



ISABELLY DE ASSIS MENEZES
MARIA FERNANDA HEBLING DE AMORIM

**‘TÁNAMESA’: diversidade alimentar e inclusão digital no
atendimento a restrições alimentares**

São Carlos/SP
2025

ISABELLY DE ASSIS MENEZES
MARIA FERNANDA HEBLING DE AMORIM

**‘TÁNAMESA’: diversidade alimentar e inclusão digital no
atendimento a restrições alimentares**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Instituição de Ensino Técnico Etec Paulino Botelho como
requisito parcial para obtenção do Título de Técnico em
Administração.

Orientador: Prof. Me. Stivi Heverton Zanquim

**São Carlos/SP
2025**

FOLHA DE APROVAÇÃO

ISABELLY DE ASSIS MENEZES
MARIA FERNANDA HEBLING DE AMORIM

‘TÁNAMESA’: diversidade alimentar e inclusão digital no atendimento a restrições alimentares

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado, apresentado à Etec Paulino Botelho – Cidade: São Carlos, no Sistema de Ensino Presencial Conectado, como requisito parcial para a obtenção do título de Técnico em Administração, com nota final igual a _____, conferida pela Banca Examinadora formada pelos professores:

Prof. Orientador – Stivi Heverton Zanquim
ETEC – Paulino Botelho

Profa. Shirlei Gomes da Silva
ETEC – Paulino Botelho

Profa. Cassia Regina Aparecida de Azevedo
ETEC – Paulino Botelho

São Carlos, 05 de dezembro de 2025.

AGRADECIMENTOS

À Escola Arlindo Bittencourt, nossos sinceros agradecimentos por ter sido um espaço de aprendizado, crescimento e descobertas. Foram anos que marcaram nossas vidas, e levaremos não apenas o conhecimento adquirido, mas também os valores e experiências compartilhados com professores, colegas e toda a equipe da instituição.

À ETEC, nosso muito obrigado pelo suporte educacional e pela excelência no ensino técnico. A formação que recebemos contribuiu de maneira fundamental para a realização deste trabalho e para nossa preparação profissional.

Ao professor Stivi, nosso orientador neste Trabalho de Conclusão de Curso, deixamos a profunda gratidão pela paciência, dedicação e pelos valiosos ensinamentos ao longo dessa jornada. Sua orientação fez toda a diferença para que este projeto ganhasse forma e qualidade.

A todos os professores e funcionários que, com dedicação e carinho, fizeram parte da nossa trajetória: teremos eterna gratidão.

RESUMO

A alimentação é um elemento essencial para a saúde e o bem-estar, mas também carrega dimensões sociais, culturais e identitárias. O aumento de condições como intolerâncias, alergias e distúrbios metabólicos, aliado à seletividade alimentar, tem ampliado a necessidade de práticas culinárias diversificadas e inclusivas. Nesse contexto, o presente trabalho tem como objetivo compreender a importância da diversidade na culinária, especialmente no atendimento às necessidades alimentares específicas de diferentes grupos. Para isso, busca-se analisar aspectos relacionados à gestão e escolha de alimentos, à diversidade alimentar, à prevalência das restrições e ao crescimento de diagnósticos de intolerâncias, alergias e distúrbios metabólicos. Além disso, discute-se o papel dos aplicativos digitais como ferramentas de apoio, com destaque para a proposta do aplicativo 'Tánamesa', voltado para celíacos, diabéticos, intolerantes à lactose e seletivos alimentares. A pesquisa considera também a relação entre alimentação saudável, saúde e prática de atividade física, entendendo a nutrição como parte de uma vida equilibrada. Dessa forma, pretende-se evidenciar como a diversidade alimentar e os recursos tecnológicos podem promover inclusão, qualidade de vida e bem-estar.

Palavras-chave: Diversidade alimentar. Restrições alimentares. Inclusão digital. Aplicativos de nutrição. Qualidade de vida.

ABSTRACT

Food is essential for health and well-being, but it also carries social, cultural, and identity-based dimensions. The rise in conditions such as intolerances, allergies, and metabolic disorders, combined with food selectivity, has increased the need for diverse and inclusive culinary practices. In this context, this study aims to understand the importance of diversity in cuisine, especially in meeting the specific dietary needs of different groups. To this end, we analyze aspects related to food management and choice, dietary diversity, the prevalence of restrictions, and the increase in diagnoses of intolerances, allergies, and metabolic disorders. Furthermore, we discuss the role of digital applications as support tools, highlighting the 'Tánamesa' app, aimed at people with celiac disease, diabetes, lactose intolerance, and selective eating. The research also considers the relationship between healthy eating, health, and physical activity, understanding nutrition as part of a balanced life. Thus, the aim is to highlight how dietary diversity and technological resources can promote inclusion, quality of life, and well-being.

Keywords: Dietary diversity. Dietary restrictions. Digital inclusion. Nutrition apps. Quality of life.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	08
1.1 – Problemas de Pesquisa.....	08
1.2 – Questão Orientadora.....	09
1.3 – Hipóteses.....	09
1.4.1 – Objetivo Geral.....	10
1.4.2 – Objetivos Específicos.....	10
1.5 – Justificativa.....	10
2 DESENVOLVIMENTO REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	12
2.1 – A gestão e a escolha de alimentos.....	12
2.2 – A diversidade alimentar.....	13
2.3 – O aumento de condições como intolerâncias, alergias e distúrbios metabólicos....	14
2.4 – Prevalência de restrições alimentares.....	16
3 METODOLOGIA	18
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	19
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	38
REFERÊNCIAS	41

1. INTRODUÇÃO

No Brasil, cresce a atenção voltada às diferentes formas de restrições alimentares, que incluem desde condições metabólicas, como diabetes, até intolerâncias específicas, como a doença celíaca e a intolerância à lactose. Soma-se a isso o aumento de casos de seletividade alimentar, frequentemente relacionado a fatores sensoriais, comportamentais ou neurológicos, como ocorre em pessoas no Transtorno do Espectro Autista (TEA). Essas condições revelam não apenas desafios individuais, mas também barreiras sociais, culturais e comunicacionais, já que afetam a relação das pessoas com o alimento, com os ambientes coletivos e com os discursos nutricionais difundidos pela mídia. O exemplo relatado pelo pediatra e nutrólogo Mauro Fisberg, ao recordar situações de extrema seletividade alimentar durante sua infância, evidencia como essas experiências são reais e profundamente impactantes, questionando a forma como a sociedade compreende a alimentação saudável e a diversidade de perfis alimentares. Nesse contexto, torna-se fundamental refletir sobre como as práticas alimentares são moldadas, representadas e recebidas, especialmente diante de um cenário em que a saúde, o consumo e a inclusão se entrelaçam de maneira cada vez mais complexa.

1.1 Problemas de Pesquisa

De acordo com o contexto apresentado, foram definidos os seguintes problemas de pesquisa:

Como a diversidade alimentar é compreendida e praticada em ambientes sociais e domésticos diante do aumento de intolerâncias, alergias, seletividade alimentar e distúrbios metabólicos?

De que forma fatores culturais, sensoriais, comportamentais e neurológicos influenciam as escolhas alimentares de pessoas com seletividade alimentar ou restrições específicas, e como isso afeta sua participação social?

Em que medida aplicativos digitais como o “Tá na mesa” podem auxiliar pessoas com restrições alimentares na gestão de suas refeições, ampliando o acesso a cardápios personalizados e seguros?

Quais são as limitações dos aplicativos de receitas convencionais para atender às necessidades de celíacos, diabéticos, intolerantes à lactose e seletivos

alimentares, e como essas limitações impactam a autonomia alimentar desses grupos?

Como a falta de inclusão alimentar nos discursos midiáticos e nas práticas culinárias influencia a percepção social sobre alimentação saudável e sobre os perfis alimentares diversos?

1.2 Questão Orientadora

Nesse sentido, foi definida a seguinte questão para nortear o trabalho: de que maneira a diversidade alimentar, apoiada por ferramentas digitais como o aplicativo “Tá na mesa”, pode contribuir para atender às necessidades de pessoas com restrições alimentares específicas, como celíacos, diabéticos, intolerantes à lactose e seletivos alimentares, promovendo inclusão, saúde e qualidade de vida?

1.3 Hipóteses

A alimentação ocupa um papel central na vida em sociedade, sendo não apenas uma necessidade biológica, mas também cultural, afetiva e social. Entretanto, o crescimento das condições relacionadas a intolerâncias, alergias, distúrbios metabólicos e seletividade alimentar tem gerado novos desafios para a culinária contemporânea e para o planejamento das refeições cotidianas. Cada vez mais, torna-se necessário pensar em práticas alimentares que sejam diversificadas, acessíveis e capazes de atender diferentes grupos populacionais, respeitando tanto a saúde quanto as preferências individuais. Em um cenário contemporâneo marcado pela diversidade alimentar e pelo aumento de condições como intolerâncias, alergias e distúrbios metabólicos, a gestão de alimentos assume um papel ainda mais relevante. Em uma matéria da Revista Veja (Fisberg, 2024), retrata um exemplo da seletividade alimentar do pediatra e nutrólogo Mauro Fisberg que relata a dificuldade da seletividade alimentar que foi presente por toda sua infância por ser portador do Transtorno do Espectro Autista (TEA). Na notícia ele relata - “Eu me lembro do caso de um familiar que só comia lombo e batata feita pela minha mãe, pizza branca (sem molho de tomate) e *fast-food*”. Esse relato nos faz questionar os desafios relacionados à alimentação saudável.

