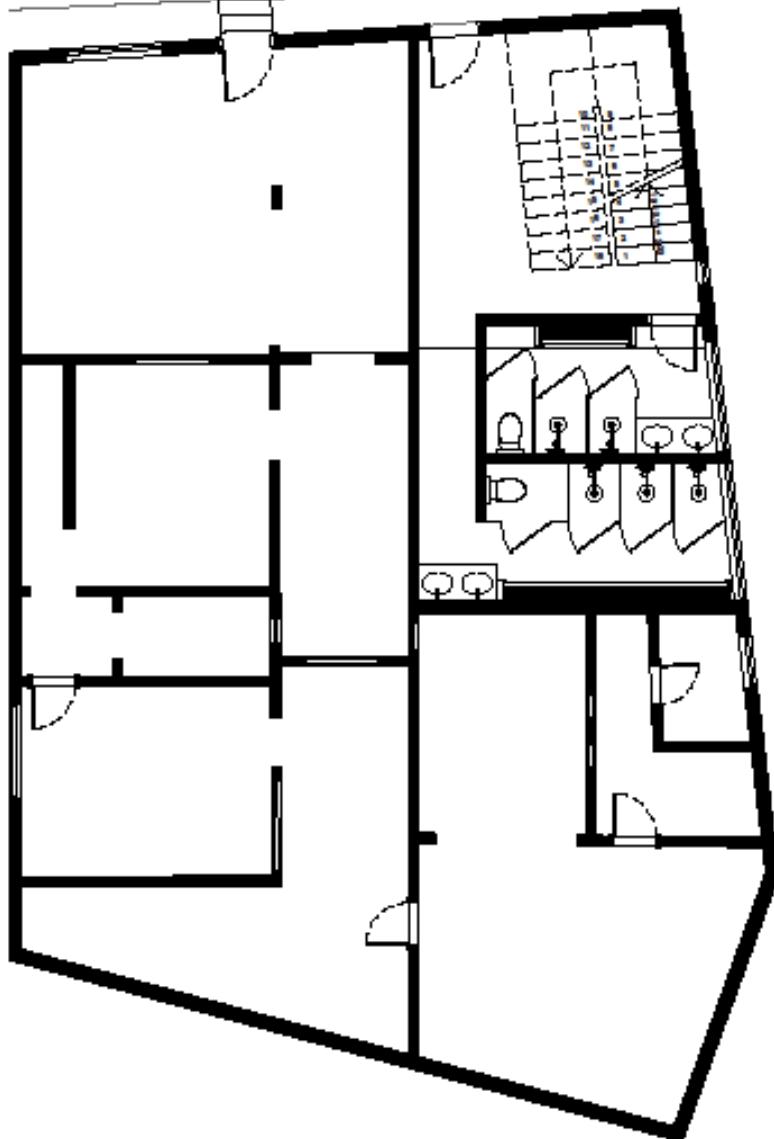
FAU-USP . TFG . AREIÃO - COZINHA PARTICIPATIVA

CONST. E DEM. 1º PAV.

Escala: 1:100

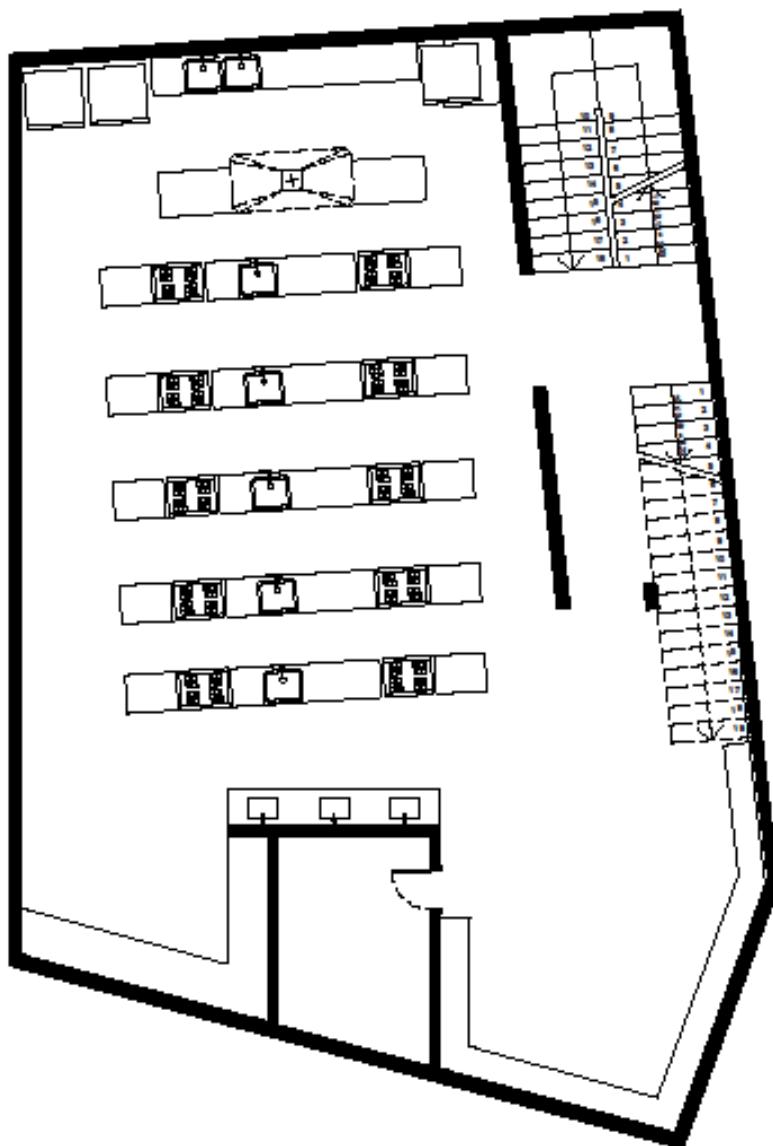
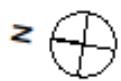


