

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO

**JESSYCA FERREIRA DA FONSECA**

PEDESTAL DE RECEITAS  
A criação de uma herança culinária

RIO DE JANEIRO

2024

**Jessyca Ferreira da Fonseca**

**PEDESTAL DE RECEITAS**  
A criação de uma herança culinária

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Escola de Belas Artes da  
Universidade Federal do Rio de Janeiro,  
como parte dos requisitos necessários à  
obtenção do grau de bacharel em  
Comunicação Visual - Design

Orientador: Marcelo Ribeiro

RIO DE JANEIRO

**2024**

## CIP - Catalogação na Publicação

F676p Fonseca, Jessyca Ferreira da  
Pedestal de Receitas: A Criação de uma Herança  
Culinária / Jessyca Ferreira da Fonseca. -- Rio de  
Janeiro, 2024.  
64 f.

Orientador: Marcelo Gonçalves Ribeiro.  
Trabalho de conclusão de curso (graduação) -  
Universidade Federal do Rio de Janeiro, Escola de  
Belas Artes, Bacharel em Comunicação Visual Design,  
2024.

1. Culinária Afetiva. 2. Livro de Receitas. 3.  
Design. 4. Comunicação Visual. I. Ribeiro, Marcelo  
Gonçalves, orient. II. Título.

JESSYCA FERREIRA DA FONSECA

## PEDESTAL DE RECEITAS: A criação de uma herança culinária

Trabalho de conclusão de curso apresentado  
à Escola de Belas Artes da Universidade  
Federal do Rio de Janeiro, como parte dos  
requisitos necessários à obtenção do grau de  
Bacharel em Comunicação Visual Design.

Aprovado em:

Documento assinado digitalmente  
 MARCELO GONCALVES RIBEIRO  
Data: 15/05/2025 16:00:16-0300  
Verifique em <https://validar.itb.gov.br>

---

Marcelo Gonçalves Ribeiro (orientador)  
CVD – BAV / EBA / Universidade Federal do Rio de Janeiro

Documento assinado digitalmente  
 IRENE DE MENDONCA PEIXOTO  
Data: 16/05/2025 10:28:03-0300  
Verifique em <https://validar.itb.gov.br>

---

Irene de Mendonça Peixoto (Membro da banca)  
CVD - BAV / EBA / Universidade Federal do Rio de Janeiro

Documento assinado digitalmente  
 DANIEL DE OLIVEIRA GUTTMANN BICHO  
Data: 19/05/2025 13:56:01-0300  
Verifique em <https://validar.itb.gov.br>

---

Daniel de Oliveira Guttmann Bicho (Membro da banca)  
Mestre em Design (EBA / Universidade Federal do Rio de Janeiro)

## **RESUMO**

**FONSECA, Jessyca.** **PEDESTAL DE RECEITAS:** A criação de uma herança culinária

Trabalho de Conclusão de Curso

(Graduação em Comunicação Visual Design – Design)

Escola de Belas Artes, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2024.

Este trabalho explora a relação entre culinária, memória afetiva e design com dois objetivos principais: debater sobre a maneira como a culinária está presente nas relações humanas e na memória afetiva do indivíduo, assim como, relatar um projeto de criação do design de cartões de receitas.

Primeiramente quero debater um pouco do que torna este projeto especial para minha pessoa, pois o histórico de receitas e evolução culinária da minha família é algo que sempre nos uniu e moldou nossa identidade. Através da análise de Carlos Roberto Antunes dos Santos irei tratar sobre como a culinária está presente na história como fator determinante para as relações sociais e formação do indivíduo em sua cultura. Em seguida irei elaborar um projeto de comunicação visual voltado para a confecção de cartões que irão funcionar como se fossem páginas de um livro de receitas. A ideia é que estes cartões sejam expansivos e que mais deles possam ser adicionados ao conjunto conforme mais receitas sejam criadas na minha família. Neste trabalho apresenta-se um relatório do processo criativo, desde a pesquisa, os depoimentos pessoais, até a criação gráfica do projeto.