1.4.1 Objetivo Geral

Nesse sentido, o objetivo geral do trabalho visa compreender a importância da diversidade na culinária, pois especialmente no atendimento às necessidades alimentares específicas de diferentes grupos como pessoas com seletividade alimentar.

1.4.2 Objetivos Específicos

Os objetivos específicos para o desenvolvimento do trabalho são:

1 - Analisar os processos de gestão e escolha de alimentos considerando a influência de fatores culturais, sociais e individuais nas práticas alimentares.

2 - Investigar a diversidade alimentar como estratégia de inclusão e valorização das diferentes necessidades e preferências nutricionais.

3 - Examinar o crescimento das condições relacionadas às intolerâncias, alergias e distúrbios metabólicos, destacando seus impactos sobre os hábitos alimentares da população.

4 - Identificar a prevalência das restrições alimentares e suas implicações no planejamento e na oferta de cardápios diversificados.

5 - Comparar aplicativos destinados a pessoas com restrições alimentares com aplicativos de receitas comuns, verificando sua contribuição para a adaptação e personalização das refeições.

6 - Relacionar a alimentação saudável ao cuidado com a saúde e à prática de atividade física, analisando como esses elementos se complementam na promoção do bem-estar.

1.5 Justificativa

Nesse cenário, a diversidade alimentar surge como elemento fundamental para promover inclusão, permitindo que pessoas com restrições alimentares também possam desfrutar de refeições seguras, nutritivas e prazerosas. Além disso, o avanço tecnológico oferece novas oportunidades para facilitar esse processo. Aplicativos digitais têm se mostrado ferramentas relevantes na organização da alimentação, oferecendo cardápios personalizados, receitas adaptadas e informações nutricionais confiáveis. É nesse contexto que se insere a proposta do aplicativo 'Tánamesa', uma solução voltada para pessoas com restrições específicas, como celíacos, diabéticos, intolerantes à lactose e seletivos alimentares. A ferramenta busca não apenas auxiliar

na escolha e gestão dos alimentos, mas também ampliar o acesso a uma culinária inclusiva, saudável e conectada com a prática de atividade física e os cuidados com o bem-estar. Assim, o presente trabalho justifica-se pela relevância em compreender a importância da diversidade alimentar e explorar o papel das tecnologias digitais no apoio a pessoas com restrições, contribuindo para a promoção de saúde, qualidade de vida e inclusão social por meio da alimentação.

2. DESENVOLVIMENTO REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

A gestão de alimentos pode ser compreendida como um conjunto de práticas que envolvem o planejamento, a organização, o controle e a supervisão de todas as etapas relacionadas à alimentação, desde a seleção e aquisição de ingredientes até o preparo, armazenamento e consumo final dos alimentos. Trata-se de uma área estratégica que busca garantir não apenas a segurança e a qualidade nutricional das refeições, mas também a eficiência no uso de recursos, o respeito às necessidades específicas dos consumidores e a promoção da saúde e do bem-estar.

2.1 A gestão e a escolha de alimentos

A gestão e a escolha de alimentos são práticas que vão muito além do simples ato de cozinhar. Elas englobam todas as etapas relacionadas à alimentação, desde o planejamento das compras, a escolha de ingredientes, a preparação das refeições, até a forma como os alimentos são armazenados e consumidos. Esse processo é influenciado por fatores culturais, sociais, econômicos e emocionais, refletindo a complexidade da relação do ser humano com a comida.

No Brasil, a realidade socioeconômica exerce um papel central nesse processo. Dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF/IBGE) indicam que a alimentação representa uma das principais despesas das famílias, sendo responsável por cerca de 17% do orçamento doméstico. Esse percentual varia de acordo com a renda, já que famílias de baixa renda destinam uma parcela proporcionalmente maior de seus ganhos para a alimentação, enquanto famílias de maior poder aquisitivo conseguem diversificar escolhas. Em 2023, aproximadamente 27,6% dos domicílios brasileiros viviam em algum grau de insegurança alimentar, o que significa que mais de 64 milhões de pessoas conviviam com restrições na quantidade ou qualidade do que consomem.

Nesse cenário, a gestão alimentar passa a ser uma ferramenta de sobrevivência e de organização, em que estratégias como a elaboração de cardápios semanais, o uso de listas de compras, a compra em atacado e a substituição de ingredientes mais caros por opções acessíveis tornam-se essenciais. Em muitos lares, alimentos como arroz, feijão e ovos permanecem como base alimentar devido ao

baixo custo e ao valor nutritivo, enquanto frutas, carnes e laticínios acabam sendo consumidos com menor frequência devido ao preço elevado.

Outro aspecto importante é o crescimento das restrições alimentares e condições de saúde que demandam adaptações específicas. Nesse sentido, a prevalência de alergias, intolerâncias e doenças metabólicas impacta diretamente o planejamento alimentar, exigindo que famílias e indivíduos incluam alternativas como produtos sem lactose, sem glúten ou com baixo teor de açúcar. Restaurantes, escolas e empresas também são afetados, pois precisam oferecer cardápios mais inclusivos, adaptados às novas demandas. Esse movimento reforça a ideia de que a gestão alimentar não se limita ao lar, mas se estende a todo o sistema de alimentação, influenciando a indústria e o mercado.

A tecnologia também se tornou uma aliada fundamental nesse processo. Aplicativos voltados para o planejamento alimentar, como MyFitnessPal e Yazio, oferecem ferramentas que permitem calcular calorias, adaptar cardápios, criar listas de compras e até filtrar receitas de acordo com restrições específicas. Esses recursos dão mais autonomia aos indivíduos e facilitam a adesão a dietas balanceadas ou restritivas. Já aplicativos de receitas comuns, embora ainda muito utilizados, muitas vezes não contemplam as necessidades de pessoas com intolerâncias, seletividade alimentar ou doenças crônicas, revelando uma lacuna a ser preenchida. Assim, a gestão e a escolha de alimentos no século XXI estão fortemente ligadas não apenas às condições socioeconômicas, mas também às novas demandas de saúde e às possibilidades oferecidas pela tecnologia.

2.2 A diversidade alimentar

A diversidade alimentar é um elemento essencial da culinária e da nutrição, pois representa a variedade de ingredientes, grupos alimentares e práticas culinárias presentes no cotidiano das pessoas. Mais do que apenas a soma de alimentos diferentes, ela traduz a identidade cultural de um povo, respeita tradições, promove inclusão e assegura o fornecimento equilibrado de nutrientes fundamentais para o funcionamento do organismo.

No Brasil, a diversidade alimentar se manifesta de forma intensa devido à miscigenação cultural. Ingredientes indígenas, como a mandioca; africanos, como o azeite de dendê e o quiabo; e europeus, como o trigo e o azeite de oliva, compõem

um mosaico de tradições regionais. Essa variedade não é apenas simbólica, mas também essencial para garantir uma alimentação completa, já que diferentes grupos alimentares oferecem nutrientes complementares.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a ingestão de, pelo menos, cinco porções diárias de frutas, legumes e verduras, combinadas a fontes de carboidratos integrais e proteínas de qualidade. Essa diversidade no prato está associada à redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, hipertensão e obesidade. No entanto, pesquisas mostram que a dieta do brasileiro ainda é marcada por desequilíbrios: segundo o IBGE, menos de 23% da população consome a quantidade mínima de frutas e hortaliças recomendada, enquanto cresce o consumo de ultraprocessados ricos em gorduras, sódio e açúcares.

A diversidade alimentar também é fundamental para a inclusão de pessoas com restrições alimentares. A substituição de ingredientes em pratos tradicionais mostra como a criatividade culinária pode tornar a alimentação mais democrática. Exemplos práticos incluem versões de feijoada sem carne suína, bolos preparados com farinhas sem glúten e sobremesas à base de leites vegetais. Essas adaptações permitem que indivíduos com intolerâncias ou doenças metabólicas participem de experiências alimentares sem abrir mão da tradição cultural.

Outro ponto relevante é a relação entre diversidade alimentar, saúde e prática de atividade física. Atletas e praticantes de esportes precisam de dietas específicas que contemplem proteínas, carboidratos, vitaminas e minerais de forma variada para garantir energia, recuperação muscular e desempenho físico. Já pessoas que buscam apenas saúde cotidiana se beneficiam igualmente de cardápios diversificados, que fortalecem o sistema imunológico e previnem deficiências nutricionais. Assim, a diversidade alimentar atua não apenas como expressão cultural, mas como estratégia essencial de promoção da saúde e inclusão social.