RUA PRIMEIRO DE MAIO
(ASFALTO)



FAU-USP . TFG . AREIÃO - COZINHA PARTICIPATIVA

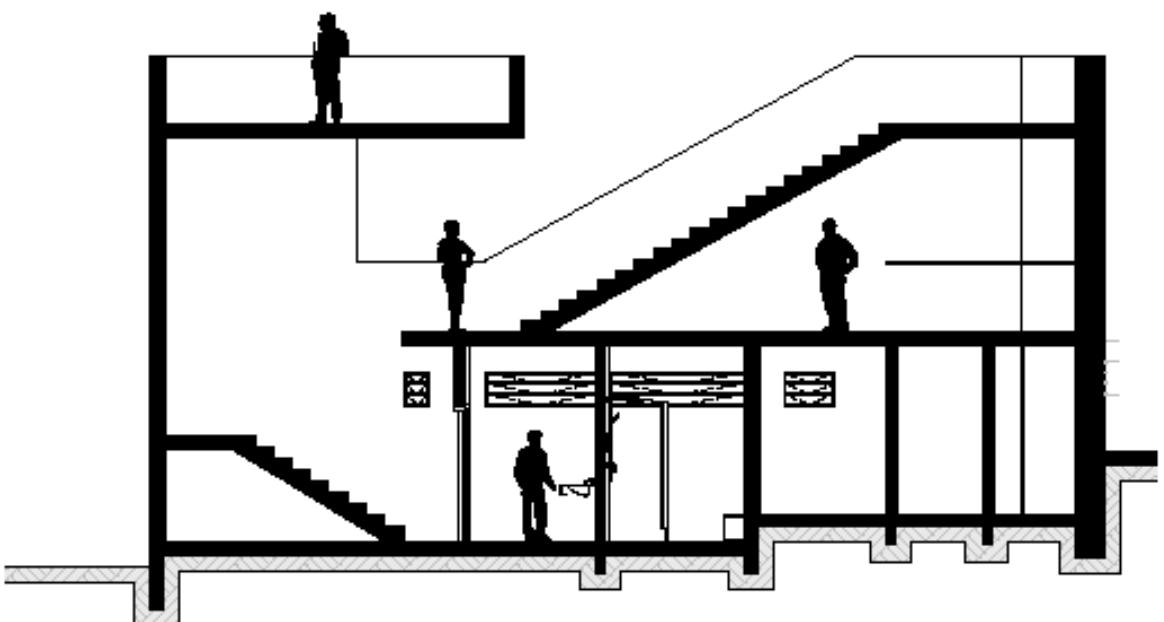
TÉRREO
Escala: 1:100



FAU-USP . TFG . AREIÃO - COZINHA PARTICIPATIVA

PRIMEIRO PAVIMENTO

Escala: 1:100



FAU-USP . TFG . AREIÃO - COZINHA PARTICIPATIVA

A CORTE
Escala: 1:100

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- FREIRE, Paulo (1979). Educação e mudança. Rio de Janeiro. Paz e Terra, 1979. 79 f.
- FREIRE, Paulo (1970). Pedagogia do oprimido. Rio de Janeiro. Paz e Terra, 1987. 184 f.
- Território e Sociedade, entrevistas com Milton Santos. Editora Fundação Perseu Abramo, 2000. 127 f.
- WARSCHAUER, Cecília. A Roda e o Registro. Uma parceria entre professores, alunos e conhecimento. Rio de Janeiro. Paz e Terra. 1993.
- Hopkins, B. (2004) Just Schools, a whole school approach to restorative justice. London
- Kaztman, R. (Coord.). (1999). *Activos y estructuras de oportunidades. Estudios sobre las raíces de la vulnerabilidad social en Uruguay*. Montevideo: Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD Uruguay) /Comisión Económica para América Latina y el Caribe. Cepal, Oficina de Montevideo.
- Monteiro, Renata Zambon. Escolas de gastronomia e experiências. São Paulo: FAUUSP, 2009. 270 f.
- BRASIL. Resolução Nº 216, de 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre Regulamentos Técnicos de Boas Práticas para Serviços de Alimentação.
- SÃO PAULO. Decreto nº 56.819, de 10 de março de 2011. Institui o Regulamento de Segurança contra Incêndio das edificações e áreas de risco no Estado de São Paulo e estabelece outras providencias.
- SÃO PAULO. Instrução técnica nº 11/2004. Saídas de Emergência.
- SÃO PAULO. Instrução técnica nº 14/2010. Carga de Incêndio.
- NBR 8160: sistemas prediais de esgoto sanitário - projeto e execução;
- NBR 9050: acessibilidade a edificações, mobiliário, espaços e equipamentos urbanos;
- NBR 9077: Saídas de emergência em edifícios;
- NBR 5413: iluminância de interiores;
- NBR 14518: sistemas de ventilação para cozinhas profissionais
- De Olho nos Mananciais. <http://www.espaco.org.br/>
- Diário do Grande ABC. <http://www.dgabc.com.br/>
- Instituto Socioambiental. www.socioambiental.org
- Prefeitura de Santo André. <http://www.saobernardo.sp.gov.br/>
- Prefeitura de São Bernardo do Campo. <http://www.saobernardo.sp.gov.br/>
- SABESP. <http://site.sabesp.com.br/>
- Sistema de Informação de Habitação de Interesse Social de São Bernardo do Campo. <http://sihisb.saobernardo.sp.gov.br/>