**Palavras Chave:** livro de receitas; história; memória afetiva; design gráfico; ilustração.

## LISTA DE FIGURAS

### FIGURAS

<b>Figuras 1 e 2:</b> Livro de Receitas da minha mãe (2024).....	9
<b>Figuras 3 e 4:</b> Livro de Receitas da Avó Alice (2024).....	10
<b>Figuras 5 e 6:</b> Livro de Receitas da Avó Celeste (2024).....	11
<b>Figura 7:</b> Livros de Receitas da Família (2024).....	12
<b>Figura 8:</b> Sequilhos de Coco (2020).....	22
<b>Figura 9:</b> Mãe Bentas (2024).....	22
<b>Figura 10:</b> Mousse de Chocolate (2016).....	23
<b>Figura 11:</b> Bacalhau ao Molho Branco (2022).....	24
<b>Figura 12:</b> Filhósés (2017).....	25
<b>Figura 13:</b> Cookies de Chocolate (2020).....	26
<b>Figura 14:</b> Doce de Banana (2015).....	27
<b>Figura 15:</b> Livro-Caixa Aberto (2021).....	31
<b>Figura 16:</b> Rodateto da Casa de Minha Avó (2021).....	31
<b>Figura 17:</b> Livro-Caixa (2021).....	33
<b>Figura 18:</b> A Espátula (2024).....	35
<b>Figura 19 e 20:</b> Protótipo do Cartão 1 (2021).....	42
<b>Figura 21:</b> Protótipo do Cartão 2 (2021).....	42
<b>Figura 22, 23 e 24:</b> Testes na Madeira (2025).....	45
<b>Figura 25:</b> Caixa Finalizada (2025).....	47
<b>Figura 26, 27, 28, 29, 30, 31 e 32:</b> Referências do Cartão de Cookies (2025).....	51
<b>Figura 33, 34, 35, 36, 37, 38 e 39:</b> Referências do Cartão de Doce de Banana (2025).....	54
<b>Figura 40, 41, 42, 43 e 44 :</b> Referências do Cartão de Sequilhos de Coco (2025).....	57

### ILUSTRAÇÕES AUTORAIS

<b>Ilustração Autoral 1:</b> Protótipo do Livro-Caixa (2021).....	30
<b>Ilustração Autoral 2:</b> Primeiro Design do Livro-Caixa (2021).....	32

<b>Ilustração Autoral 3:</b> Protótipo da Caixa (2024).....	34
<b>Ilustração Autoral 4:</b> Prancha de Corte e Entalhe da Caixa (2024).....	37
<b>Ilustração Autoral 5:</b> Esboços do Primeiro Cartão 1 (2021).....	38
<b>Ilustração Autoral 6:</b> Esboços do Primeiro Cartão 2 (2021).....	39
<b>Ilustração Autoral 7:</b> Esboços do Primeiro Cartão 3 (2021).....	39
<b>Ilustração Autoral 8 e 9:</b> Testes da Capa do Primeiro Cartão (2021).....	40
<b>Ilustração Autoral 10:</b> Primeiro Cartão (2021).....	41
<b>Ilustração Autoral 11:</b> Prancha de Corte e Entalhe da Caixa (2025).....	46
<b>Ilustração Autoral 12:</b> Esboços dos Separadores (2025).....	48
<b>Ilustração Autoral 13:</b> Separadores Finalizados (2025).....	48
<b>Ilustração Autoral 14 e 15:</b> Primeira Versão do Cartão dos Cookies (2021).....	50
<b>Ilustração Autoral 16:</b> Protótipos do redesign do Cartão dos Cookies (2025).....	52
<b>Ilustração Autoral 17 e 18:</b> Redesign do Cartão dos Cookies (2025).....	53
<b>Ilustração Autoral 19:</b> Protótipo do Cartão do Doce de Banana (2025).....	55
<b>Ilustração Autoral 20 e 21:</b> Versão Final do Cartão Doce de Banana, o Doce que Muda de Cor, da Vovó Alice (2025).....	56
<b>Ilustração Autoral 22:</b> Protótipos do Cartão dos Sequilhos de Coco (2025).....	58
<b>Ilustração Autoral 23 e 24:</b> Primeiros Testes do Cartão dos Sequilhos de Coco (2025). 59	59
<b>Ilustração Autoral 25:</b> Segundo Teste do Cartão dos Sequilhos de Coco (2025).....	60
<b>Ilustração Autoral 26 e 27:</b> Versão Final do Cartão dos Sequilhos de Coco (2025).....	61