2.3 O aumento de condições como intolerâncias, alergias e distúrbios metabólicos

Nas últimas décadas, houve um aumento expressivo no diagnóstico de intolerâncias alimentares, alergias e distúrbios metabólicos, refletindo mudanças nos hábitos de consumo, no estilo de vida e na própria capacidade de diagnóstico da medicina moderna. Condições como intolerância à lactose, alergia ao glúten, doença

celíaca, diabetes e hipertensão passaram a fazer parte da realidade de milhões de pessoas e influenciam diretamente a forma como a sociedade organiza sua alimentação.

De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2019), cerca de 23,9% da população adulta brasileira apresenta hipertensão, 7,7% possui diabetes e 14,6% tem colesterol alto. Esses índices revelam que uma parcela significativa da sociedade precisa adaptar sua alimentação como forma de prevenção e tratamento de doenças crônicas. No caso da intolerância à lactose, estima-se que cerca de 40% a 50% dos brasileiros apresentem algum grau de dificuldade em digerir o açúcar presente no leite. Já a doença celíaca, embora menos prevalente, atinge aproximadamente 1% da população mundial e exige exclusão completa do glúten da dieta.

Essas condições impõem restrições importantes. Pessoas com intolerância à lactose precisam evitar laticínios comuns e buscar alternativas como leites vegetais ou produtos sem lactose. Os celíacos, por sua vez, necessitam eliminar o glúten presente em alimentos à base de trigo, cevada e centeio, substituindo-os por farinhas de arroz, milho ou mandioca. Diabéticos precisam controlar rigorosamente a ingestão de açúcares simples e optar por carboidratos integrais, enquanto hipertensos devem reduzir o consumo de sal e alimentos ultraprocessados.

A indústria alimentícia tem respondido de forma ativa a essas novas demandas. Atualmente, é possível encontrar com facilidade produtos sem glúten, sem lactose, com baixo teor de sódio ou adoçados com substitutos naturais, ampliando a inclusão alimentar e permitindo que as pessoas mantenham qualidade de vida sem abrir mão do prazer de comer. Restaurantes, escolas e empresas também têm sido pressionados a adaptar cardápios e oferecer opções inclusivas, já que a prevalência dessas condições deixou de ser exceção e passou a se configurar como fenômeno social.

Nesse cenário, a tecnologia desempenha um papel importante, oferecendo aplicativos que ajudam a monitorar sintomas, identificar ingredientes em rótulos e organizar cardápios personalizados. Essas ferramentas digitais são especialmente úteis para quem precisa evitar determinados alimentos de forma rigorosa, garantindo maior segurança no dia a dia.

Por fim, é importante destacar que as restrições alimentares estão diretamente ligadas ao movimento mais amplo em direção à alimentação saudável e ao cuidado

com a saúde. Pessoas que buscam qualidade de vida, mesmo sem doenças diagnosticadas, têm optado por reduzir o consumo de ultraprocessados, aumentar a ingestão de alimentos naturais e associar a dieta à prática regular de atividades físicas. Assim, a prevalência crescente de intolerâncias, alergias e distúrbios metabólicos não apenas desafia a sociedade, mas também impulsiona transformações positivas, promovendo inovação culinária, maior consciência alimentar e a valorização da saúde como prioridade coletiva.

2.4 Prevalência de restrições alimentares

A compreensão sobre restrições alimentares tem se tornado cada vez mais relevante diante do aumento de diagnósticos de alergias, intolerâncias e padrões alimentares atípicos em diferentes partes do mundo. Estudos científicos apontam que alergias alimentares diagnosticadas atingem entre 5% e 10% da população mundial, variando conforme região e faixa etária, segundo dados do National Center for Biotechnology Information (NCBI, 2025). De modo semelhante, a pesquisa Statista Consumer Insights revela que entre 6% e 17% dos entrevistados em diversos países relataram possuir intolerância alimentar confirmada por profissional de saúde, com índices mais elevados nos Estados Unidos e mais baixos na França (STATISTA, 2025). Já o levantamento do International Food Information Council (IFIC, 2023) indica que, embora 53% dos americanos convivam direta ou indiretamente com pessoas que apresentam alergias, intolerâncias ou sensibilidades alimentares, apenas 6,2% dos adultos e 5,8% das crianças possuem diagnóstico clínico confirmado. No Reino Unido, estudos citados pelo jornal The Guardian (2025) mostram que aproximadamente 6% dos adultos apresentam alergia alimentar comprovada, enquanto cerca de 30% relatam algum tipo de sensibilidade alimentar, incluindo intolerâncias e doença celíaca.

Para compreender a relevância e complexidade dessas condições, é fundamental considerar suas particularidades. A doença celíaca caracteriza-se pela intolerância ao glúten (proteína presente em trigo, cevada, centeio e, possivelmente, aveia) que desencadeia uma resposta imunológica capaz de danificar o intestino delgado, dificultando a absorção de nutrientes. Entre seus principais sintomas estão diarreia, inchaço abdominal, constipação e perda de peso, podendo, em crianças, causar atraso no crescimento. Já a intolerância à lactose consiste na incapacidade de

digerir a lactose devido à deficiência da enzima lactase, que pode ser congênita ou decorrente do envelhecimento. A prevalência também varia entre grupos populacionais, atingindo até 80% dos adultos negros e cerca de 20% dos adultos brancos, com sintomas como náuseas, dor abdominal, diarreia e gases.

Outro grupo expressivo é composto por pessoas com diabetes, condição crônica resultante da produção insuficiente ou da má utilização da insulina. O tipo 1, mais comum na infância e adolescência, caracteriza-se pela ausência de produção do hormônio, enquanto o tipo 2, mais frequente em adultos, resulta da resistência à ação da insulina. Seus sintomas incluem sede excessiva, fome constante, perda de peso, visão turva e aumento da frequência urinária. Por fim, a seletividade alimentar emerge como um padrão comportamental marcado pela recusa persistente de alimentos específicos em função de textura, cor, temperatura ou aparência. Embora possa ocorrer em diferentes perfis, é especialmente comum em indivíduos com Transtorno do Espectro Autista (TEA), que frequentemente apresentam hipersensibilidades sensoriais. Entre os principais sinais desse comportamento estão o consumo limitado a poucos alimentos, recusa a determinadas cores ou texturas, dependência de marcas específicas e extrema dificuldade em experimentar novos alimentos.

Essas condições, apesar de distintas, revelam a complexidade da relação entre indivíduos, cultura alimentar, saúde e práticas sociais, evidenciando a importância de compreender seus efeitos não apenas do ponto de vista clínico, mas também comunicacional e sociocultural.

3. METODOLOGIA

O presente trabalho adota uma abordagem qualitativa, combinando pesquisa bibliográfica e pesquisa exploratória, com o objetivo de compreender a importância da diversidade alimentar e o papel das ferramentas digitais no atendimento a pessoas com restrições alimentares.

A pesquisa bibliográfica tem como finalidade fundamentar teoricamente o estudo, oferecendo suporte conceitual sobre: diversidade alimentar, restrições alimentares (como alergias, intolerâncias, distúrbios metabólicos e seletividade alimentar), gestão e escolha de alimentos, alimentação saudável e relação com prática de atividade física. Foram consultadas fontes como livros acadêmicos, artigos científicos, periódicos especializados em nutrição, saúde e tecnologia, além de relatórios e publicações oficiais de órgãos de saúde. Esta etapa permitiu contextualizar o problema de pesquisa, identificar lacunas existentes e embasar a análise do papel do aplicativo 'Tánamesa' como recurso de inclusão alimentar.

A pesquisa exploratória foi conduzida para investigar a utilização de ferramentas digitais voltadas a restrições alimentares, com foco no aplicativo "Tá na mesa". Com a utilização da pesquisa exploratória, foi possível explorar as funcionalidades do aplicativo, avaliar como ele auxilia na escolha de alimentos, adaptação de receitas e planejamento de cardápios para diferentes grupos populacionais. Além disso, foi possível analisar comparativamente outros aplicativos de receitas comuns, identificando limitações e potencialidades. Essa etapa objetiva gerar dados descritivos e observações sobre o uso prático das tecnologias na promoção de diversidade alimentar, contribuindo para a discussão de inclusão, saúde e qualidade de vida.

A análise seguiu a perspectiva qualitativa e interpretativa, permitindo relacionar a teoria com a prática e evidenciar como ferramentas digitais podem apoiar a diversidade e inclusão alimentar.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Enquanto há dezenas de milhares de aplicativos de receitas convencionais disponíveis nas lojas digitais, a quantidade de aplicativos dedicados exclusivamente a restrições alimentares é significativamente menor. Essa diferença revela um vazio no mercado: embora exista um público considerável que convive com alergias, intolerâncias ou dietas específicas, a oferta de soluções tecnológicas que atendam plenamente às suas necessidades ainda é limitada. A maioria dos aplicativos disponíveis não oferece filtros eficientes, substituições inteligentes de ingredientes ou um acervo robusto de receitas adaptadas, deixando muitos usuários sem acesso a uma experiência segura e personalizada.

A análise realizada a partir da pesquisa bibliográfica e exploratória revelou a importância da diversidade alimentar para o atendimento de diferentes necessidades nutricionais e restrições alimentares. Os dados indicam que condições como intolerâncias, alergias, distúrbios metabólicos e seletividade alimentar estão em crescimento, exigindo adaptações constantes no planejamento das refeições. Nesse contexto, a gestão alimentar e a escolha consciente de alimentos se mostram fundamentais para garantir uma dieta equilibrada, segura e inclusiva.

A investigação do aplicativo 'Tánamesa' demonstrou que ferramentas digitais podem desempenhar um papel significativo na promoção da inclusão alimentar. Por meio de funcionalidades que permitem filtrar ingredientes, adaptar receitas e planejar cardápios conforme as restrições individuais, o aplicativo oferece soluções práticas para celíacos, diabéticos, intolerantes à lactose e pessoas com seletividade alimentar. Comparativamente, aplicativos de receitas comuns se mostraram limitados, oferecendo pouca personalização e poucas alternativas seguras para esses públicos. Além disso, os resultados evidenciam que a diversidade alimentar está diretamente relacionada à saúde e ao bem-estar, sobretudo quando associada à prática de atividade física. A disponibilidade de alternativas nutritivas e adaptadas contribui para a prevenção de doenças, melhora da qualidade de vida e fortalecimento de hábitos saudáveis.

A discussão aponta ainda para a relevância da tecnologia como mediadora entre as necessidades individuais e a prática culinária, permitindo que a alimentação deixe de ser apenas uma rotina e se torne uma ferramenta de cuidado, inclusão e autonomia. Assim, a combinação de diversidade alimentar com recursos digitais

amplia as possibilidades de interação com a culinária, reforçando a importância de considerar diferentes grupos populacionais e suas particularidades no desenvolvimento de soluções inovadoras para a alimentação.

4.1 Modelo de Negócios Canvas

O 'Tánamesa' é um aplicativo de receitas criado para tornar a culinária mais inclusiva, prática e segura, atendendo especialmente pessoas com restrições alimentares. A plataforma oferece receitas adaptadas para diferentes necessidades, como intolerância à lactose, alergia ao glúten, dietas veganas, vegetarianas, *low carb*, entre outras. O objetivo é simples e essencial: garantir que todos possam desfrutar de refeições saborosas e adequadas, sem abrir mão do prazer de comer bem e com segurança. Cada receita traz informações claras sobre ingredientes, possíveis substituições e modo de preparo detalhado, ajudando o usuário a cozinhar com confiança e autonomia.

O aplicativo permite que o usuário filtre receitas conforme suas necessidades ou preferências, evitando o risco de ingerir alimentos inadequados à sua saúde. Assim, encontrar opções seguras e deliciosas torna-se rápido e fácil. Mais que um acervo de receitas, o 'Tánamesa' incentiva a participação da comunidade, permitindo que qualquer pessoa compartilhe suas próprias criações, adapte receitas já existentes e troque dicas. Essa interação fortalece a ideia de que cozinhar é um ato de cuidado, acolhimento e inclusão. Ao reunir funcionalidade, acessibilidade e colaboração, o 'Tánamesa' se propõe a transformar a experiência culinária de quem vive com restrições alimentares, promovendo saúde, bem-estar e o prazer de estar à mesa.

A seguir, estão descritos cada um dos blocos que compõem o Modelo de Negócios Canvas:

Segmentos dos clientes: Diante dessas e de outras condições alimentares que exigem atenção especial, torna-se evidente a necessidade de ferramentas que auxiliem na organização e no controle da alimentação de forma prática, segura e personalizada. Pensando nisso o aplicativo 'Tánamesa', será voltado para pessoas com restrições alimentares específicas como celíacos, intolerantes a lactose, diabéticos e pessoas autistas com seletividade alimentar. Esse público é composto por jovens, adultos e idosos a partir de 60 anos, de ambos os sexos, pertencentes das

classes sociais A, B e C, residentes na Região de São Carlos (SP). Esse grupo é formado por indivíduos que prezam pela praticidade no dia a dia, demonstram interesse por tecnologia e saúde, e utilizam com frequência aplicativos e redes sociais como ferramentas de apoio em suas rotinas. O aplicativo tem como foco atender pessoas que possuem restrições alimentares específicas, como intolerância à lactose, doença celíaca, diabetes ou seletividade alimentar, oferecendo soluções digitais acessíveis para o planejamento de refeições seguras e personalizadas.

No 'Tánamesa', a participação dos nutricionistas é essencial para garantir a qualidade e a confiabilidade das informações oferecidas aos usuários. Esses profissionais terão a função de criar, revisar e validar as receitas presentes na plataforma, assegurando que elas sejam adequadas às diferentes necessidades alimentares, como intolerâncias, alergias e dietas específicas. Além disso, os nutricionistas poderão oferecer orientações personalizadas, respondendo dúvidas sobre substituições de ingredientes, combinações de alimentos e cuidados na preparação. Dessa forma, o usuário terá a segurança de acessar um conteúdo elaborado com respaldo técnico, evitando riscos à saúde e garantindo uma alimentação equilibrada.

Outro ponto importante é que os nutricionistas poderão utilizar o app como um canal para compartilhar dicas, artigos e recomendações, promovendo a educação alimentar de forma prática e acessível. Essa integração entre profissionais e usuários cria um ambiente confiável, fortalecendo o propósito do 'Tánamesa' de ser mais do que um simples repositório de receitas, mas sim uma ferramenta de apoio à saúde e ao bem-estar.

Proposições de valor: Considerando os desafios enfrentados por pessoas com restrições alimentares no cotidiano, torna-se essencial oferecer soluções que vão além da simples exclusão de ingredientes. O aplicativo "Tánamesa" surge com o objetivo de suprir essa lacuna, apresentando uma proposta inovadora que alia tecnologia, saúde e inclusão alimentar. A seguir, são destacados os principais benefícios e vantagens que o aplicativo pretende proporcionar aos seus usuários, contribuindo para uma alimentação mais segura, prática e personalizada.

Uma das principais funcionalidades do aplicativo 'Tánamesa' é a sua capacidade de oferecer personalização alimentar de forma prática, automatizada e eficaz. Através do cadastro de informações específicas, como intolerâncias, alergias,

doenças metabólicas (como diabetes) ou quadros de seletividade alimentar, o aplicativo adapta cardápios completos, receitas e listas de compras às necessidades individuais de cada usuário. Essa personalização permite que pessoas com intolerância à lactose, doença celíaca, diabetes, alergias alimentares ou seletividade alimentar associada ao autismo recebam sugestões seguras e compatíveis com sua condição de saúde. O algoritmo do aplicativo analisa os dados informados pelo usuário e filtra receitas, ingredientes e produtos, excluindo automaticamente aqueles que representem riscos ou sejam contra indicados. Além disso, o sistema pode sugerir substituições inteligentes de ingredientes e fornecer alertas caso algum alimento adicionado contenha componentes restritos. Essa funcionalidade não apenas facilita a rotina alimentar, como também promove autonomia, segurança e confiança no momento da escolha e preparo dos alimentos. Com isso, o 'Tánamesa' atende à demanda crescente por ferramentas digitais que respeitem as particularidades alimentares de cada indivíduo, promovendo uma alimentação mais saudável, inclusiva e personalizada.

O aplicativo 'Tánamesa' promove autonomia ao permitir que usuários com restrições alimentares façam escolhas seguras e informadas sem depender da orientação constante de terceiros. Por meio de funcionalidades intuitivas, como o filtro de ingredientes proibidos e as sugestões personalizadas, o aplicativo oferece suporte direto no momento da compra ou preparo das refeições, incentivando a independência alimentar e fortalecendo a confiança dos usuários em suas decisões diárias.

O 'Tánamesa' atua como uma ferramenta preventiva ao orientar o usuário na escolha correta de alimentos, considerando suas restrições específicas. Isso contribui para a redução de riscos como crises alérgicas, intoxicações, picos glicêmicos e desconfortos gastrointestinais, que podem ocorrer devido ao consumo acidental de ingredientes inadequados. Dessa forma, o aplicativo reforça a segurança alimentar e protege a saúde dos usuários no dia a dia.

O aplicativo 'Tánamesa' prevê a integração com marcas parceiras especializadas em produtos para dietas restritivas, garantindo que os usuários tenham acesso a produtos confiáveis e de qualidade. Por meio dessas parcerias, o aplicativo poderá oferecer descontos exclusivos, promoções especiais e recomendações personalizadas, facilitando a aquisição de alimentos adequados e incentivando o consumo consciente e seguro.

O 'Tánamesa' foi desenvolvido para ser acessível e intuitivo, atendendo diferentes faixas etárias, desde jovens adultos até idosos. Essa característica promove a inclusão digital, permitindo que pessoas com restrições alimentares tenham acesso facilitado a informações e recursos tecnológicos. Assim, o aplicativo contribui para a inclusão alimentar, garantindo que usuários de diversas idades possam gerir sua alimentação de forma segura e independente.

O aplicativo 'Tánamesa' oferece ferramentas práticas que facilitam o planejamento e a gestão da alimentação diária. Funcionalidades como a geração automática de listas de compras, sugestões personalizadas de refeições e alertas de validade dos alimentos contribuem para uma rotina mais organizada, reduzindo o desperdício e garantindo que o usuário mantenha uma alimentação adequada e equilibrada ao longo da semana.