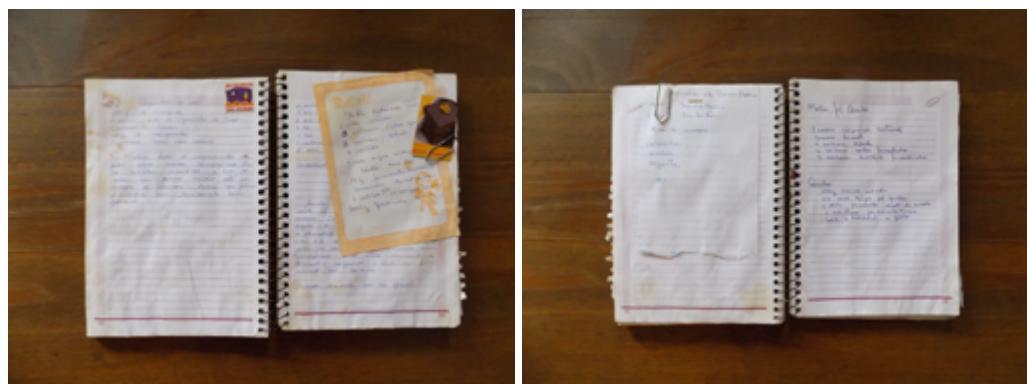
## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>9</b>
<b>2 CULINÁRIA AFETIVA.....</b>	<b>13</b>
2.1 IMPORTÂNCIA DA CULINÁRIA NA CULTURA.....	15
2.2 EXPERIÊNCIA PESSOAL.....	18
<b>3 O PROJETO.....</b>	<b>28</b>
3.1 O LIVRO-CAIXA.....	29
3.2 A CAIXA.....	33
3.3 PROTÓTIPO DO CARTÃO.....	37
<b>4 RELATÓRIO DE PRODUÇÃO.....</b>	<b>43</b>
4.1 PRODUÇÃO DA CAIXA.....	44
4.2 PRODUÇÃO DOS CARTÕES.....	49
4.2.1 COOKIES.....	49
4.2.2 DOCE DE BANANA.....	53
4.2.3 SEQUILHOS DE COCO.....	56
<b>5 CONCLUSÃO.....</b>	<b>62</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>63</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Primeiramente é importante deixar claro que este é um projeto extremamente pessoal para mim, por isso é impossível falar dele sem engajar em tópicos como a minha família, nossa identidade e histórico. Tendo isso em mente, podemos começar.

Quando você pensa no ambiente ideal para guardar livros, raramente a cozinha virá à sua mente. A gordura das frituras, a água que espirra quando lavamos a louça, a fumaça do fogão, são alguns exemplos de coisas comuns para esse cômodo, mas que podem danificar livros e cadernos. Os livros de receitas mais usados vão se desgastando com o passar do tempo, recebendo respingos, sendo salpicados de farinha, e às vezes até caindo massa crua de bolo diretamente em cima de suas páginas. São muitas as intempéries que esses objetos de papel podem encontrar, e falo isso com propriedade, pois tenho em minha família alguns cadernos de receitas muito amados, que acompanharam suas donas quase como um diário culinário, mas que hoje em dia não se encontram nas melhores condições de conservação.

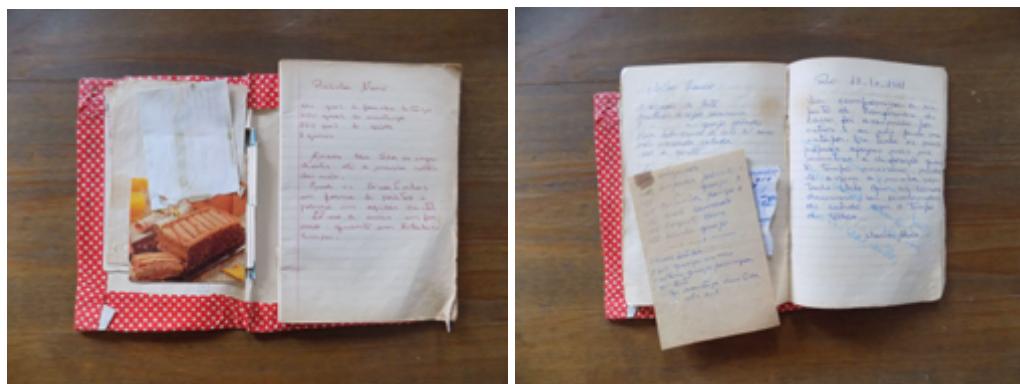


**Figuras 1 e 2:** Livro de Receitas da minha mãe (2024)

**Fonte:** Autoral

Acima, temos algumas fotos do livro de receitas da minha mãe. Apesar da aparência desgastada que tem por fora e de algumas páginas estarem meio manchadas e amarrotadas, todas as suas receitas ainda se mantêm bem preservadas e legíveis. Foi com ele que eu aprendi que livros de receitas não