O aplicativo 'Tánamesa' mantém uma comunicação ativa com seus usuários por meio de redes sociais como Instagram e Facebook, além de canais diretos como o WhatsApp. Essa interatividade permite o envio de notificações sobre novidades, receitas exclusivas e atualizações, criando um ambiente de engajamento contínuo e fortalecendo a relação entre a plataforma e seus usuários. A seguir alguns dos benefícios:

Facilitação do Processo Decisório Alimentar: O 'Tánamesa' atua como um suporte essencial na tomada de decisões relacionadas à alimentação, oferecendo recomendações e alternativas que consideram as restrições do usuário. Essa facilitação diminui a insegurança e o esforço envolvidos na escolha dos alimentos, tornando o processo mais acessível e menos estressante.

Promoção da Autonomia e Independência: Ao permitir que os usuários gerenciam suas próprias escolhas alimentares de maneira segura, o aplicativo promove a autonomia, reduzindo a dependência de familiares ou cuidadores. Essa independência é fundamental para o desenvolvimento da autoestima e da qualidade de vida, especialmente entre jovens adultos e idosos.

Aprimoramento da Qualidade de Vida: Com cardápios personalizados e opções de refeições adaptadas, o aplicativo contribui para uma alimentação equilibrada, adequada às necessidades individuais, o que resulta em benefícios para a saúde física e mental. A redução de desconfortos, crises alérgicas ou episódios relacionados à má alimentação favorece o bem-estar geral dos usuários.

Organização e Planejamento Eficientes: O aplicativo oferece ferramentas que auxiliam na organização da rotina alimentar, como listas de compras, planejamento semanal de refeições e alertas de validade. Essas funcionalidades permitem um melhor aproveitamento dos recursos e evitam desperdícios, facilitando a manutenção de uma dieta adequada e balanceada.

Acesso a Conteúdos Educativos e Atualizados: Além de suas funcionalidades práticas, o "Tá na Mesa" disponibiliza informações confiáveis sobre nutrição, doenças relacionadas à alimentação e cuidados específicos para cada condição. Esse acesso ao conhecimento fortalece a capacidade dos usuários de compreender e manejar suas restrições alimentares de forma mais consciente.

Inclusão Social e Digital: Ao abranger diferentes faixas etárias e promover um ambiente digital acessível, o aplicativo favorece a inclusão social de indivíduos com restrições alimentares, proporcionando-lhes ferramentas para interagir, aprender e participar ativamente da gestão de sua alimentação, reduzindo barreiras tradicionais.

Canais: O aplicativo 'Tánamesa' será disponibilizado nas principais lojas de aplicativos digitais como Google Play (Para Android) e a App Store (Para IOS), facilitando acesso a usuários de diferentes dispositivos. Além disso, contará com a presença ativa nas redes sociais, especialmente no Instagram e no Facebook, que funcionarão como canais de divulgação, informação e relacionamento com o público nessas plataformas serão publicados conteúdos relacionados à alimentação saudável, dicas para lidar com restrições alimentares, atualizações do aplicativo e interações com os usuários.

Como complemento, será oferecido um canal de comunicação via WhatsApp, onde os usuários poderão receber avisos sobre novas receitas, funcionalidades e os conteúdos personalizados, tornando o contato mais direto, prático e acessível. A proposta é integrar tecnologia e informação para promover uma experiência digital completa, alinhada ao perfil do público.

Relacionamento com clientes: O aplicativo 'Tánamesa' busca estabelecer um relacionamento próximo, empático e contínuo com seu público, baseado em confiança, praticidade e personalização. A proposta é criar conexões que vão além da função utilitária do aplicativo, tornando a experiência do usuário mais humanizada e acolhedora. Para isso, o aplicativo utilizará canais diretos de comunicação, como o

WhatsApp e notificações personalizadas dentro do aplicativo, para manter os usuários informados sobre novas receitas, atualizações, dicas de nutrição e promoções. Também contará com presença ativa nas redes sociais, como Instagram e Facebook, promovendo a interação com os usuários por meio de enquetes, comentários, stories, vídeos explicativos e conteúdos educativos.

Além disso, o 'Tánamesa' pretende oferecer suporte personalizado para dúvidas e sugestões, valorizando o feedback dos usuários para melhorias constantes da plataforma. Esse atendimento será realizado de forma clara, rápida e acessível, especialmente importante para públicos como idosos ou pessoas com necessidades específicas. Outro ponto importante é o incentivo à comunidade, com a possibilidade de usuários compartilharem suas próprias receitas e experiências dentro da plataforma ou nas redes sociais, reforçando o sentimento de pertencimento e colaboração. Com isso, o aplicativo fortalece não apenas o relacionamento com seus clientes, mas também sua credibilidade e fidelização, criando uma rede de apoio e confiança para pessoas com restrições alimentares.

Fluxo de receitas: Fluxo de Receitas e Geração de Renda O modelo de negócios do aplicativo 'Tánamesa' combina acessibilidade alimentar com oportunidades de geração de renda para seus usuários, promovendo inclusão e sustentabilidade financeira. Geração de Receita do Aplicativo O aplicativo terá diferentes formas de monetização: Plano Premium (assinatura): O aplicativo oferecerá uma versão gratuita com recursos básicos e uma versão paga (mensal ou anual), que dará acesso a funcionalidades exclusivas, como recomendações personalizadas por nutricionistas, receitas profissionais, sugestões de cardápio semanal e ferramentas de planejamento alimentar. Comissões sobre vendas de receitas: Profissionais como nutricionistas, chefes de cozinha e culinharistas certificados poderão cadastrar suas receitas exclusivas e vendê-las diretamente pelo aplicativo. O 'Tánamesa' ficará com uma porcentagem sobre cada venda como forma de comissão. Anúncios de marcas parceiras: Haverá espaço para empresas do ramo alimentício, especialmente aquelas com foco em produtos para dietas restritivas (sem glúten, sem lactose, diet, etc.), anunciarem seus produtos dentro do app. Parcerias comerciais: O aplicativo poderá firmar parcerias com restaurantes, mercados especializados e marcas de produtos naturais, gerando receita por meio de divulgação e promoções exclusivas. Compartilhamento e Origem das Receitas As receitas do aplicativo serão fornecidas

por duas categorias principais de usuários: Profissionais (nutricionistas, chefes, cozinheiros especializados): Esses usuários poderão criar perfis verificados e postar receitas personalizadas, com informações nutricionais e adaptações para diferentes restrições alimentares. Essas receitas poderão ser vendidas, oferecendo a eles uma fonte de renda dentro da plataforma. Usuários comuns (público geral): Pessoas que não são profissionais, mas gostam de cozinhar ou adaptam receitas para suas restrições alimentares, poderão compartilhar gratuitamente suas receitas na aba colaborativa do aplicativo. Isso estimula a troca de experiências e o engajamento da comunidade.

Atividades chaves: Para que o aplicativo 'Tánamesa' funcione corretamente e ofereça uma experiência completa ao público com restrições alimentares, é necessário desenvolver e manter uma série de funções e ações essenciais. Essas atividades garantem a entrega de valor ao usuário, a sustentabilidade do modelo de negócios e a inovação constante da plataforma. Desenvolvimento e Manutenção da Plataforma Criação da interface do aplicativo (design, usabilidade, acessibilidade); Programação e atualizações constantes do sistema; Correção de falhas e melhorias técnicas; Garantia de funcionamento em diferentes sistemas operacionais (iOS, Android). Curadoria e Organização de Conteúdo Seleção, verificação e categorização de receitas publicadas por profissionais e usuários comuns; Revisão de informações nutricionais e etiquetas (sem glúten, sem lactose, diet, etc.); Classificação das receitas por tipo de restrição, ingrediente ou refeição.

Gestão da Comunidade de Usuários Moderação de comentários, avaliações e interações; Suporte ao usuário via WhatsApp ou chat integrado; Promoção do engajamento nas redes sociais com conteúdos interativos. Parcerias e Relacionamento com Profissionais Cadastro e verificação de nutricionistas, chefs e culinários; Suporte técnico e financeiro para quem vende receitas pela plataforma; Criação de campanhas com marcas parceiras para gerar conteúdo e promoções.

Marketing Digital e Divulgação Gestão ativa das redes sociais (Instagram, Facebook); Campanhas de divulgação e anúncios pagos; Promoção de receitas populares, descontos e novos recursos do aplicativo.

Análise de Dados e Feedback Monitoramento do uso do aplicativo (quais receitas são mais acessadas, quais funções são mais utilizadas); Coleta de avaliações

dos usuários para aprimorar o serviço; Relatórios periódicos para guiar a evolução da plataforma.

Recursos Chaves: Para que o aplicativo Tá na Mesa seja funcional, competitivo e confiável, é essencial contar com uma combinação de recursos humanos, tecnológicos, materiais e estratégicos. Esses recursos são a base para o desenvolvimento, operação e expansão da marca.

Recursos Humanos Equipe de Desenvolvimento (TI): programadores, designers UX/UI e especialistas em manutenção de aplicativos para criação e atualização da plataforma. Profissionais da Nutrição e Gastronomia: nutricionistas e chefes parceiros para criação, curadoria e venda de receitas especializadas. Equipe de Marketing e Comunicação: responsáveis por gerenciar redes sociais, campanhas publicitárias e relacionamento com o público. Atendimento ao Cliente: equipe preparada para dar suporte técnico e tirar dúvidas dos usuários via WhatsApp, e-mail e redes sociais.

Equipe Administrativa e Financeira: para gerir os pagamentos, parcerias e controle financeiro da operação.

Recursos Tecnológicos - Infraestrutura de Servidor e Hospedagem, servidores seguros e estáveis para armazenamento de dados, imagens e receitas. Plataforma de Desenvolvimento Mobile, softwares, ferramentas e licenças para criação e manutenção do aplicativo em iOS e Android. Ferramentas de Análise de Dados, plataformas de monitoramento de uso do aplicativo, comportamento dos usuários e feedbacks.

Recursos Materiais e Visuais - Identidade Visual e Branding, logotipo, paleta de cores, ícones e materiais gráficos que representam a marca 'Tánamesa'. Equipamentos de Trabalho, computadores, celulares e dispositivos usados pelas equipes. Materiais promocionais digitais, posts, vídeos, banners e conteúdos educativos para redes sociais e campanhas de divulgação.

Recursos Estratégicos e Intelectuais - Marca registrada: nome, logotipo e conceito protegidos legalmente. Banco de Receitas, base de dados rica e organizada com receitas para diferentes restrições alimentares. Parcerias comerciais, acordos com empresas do ramo alimentício, influenciadores e profissionais da saúde.

Parceiros-Chave: Para que o aplicativo 'Tánamesa' possa funcionar de forma eficaz, segura e escalável, é essencial contar com uma rede de parceiros estratégicos

que auxiliem nas diferentes frentes do projeto, desde o desenvolvimento tecnológico até a gestão financeira e promoção do aplicativo. Esses parceiros contribuem diretamente para a geração de valor, a confiabilidade do serviço e a sustentabilidade do modelo de negócios.

Profissionais da Saúde e Alimentação a participação de nutricionistas: chefes de cozinha e profissionais especializados em alimentação funcional é fundamental para garantir a qualidade técnica das receitas e das informações nutricionais fornecidas no aplicativo. Esses especialistas também atuarão na criação de conteúdo, na validação de informações e no atendimento personalizado aos usuários da versão premium.

Empresas de Tecnologia e Desenvolvimento: O desenvolvimento e a manutenção da plataforma digital exigem parcerias com empresas ou profissionais especializados em tecnologia da informação. Tais parceiros serão responsáveis pelo design da interface, pela experiência do usuário (UX/UI), bem como pela atualização e segurança do sistema. Serviços de hospedagem em nuvem também fazem parte dessa categoria, garantindo o armazenamento seguro de dados e a estabilidade da aplicação.

Agências de Marketing e Comunicação: A divulgação do aplicativo será realizada em parceria com agências especializadas em marketing digital, que atuarão no gerenciamento das redes sociais (Instagram, Facebook), na criação de campanhas publicitárias e no posicionamento da marca no ambiente online. A colaboração com influenciadores digitais que atuam nas áreas de saúde, gastronomia e estilo de vida saudável também será estratégica para alcançar o público-alvo de forma mais efetiva. **Marcas e Empresas Parceiras** Serão estabelecidas parcerias com marcas do setor alimentício, especialmente aquelas que oferecem produtos voltados para públicos com restrições alimentares (como alimentos sem glúten, sem lactose, e diet). Essas empresas poderão divulgar seus produtos dentro da plataforma, oferecer descontos e participar de ações promocionais, gerando benefícios para os usuários e receita para o aplicativo.

Consultores Contábeis, Jurídicos e Administrativos: Para assegurar a regularidade do negócio, é necessário o apoio de contadores e consultores financeiros na gestão das receitas, especialmente as provenientes de assinaturas, comissões e parcerias comerciais. Advogados especializados em direito digital e propriedade intelectual também serão parceiros fundamentais, especialmente para o registro da

marca, a elaboração de termos de uso e a conformidade com a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD).

Estrutura de Custos: A estrutura de custos do aplicativo 'Tánamesa' contempla todos os investimentos necessários para garantir seu pleno funcionamento, bem como sua sustentabilidade operacional e tecnológica. Esses custos são classificados em categorias que abrangem desde o desenvolvimento da plataforma até a manutenção do relacionamento com o público-alvo e a gestão de parceiros. Abaixo, descrevem-se os principais elementos dessa estrutura:

Custos com Desenvolvimento e Manutenção Tecnológica: O desenvolvimento do aplicativo requer a contratação de profissionais especializados em tecnologia da informação, como desenvolvedores, programadores e designers de interface (UI/UX). Além disso, há custos contínuos com a hospedagem em servidores seguros, licenciamento de softwares e ferramentas de programação, manutenção corretiva e evolutiva da plataforma, bem como testes e atualizações periódicas.

Custos com Produção e Curadoria de Conteúdo: O conteúdo técnico e especializado disponibilizado no aplicativo exige a participação de nutricionistas, chefes de cozinha e outros profissionais da área de alimentação. Esses colaboradores são responsáveis pela criação e validação de receitas, pela elaboração de orientações nutricionais e pelo fornecimento de informações seguras e personalizadas aos usuários. Estão incluídos aqui os custos com remuneração, contratos de parceria e revisão do material.

Custos com Marketing e Divulgação: Para alcançar e engajar o público-alvo, o aplicativo demandará investimentos em estratégias de marketing digital. Isso inclui a criação de campanhas em redes sociais (Instagram, Facebook, entre outras), contratação de agências especializadas, produção de conteúdo visual, impulsionamento de publicações e parcerias com influenciadores digitais do nicho de alimentação e saúde.

Custos Operacionais e Administrativos: A operação contínua do aplicativo requer uma estrutura administrativa composta por profissionais das áreas de atendimento ao cliente, gestão financeira, suporte técnico e controle de parcerias. São considerados aqui os salários ou pagamentos mensais desses colaboradores, bem como custos com consultoria contábil, jurídica e administrativa, fundamentais para

garantir a conformidade legal da empresa, especialmente no que se refere à Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD).

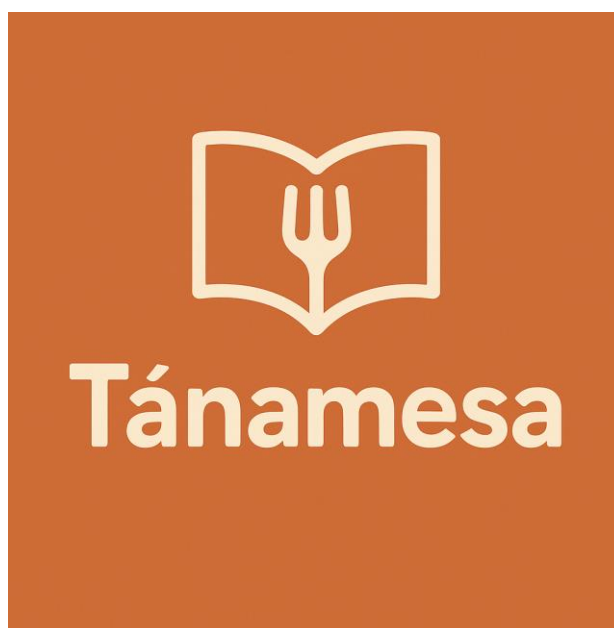
Custos com Infraestrutura e Logística: Mesmo sendo um serviço digital, é necessário considerar os custos com infraestrutura básica, como equipamentos (computadores, celulares, internet de alta velocidade), softwares de gestão, canais de atendimento (WhatsApp, e-mail, redes sociais), além de eventuais custos com registros legais, licenciamento da marca e certificações.

Custos com Monetização e Recompensa a Usuários: O modelo de negócios do aplicativo prevê a possibilidade de usuários – profissionais e não profissionais – comercializarem suas receitas. Assim, deve-se considerar os custos relacionados à integração de plataformas de pagamento, taxas de transação cobradas por intermediários financeiros, bem como o gerenciamento das comissões destinadas aos criadores de conteúdo.