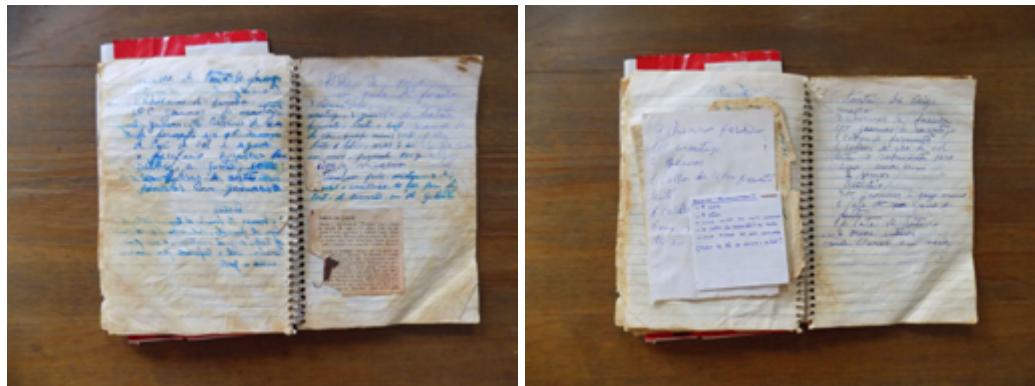
precisam ser itens pessoais, que apenas o seu dono pode mexer. Eu mesma comecei o meu próprio caderno de receitas há aproximadamente dois anos atrás, mas até hoje consulto o da minha mãe com uma frequência bem maior do que o meu. Esses objetos são relíquias de família, guardando receitas que conseguem juntar todos à mesa, e criar momentos alegres.



**Figuras 3 e 4:** Livro de Receitas da Avó Alice (2024)

**Fonte:** Autoral

O livro de minha avó Alice, por sua vez, era um objeto mais pessoal do que compartilhado. O que começou sendo apenas um caderno de receitas, virou um bullet journal ao longo dos anos, recebendo listas de afazeres, contas, orações, e até mesmo confissões dignas de um diário. Vovó Alice já fez cursos de culinária e trabalhou fazendo doces e salgados para vender durante vários anos, e essa relação que ela tinha com seu livro de receitas é curiosamente semelhante à que eu tenho com os meus cadernos de desenho. Como alguém que desde pequena tinha uma inclinação para o ramo de artes, eu já tive diversos cadernos para desenho ao longo dos anos, mas os únicos que eu já preenchi todas as páginas eram justamente os mais simples, com folhas que não eram específicas para artes. Isso porque eu não apenas fazia desenhos neles, mas anotava matérias de aulas, fazia calendários, listas, contas, esboços, escrevia ideias, e até receitas eles já receberam. De certo modo, esses cadernos contam a história da relação que temos com nosso trabalho, como pessoas que começaram a trabalhar com algo que gostavam e, por isso, acabam misturando com frequência suas carreiras com a sua vida pessoal.



**Figuras 5 e 6:** Livro de Receitas da Avó Celeste (2024)

**Fonte:** Autoral

Por último, trago fotos do livro de receitas da minha avó Celeste, que foi a minha principal inspiração para a criação desse projeto. Não existe uma pessoa da minha família que não lembre com carinho de algum dos quitutes da vovó. A irmã mais velha de oito irmãos, matriarca da família, que cuidava de todos como se fossem seus filhos. O mesmo tanto que tinha de habilidade na cozinha tinha de exagerada, transformava qualquer almoço de domingo num banquete; tinha sempre um pão de ló no fogão, um pudim da geladeira, e mais sorvetes, saladas de frutas, e qualquer outro doce que lotasse a mesa até na hora da sobremesa. Cozinhando tanto e pra tanta gente sempre, era a que tinha o livro de receitas mais gasto. Com páginas borradas e manchadas, algumas receitas chegaram a ser perdidas. Me lembro até mesmo de um dia em que meu avô, limpando uma gaveta da cozinha, jogou esse livro por engano na lixeira. Dona Celeste ficou irritadíssima com ele, e foi recuperar o seu precioso caderno. Ele chegou a perder algumas páginas e a capa no processo, mas felizmente meu avô não perdeu os dentes!

A proposta inicial do projeto se deu então pelo desejo de preservar receitas que possuem uma memória afetiva importante para a minha família. A criação de um livro “pedestal”, para manter essas receitas a salvo de danos tão comuns para os cadernos de receitas. Esse livro pedestal não precisaria necessariamente ser resistente a respingos ou composto de materiais mais duráveis do que os cadernos de receitas convencionais, pois seu objetivo não seria substituí-los. A ideia é que esse novo objeto fosse como uma caixa de joias, que protege a herança de uma

família. O livro pedestal é uma forma de evitar que receitas importantes se percam, mantendo elas em um local mais adequado para livros, e dando a elas o destaque que merecem. O plano é criar uma caixa literal, onde possam ser adicionadas receitas com o passar do tempo. Criei o design de cartões que guardarão estas receitas e, conforme novas receitas forem chegando à família, novos cartões serão adicionados a esta “caixa de joias”.



**Figura 7:** Livros de Receitas da Família (2024)

**Fonte:** Autoral

## 2 CULINÁRIA AFETIVA

Em que e a partir de quando o homem se distingue do animal em sua alimentação? Pelos tipos de alimentos que consome ou por sua variedade? Pelo modo como os prepara antes de comê-los? Pelo ceremonial que envolve seu consumo, a comensalidade e a função social que caracterizam as refeições? (Flandrin; Montanari, 1996, p.57).

Eu acredito que o que torna a alimentação humana distinta é a maneira como ela permite nos relacionar, a maneira como ela se insere na cultura e a maneira como ela apresenta mais uma faceta de nossa identidade. Quando um determinado grupo elabora uma receita, ele incorpora nela diversos elementos de sua cultura sem nem mesmo perceber, pois realiza uma mistura dos ingredientes disponíveis na região, agrega conhecimentos adquiridos por seus antecessores e busca por sabores que sejam familiares (Fox; Alfred, 2018). Por estas razões que existem culinárias típicas de cada região. A culinária típica nada mais é do que o conjunto de conhecimentos, práticas e gostos de um grupo social específico.

Além disso, determinado grupo social pode também possuir seus próprios ritos gastronômicos além da parte do cozimento. Uma tribo indígena que come seu peixe sobre folhas de bananeira, um grupo de amigos se reunindo no bar durante a noite de sexta, uma família que faz suas preces antes do jantar, ou o simples hábito de tomar chá em determinada hora do dia. Todos estes são rituais que acompanham o alimento e unem determinados grupos através de uma identidade única.

Contemporâneo a esse trabalho é o texto de minha autoria, intitulado *Por uma História da Alimentação*, publicado em 1997, no qual, além de apontar algumas das possibilidades de pesquisa emanadas do tema da gastronomia, apresento a tese de que a formação do gosto alimentar não é, exclusivamente, determinado pelos valores nutricionais, biológicos. Concorrem aí também as mentalidades, os ritos, o valor das mensagens que se trocam quando se está diante da mesa e da comida, os valores éticos e religiosos, a transmissão inter e intrageração, a psicologia individual e coletiva e outros tantos fatores. Desta forma, o alimento constitui uma categoria histórica, pois os padrões de permanências e mudanças dos

hábitos e práticas alimentares em ritmos diferenciados têm referências na própria dinâmica social. (Santos, 2005, p.15).

Os conjuntos de hábitos que formam a culinária típica e o rito social trazem identidade para a cultura, mas, acima disso, trazem pessoalidade para um grupo. Este é resumidamente o tema que desejo abordar, a maneira como a culinária une pessoas e torna tais grupos distintos. Essa união pode ser grande, como o povo de um país se identificando através da culinária de sua terra natal, ou pequena, como uma receita tradicional de sua família. Receitas podem transmitir intimidade e proximidade, algo que também desejo abordar com este texto.

É a partir destes conceitos que podemos analisar o que é a culinária afetiva, que são os alimentos que nos lembram de momentos de nossa vida, sejam eles agradáveis ou não. São o que comumente chamamos de “comidas de conforto”. Essas comidas específicas nos dão conforto e são capazes de modificar até mesmo o nosso humor.