4.2 Visual e funcionalidades

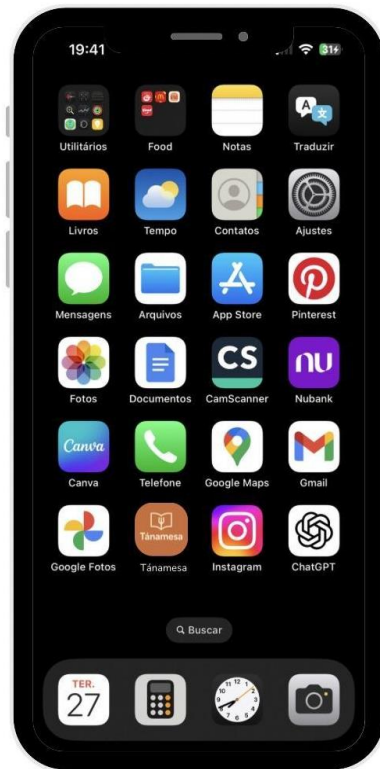
A seguir, foram apresentadas as imagens do protótipo do aplicativo:

Figura 1 - Logotipo do aplicativo



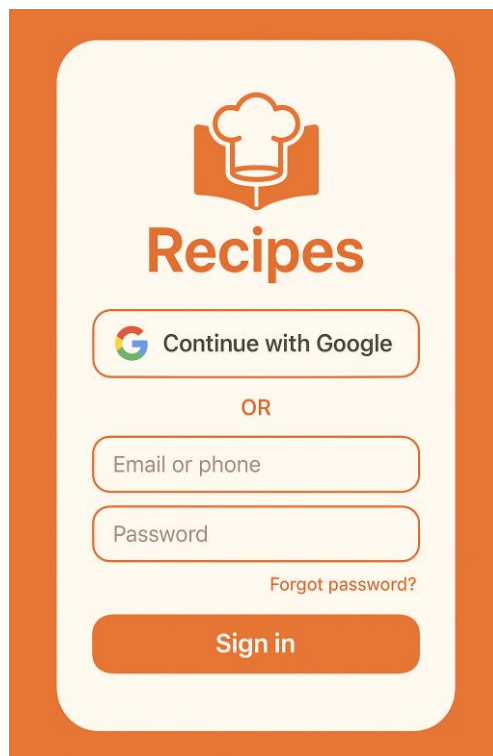
Fonte: Dos próprios autores (2025).

Figura 2 - Visão geral do Aplicativo



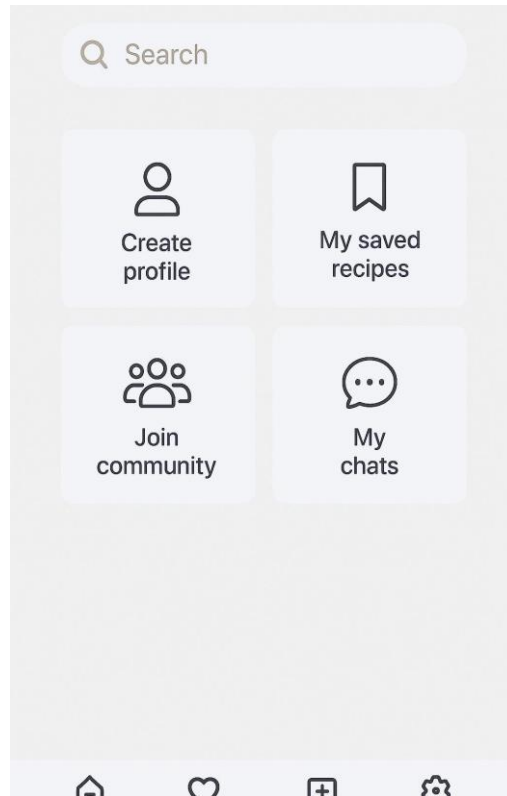
Fonte: Dos próprios autores (2025).

Figura 3 - Página principal de login e cadastro



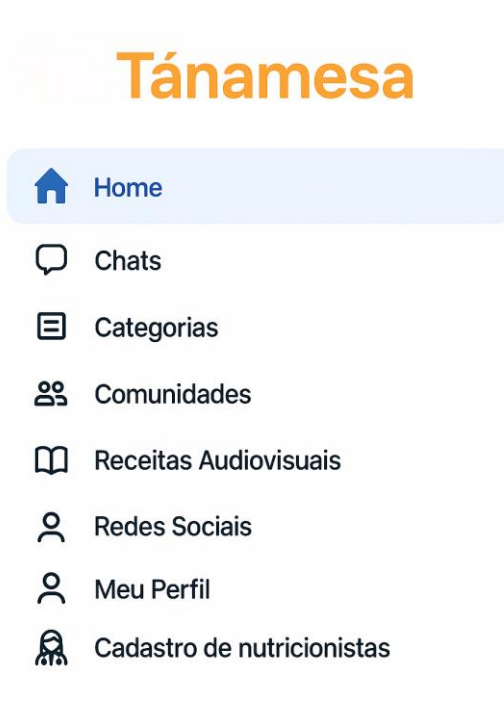
Fonte: Dos próprios autores (2025).

Figura 4 - Página inicial após o cadastro



Fonte: Dos próprios autores (2025).

Figura 5 - Aparência do menu



Fonte: Dos próprios autores (2025).

Figura 6 - Aparência fictícia de perfil



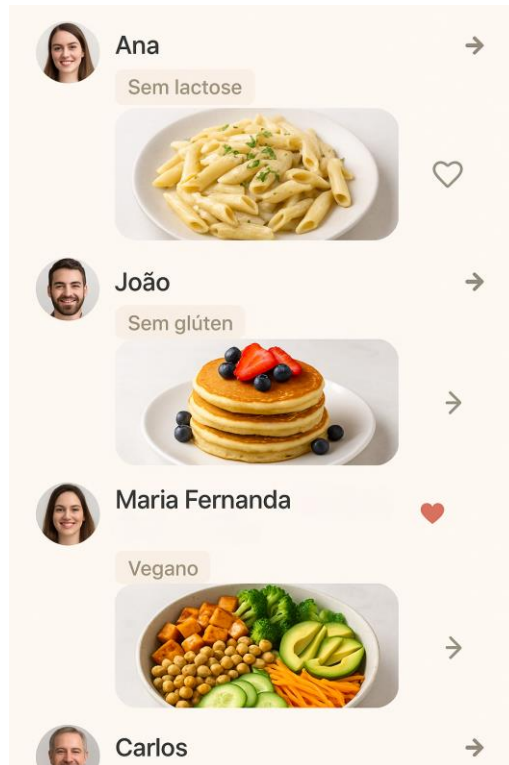
Fonte: Dos próprios autores (2025).

Figura 7 - Aparência da aba chats



Fonte: Dos próprios autores (2025).

Figura 8 - Aparência da aba comunidade e compartilhamento de receitas



Fonte: Dos próprios autores (2025).

Figura 9 - Aparência da aba categorias



Fonte: Dos próprios autores (2025).

Figura 10 - Aparência da aba audiovisual para receitas



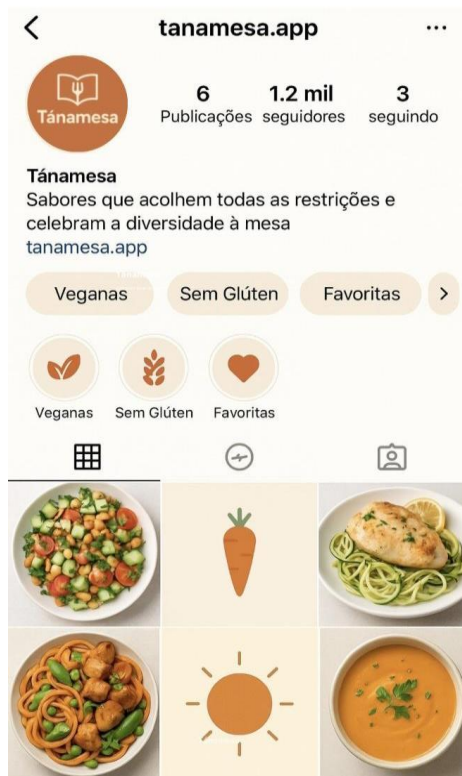
Fonte: Dos próprios autores (2025).

Figura 11 - Aparência da página do app no Facebook



Fonte: Dos próprios autores (2025).

Figura 12 - Aparência da página no Instagram



Fonte: Dos próprios autores (2025).

Figura 13 - Aparência da aba de cadastro dos nutricionistas

A screenshot of a registration form titled 'CADASTRO DE NUTRICIONISTAS' on an orange background. The form is contained within a white rounded rectangle and includes the following fields: 'NOME' with a text input field, 'CRN' with a text input field, and 'E-MAIL' with a text input field. Below these is a section titled 'MEIO DE COMPROVAÇÃO' with a checkbox and the text 'Carteira de Identidade Profissional emitida pelo CRN'.

Fonte: Dos próprios autores (2025).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo desenvolvido evidencia a relevância crescente das restrições alimentares no cenário contemporâneo e a necessidade urgente de soluções tecnológicas capazes de responder a essas demandas. A comparação entre a oferta massiva de aplicativos de receitas convencionais e o número reduzido de plataformas dedicadas exclusivamente a pessoas com alergias, intolerâncias, distúrbios metabólicos ou seletividade alimentar revela uma lacuna significativa no mercado digital. Embora exista um público numeroso que convive diariamente com limitações e cuidados nutricionais específicos, a maioria das ferramentas disponíveis ainda carece de funcionalidades realmente inclusivas, como filtros avançados, substituições automáticas de ingredientes e acervos robustos de receitas adaptadas.

A partir da revisão bibliográfica e da análise exploratória, compreende-se que a diversidade alimentar não é apenas uma questão de preferência individual, mas um requisito fundamental para a promoção de saúde, bem-estar e qualidade de vida. O aumento de casos relacionados a intolerâncias, alergias e outros distúrbios alimentares reforça a importância do planejamento cuidadoso das refeições e da adoção de práticas alimentares seguras. Nesse sentido, o papel das tecnologias digitais torna-se central, especialmente quando se observa que grande parte dos consumidores ainda enfrenta barreiras no acesso a informações confiáveis e a preparos culinários adequados às suas condições específicas.