Agora, o que gera a culinária afetiva? Na minha visão, são justamente as experiências interpessoais que geramos em volta de um alimento que transformam a forma como nos sentimos com relação ao mesmo. Muitos temos a experiência de sentir saudade da “comida da mãe”, ou de ter aquele prato que comemos quando estamos tristes apenas para nos sentirmos melhor. As experiências que geram essas reações variam, mas é muito comum que elas estejam atreladas a momentos com amigos, familiares ou entes queridos.

São essas memórias que me fizeram querer realizar este projeto, pois os meus momentos comendo com a minha família tornaram cada receita herdada mais preciosa que a outra. Existe história em cada mordida e aconchego no sabor. cada receita é um conto e elas merecem ser preservadas. Eu sinto que cada nova receita a ser adicionada neste pedestal carrega a chance de ser esta comida de conforto para alguém, de criar novas memórias e proporcionar a mesma experiência de aconchego que sinto quando provo as receitas de minha família.

## 2.1 IMPORTÂNCIA DA CULINÁRIA NA CULTURA

Talvez seja óbvio abordar este assunto, mas a culinária é um fator determinante na cultura de um povo. Como já disse, o gosto culinário de uma pessoa é muito moldado por sua cultura, indo além de fatores biológicos:

As cozinhas locais, regionais, nacionais e internacionais são produtos da miscigenação cultural, fazendo com que as culinárias revelem vestígios das trocas culturais. Hoje, os estudos sobre a comida e a alimentação invadem as Ciências Humanas a partir da premissa de que a formação do gosto alimentar não se dá, exclusivamente, pelo seu aspecto nutricional, biológico. O alimento constitui uma categoria histórica, pois os padrões de permanência e mudanças dos hábitos e práticas alimentares têm referências na própria dinâmica social. Os alimentos não são somente alimentos. Alimentar-se é um ato nutricional, comer é um ato social, pois constitui atitudes ligadas aos usos, costumes, protocolos, condutas e situações. Nenhum alimento que entra em nossas bocas é neutro. (Santos, 2005, p.12).

Embora seja óbvio afirmar que a culinária é uma parte fundamental da cultura, ainda quero abordar este tema, afinal, a culinária é essencial na formação de relações sociais. Desde os primórdios, as pessoas usam o momento da alimentação para gerar laços e união, pois o ato de comer é um dos rituais mais antigos da humanidade. Sentar-se com seus semelhantes para compartilhar uma refeição não é algo estritamente humano, mas nós aperfeiçoamos esta prática e transformamos um hábito de sobrevivência em uma experiência social. Ao longo da história usamos de refeições para celebrar momentos felizes, gerar união entre inimigos ou para simplesmente nos conhecermos melhor como grupos. O próprio Carlos dos Santos faz uma análise sobre o assunto enquanto cita o livro *O Ritual do Jantar* de Margaret Visser:

Segundo a autora, o homem transforma o consumo do alimento, que é uma necessidade biológica, numa necessidade cultural, usando o ato de comer como um veículo para relacionamentos sociais. Daí percebe-se,

instigado por Visser, a presença de uma série de mecanismos de diferenciação, integração e distinção social em relação às regras que envolvem o ato de alimentar-se, ou seja, é necessário estar munido de conhecimentos a respeito de regras de boas maneiras à mesa para que assim seja garantida a inclusão social. (Santos, 2005, apud Visser, 1998, p.15).

Como somos uma espécie social, qualquer ritual que nos aproxime de nossos semelhantes é importante, por isso o ato de se alimentar foi se refinando ao longo da história. O que começou como apenas o uso do fogo para tornar o alimento digerível evoluiu com os anos e foi se tornando cada vez mais complexo. Cada grupo social foi adicionando suas próprias características para a culinária e com isso foram surgindo as comidas típicas, algo que dava característica e identidade para determinado grupo social.

A maneira como a culinária molda a cultura de um povo é quase direta, sendo até mesmo capaz de fazer com que dois indivíduos que não se conheçam tenham afinidade um com o outro simplesmente por compartilharem o mesmo gosto para comida. A feijoada, que é adorada por muitos no brasil, muitas vezes é rejeitada por outros países, que até mesmo a acham nojenta, no entanto ela é algo que traz o sentimento de união para muitos que a saboreiam.

Os hábitos e práticas alimentares de grupos sociais, práticas estas distantes ou recentes que podem vir a constituir-se em tradições culinárias, fazem, muitas vezes, com que o indivíduo se considere inserido num contexto sociocultural que lhe outorga uma identidade, reafirmada pela memória gustativa. (Santos, 2005, apud Hobsbaw; Ranger, 1997, p.15).

Este é um tema que quero reforçar: comida é algo que une as pessoas. É sobre este tema que pretendo basear todo este trabalho, afinal, assim como a culinária pode unir uma nação, ela pode fazer o mesmo com uma família.

No entanto, assim como podemos dizer que uma cultura é afetada por sua culinária, o contrário também é verdadeiro. Hábitos, padrões ou restrições já presentes em um determinado grupo social muitas vezes afetam a maneira como este grupo aborda suas investidas gastronômicas.

O mercado brasileiro se firmou no mundo por conta de sua produção e exportação de grãos (como a soja, milho e o café) e a pecuária (tendo como principal foco na carne bovina e de aves) (Exportações no Brasil, 2025), isso é um fator restritivo determinante na nossa culinária que usa desses ingredientes com abundância. Em contrapartida, locais como Japão ou Coreia do Sul têm a carne bovina como um ingrediente escasso em sua culinária devido a sua escassez de produção interna, o que faz com que pratos que utilizem esta carne sejam mais raros, e até mesmo mais caros. Da mesma maneira, a pesca abundante em um país como o Japão fez com que frutos do mar sejam o foco de sua gastronomia, tornando a culinária japonesa famosa no restante do mundo. Restrições de um povo moldam sua cultura (como uma ilha onde a fácil predisposição para a pesca transforma este mesmo povo em pescadores) e esta cultura afeta posteriormente a culinária desta civilização (tendo o fruto do mar como ingrediente principal desta gastronomia). Agora, as vezes não são restrições que moldam a culinária, mas sim hábitos e escolhas presentes em determinada cultura. Um povo que visa pressa e eficiência no mercado de trabalho foi o responsável pela invenção do *Fast Food*\*, uma comida preparada de maneira rápida que tem maior foco na velocidade em que a pessoa pode logo pegar seu alimento e retornar para seus afazeres do que no sabor. Esta mentalidade de priorizar a eficiência e agilidade com certeza tem seus pontos questionáveis, porém é inegável que se trata de um estilo de vida de um grupo social responsável por moldar elementos de sua culinária.

Diante das transformações impressas pela urbanização e pela globalização, a alimentação passou e continua passando por mudanças que afetam a qualidade dos alimentos produzidos e industrializados. Na verdade, um novo estilo de vida impõe novas expectativas de consumo, que acabam orientando as escolhas de alimentos. (...)

Desta forma, a pós-modernização, embalada pela globalização, tem imposto novas formas de consumo alimentar, tem afetado o nosso paladar e os aportes nutritivos, trazendo novos padrões alimentares, novos costumes, hábitos e práticas alimentares. (Santos, 2005, p.21-22).

No entanto, a grandeza da culinária na cultura de um povo tem pouco valor para este trabalho, o que importa é a tradição e valor que a culinária tem dentro de

uma cultura familiar. Da mesma forma que a culinária pode trazer identidade, afeto e união para um país, ela pode fazer o mesmo com uma família. Uma receita que é passada de geração para geração, contendo características únicas de um coletivo gera um aconchego e amor inigualável. Uma simples receita de biscoitos que só a sua família é capaz de fazer já é o suficiente para te diferenciar de outras pessoas. Essa receita é única, assim como a cultura desta família.

A característica de metamorfose da culinária é um fator ainda mais determinante na cultura familiar. Receitas são em algum momento inventadas, através de incontáveis experimentos, após isso, se esta mesma receita for passada de geração para geração, ela poderá sofrer mudanças enquanto que cada mão que nela toca bota um pouco de si nesta culinária. Desta maneira, esta receita acaba se tornando uma história, um relato. Cada membro da família adiciona seus próprios conhecimentos, técnicas e preferências na receita, o que faz dela algo fluido que vai se aperfeiçoando com o tempo.

Por isso mesmo que algumas pessoas tem uma preciosidade grande com suas receitas. Por isso que minha avó ficou fula da vida quando meu avô jogou seu caderno de receitas no lixo. Culinária é intimidade. Culinária é uma maneira de expressar amor e também uma maneira de criar laços. Receitas familiares são legados e presentes ao mesmo tempo, são meios para conseguirmos ter um pouco do sabor do passado e também de nos sentirmos próximos daqueles que amamos. A cultura e identidade de uma família pode ser refletida em um simples livro de receitas e, se este livro for bem construído, pode fazer com que as conexões desta família durem para sempre.