A avaliação do aplicativo Tánamesa demonstra que iniciativas digitais bem projetadas podem contribuir de maneira significativa para a inclusão alimentar. Suas funcionalidades, como filtros personalizados, sugestões de substituições e planejamento de cardápios, revelam um alinhamento claro às necessidades de grupos vulneráveis, incluindo celíacos, diabéticos, intolerantes à lactose e indivíduos com seletividade alimentar. Em comparação com aplicativos tradicionais, o Tánamesa destaca-se por oferecer um ambiente mais seguro, acessível e acolhedor, tornando-se um instrumento importante para o desenvolvimento da autonomia culinária.

Além disso, os resultados indicam que a diversidade alimentar, associada a práticas de atividade física e escolhas nutricionais equilibradas, desempenha papel essencial na prevenção de doenças e no fortalecimento de hábitos saudáveis. Nesse contexto, a tecnologia se posiciona como mediadora entre conhecimento, prática e cuidado, ampliando as possibilidades de interação com a culinária e favorecendo a

construção de um estilo de vida mais consciente e inclusivo. Assim, ao permitir que diferentes usuários adaptem e compartilhem receitas, o Tánamesa também estimula a colaboração e fortalece a dimensão comunitária do ato de cozinhar.

Conclui-se, portanto, que a união entre diversidade alimentar e soluções digitais representa um caminho promissor para enfrentar os desafios das restrições alimentares no Brasil e no mundo. O desenvolvimento de aplicativos mais sensíveis às particularidades dos usuários, como o Tánamesa, aponta para a necessidade de ampliar o investimento em tecnologias acessíveis, inclusivas e participativas. A alimentação, vista não apenas como rotina, mas como prática de cuidado e pertencimento, encontra nesses recursos digitais um importante aliado para promover saúde, autonomia e integração social.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA.AC – AGÊNCIA DE NOTÍCIAS DO ACRE. **Dom Bosco realiza projeto de seletividade alimentar com crianças autistas.** 2018. Disponível em: <https://agencia.ac.gov.br/dom-bosco-realiza-projeto-de-seletividade-alimentar-com-criancas-autistas/>. Acesso em: 15 ago. 2025.

AGÊNCIA IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Segurança alimentar nos domicílios brasileiros volta a crescer.** 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/39838-seguranca-alimentar-nos-domicilios-brasileiros-volta-a-crescer-em-20>. Acesso em: 15 ago. 2025.

BELEZIA, Eva Chow; RAMOS, Ivone Marchi Lainetti. **Núcleo básico: planejamento e desenvolvimento do TCC.** Coleção Técnica Interativa. Série Núcleo Básico, v. 3. São Paulo: Fundação Padre Anchieta, 2011.

BLOG WIDEN. O futuro da nutrição: tendências da profissão na era digital. 2025. Disponível em: <https://blog.wyden.com.br/cursos/tecnologia-aliada-a-nutricao/>. Acesso em: 15 ago. 2025.

CENTRO PAULA SOUZA. **Manual de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) nas Etecs.** 2.ed. São Paulo: CPS, 2022.

COMPASS SAÚDE. **Intolerância à lactose: muito mais que desconforto.** 2025. Disponível em: <https://copass-saude.com.br/post/intolerancia-a-lactose-muito-mais-que-desconforto/>. Acesso em: 5 set. 2025.

FISBERG, Mauro. Seletividade alimentar: minha história traz alento e lições às famílias. **Veja,** 2024. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/coluna/letra-de-medico/seletividade-alimentar-minha-historia-traz-alento-e-lico-es-as-familias/>. Acesso em: 5 set. 2025.

FOLHA DE PERNAMBUCO. **Mais de 10% dos brasileiros vivem com diabetes.** 2023. Disponível em: <https://www.folhape.com.br/noticias/mais-de-10-dos-brasileiros-vivem-com-diabetes/301687/>. Acesso em: 5 set. 2025.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

G1 GLOBO. **Seletividade alimentar no autismo.** 2024. Disponível em: <https://g1.globo.com/pr/parana/especial-publicitario/soulmare-clinica-de-autismo/noticia/2024/10/14/seletividade-alimentar-no-autismo.ghtml>. Acesso em: 14 set. 2025.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **E aí, família? E aí, Brasil?.** 2025. Disponível em: <https://share.google/GkMngyprJxKmoV7CL>. Acesso em: 14 set. 2025.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Resultados da Pesquisa Nacional de Saúde 2019 – DCNTs afetam 52% da população.** 2020. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/29540-pns.html>. Acesso em: 14 set. 2025.

IFIC – INTERNATIONAL FOOD INFORMATION COUNCIL. **Pesquisa sobre alergias e intolerâncias alimentares.** 2023. Disponível em: <https://ific.org>. Acesso em: 16 set. 2025.

ITALCAM – CÂMARA DE COMÉRCIO ITALIANA DE SÃO PAULO. **Marcas de produtos sem glúten chegam a crescer até 200% por ano no Brasil.** 2017. Disponível em: <https://italcam.com.br/marcas-de-produtos-sem-gluten-chegam-a-crescer-ate-200-por-ano-no-brasil/>. Acesso em: 19 set. 2025.

NATIONAL CENTER FOR BIOTECHNOLOGY INFORMATION (NCBI). **Dados epidemiológicos sobre alergias alimentares.** 2025. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov>. Acesso em: 05 set. 2025.

NESTLÉ. **A Nestlé está há 100 anos presente em 99% dos lares brasileiros.** 2025. Disponível em: <https://www.nestle.com.br>. Acesso em: 19 set. 2025.

ONU – ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.** 2015. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 10 mar. 2024

OPAS – ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Alimentação saudável.** 2025. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel>. Acesso em: 19 set. 2025.

PIRACANJUBA. **Marca e propósito alinhados ao futuro.** 2025. Disponível em: <https://www.piracanjuba.com.br/sobre-nos>. Acesso em: 19 set. 2025.

SAÚDE DF – SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DO DISTRITO FEDERAL. **Dia Mundial do Celíaco: cerca de 2 milhões de brasileiros sofrem com a doença.** 2024. Disponível em: <https://saude.df.gov.br/web/guest/w/dia-mundial-do-celiaco-cerca-de-2-milhoes-de-brasileiros-sofrem-com-a-doenca>. Acesso em: 19 set. 2025.

SEGS. **Bebidas e farinhas à base de arroz se tornam aliadas na alimentação para autistas.** 2022. Disponível em: <https://www.segs.com.br/demais/332939-bebidas-e-farinhas-a-base-de-arroz-se-tornam-aliadas-na-alimentacao-para-autistas>. Acesso em: 20 set. 2025.

SBD – SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Brasil já tem cerca de 20 milhões de pessoas com diabetes.** 2022. Disponível em: <https://diabetes.org.br/brasil-ja-tem-cerca-de-20-milhoes-de-pessoas-com-diabetes/>. Acesso em: 20 set. 2025.

SINDUSFARMA. **Intolerância à lactose afeta mais de metade dos brasileiros.** 2023. Disponível em: <https://sindusfarma.org.br/noticias/empresas-foco/exibir/21170->

intolerancia-a-lactose-afeta-mais-de-metade-dos-brasileiros. Acesso em: 20 set. 2025.

STATISTA. **Statista Consumer Insights: intolerâncias alimentares no mundo.** 2025. Disponível em: <https://www.statista.com>. Acesso em: 09 out. 2025.

THE GUARDIAN. **Study reveals food allergy and sensitivity prevalence in UK adults.** 2025. Disponível em: <https://www.theguardian.com> Acesso em: 09 out. 2025.

UOL. **Escola questiona lanche de criança celíaca e sugere que ela fique sem comer.** 2025. Disponível em: <https://noticias.uol.com.br/cotidiano/ultimas-noticias/2025/04/29/parana-crianca-celiaca-discussao-entre-escola-e-mae.htm>. Acesso em: 11 out. 2025.

VEJA. **Porque o número de pessoas com alergias está em disparada no mundo.** 2024. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/saude/por-que-o-numero-de-pessoas-com-alergias-esta-em-disparada-no-mundo/>. Acesso em: 11 out. 2025.

VERDE CAMPO. **Verde Campo: produtos lácteos saudáveis e naturais.** 2016. Disponível em: <https://www.verdecampo.com.br/>. Acesso em: 14 out. 2025.

VIVABEM UOL. “Não conseguia ter barriga sarada por causa da intolerância à lactose”. 2018. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/colunas/adriana-miranda/2018/09/26/nao-consegui-definir-barriga-por-cao-da-intolerancia-a-lactose.htm>. Acesso em: 14 out. 2025.

VIVABEM UOL. **Perdi pai e irmã por complicações do diabetes e não posso descuidar.** 2025. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2025/07/23/diabetes-tipo-2-genetica-familia-e-complicacoes.htm>. Acesso em: 14 out. 2025.