“O saber culinário em formas de receitas, transmitido de mãe para filha, muitas vezes encerrando segredos culinários, constitui para Freyre uma espécie de ‘maçonaria das mulheres’”. (Santos, 2005, apud Freyre, 1939, p.21-22).

## 2.2 EXPERIÊNCIA PESSOAL

Quando chega a hora de contar da minha experiência pessoal com a alimentação, existe um tópico agradável e outro ruim. Eu gostaria de abordar ambos

neste trabalho, porém, como quero acabar as coisas em uma nota boa, vou começar falando sobre o lado não tão agradável dos hábitos alimentares.

Nossa relação com a comida, de certa forma, reflete algumas particularidades nossas como indivíduos. Seja refletindo a cultura à qual estamos inseridos, a relação que temos com nossa família, ou nosso estado mental, o que pode ser algo bom ou ruim. A culinária pode ser usada para aprofundar nossas relações sociais com entes queridos ou família, mas ela também pode se manifestar de maneiras negativas, como através de distúrbios alimentares.

Transtornos alimentares descrevem doenças que são caracterizadas por hábitos alimentares irregulares e sofrimento grave ou preocupação com o peso ou a forma do corpo.

Os distúrbios alimentares podem incluir ingestão inadequada ou excessiva de alimentos, o que pode, em última instância, prejudicar o bem-estar de um indivíduo. As formas mais comuns de transtornos alimentares incluem Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa e Transtorno da Compulsão Alimentar e afetam tanto mulheres quanto homens. Transtornos alimentares podem se desenvolver durante qualquer fase da vida, mas geralmente aparecem durante a adolescência ou na idade adulta jovem. Classificados como uma doença médica, o tratamento adequado pode ser altamente eficaz para muitos dos tipos específicos de distúrbios alimentares. (Netto, 2021).

Mesmo em meio a tantas coisas boas que a culinária nos trás, ainda existem estes pequenos elementos que podem arruinar vidas. E o meu caso não é único e nem mesmo incomum. Para muitas pessoas a comida acaba sendo um tormento, seja por conta de Bulimia Nervosa, Anorexia Nervosa ou apenas o comer por estresse. Da mesma forma que a comida de conforto pode servir para melhorar nosso humor caso tenhamos um dia ruim, ela também pode prejudicar nossa saúde se for consumida em excesso, principalmente se for uma comida não tão saudável.

Casos de Bulimia Nervosa, Anorexia Nervosa ou de comer por estresse estão presentes em vários pontos da história, porém um grande motivo pelo aumento destes casos na era moderna se dá por conta da maneira como estruturamos o mundo capitalista de hoje em dia. Nós nos colocamos no meio de uma briga por

atenção entre a indústria da beleza, que quer estabelecer como devemos parecer para sermos válidos, e a indústria alimentar, que deseja nos empurrar comidas saborosas mas não saudáveis.

Apesar de presentes ao longo de toda a história, os TCA passaram a ter mais destaque na sociedade moderna devido a crescente valorização da forma física. Como afirma Bosi (2004), na sociedade atual o culto à magreza está diretamente associado à imagem de poder, à beleza e à mobilidade social. Bosi destaca ainda a relação paradoxal que se apresenta atualmente na nossa sociedade, onde por um lado temos o incentivo desenfreado ao consumo, fomentado pela indústria de alimentos, e por outro a cobrança por um ideal de magreza cada vez mais difícil de ser atingido. Entende-se, portanto, este paradoxo como uma briga de gigantes: se por um lado temos a indústria de *fast food* vendendo prazer associado à comida, por outro temos a poderosa indústria da beleza, preocupada em manter as pessoas cada vez mais insatisfeitas com os seus corpos. É nesse contexto ambíguo que abre-se caminho para o surgimento e agravamento dos transtornos do comportamento alimentar. (Correa, 2010, apud Bosi, 2004, p.10-11).

Eu quis comentar deste lado sombrio que os alimentos podem ter em nossa vida para não deixar a impressão de que estamos lidando apenas com momentos bons e hábitos saudáveis quando falamos de relações sociais e gastronomia, principalmente quando falamos de indivíduos. A comida anda em uma linha estreita, onde pode ser um prazer que nos aproxima de nossos entes queridos e um tormento capaz de aumentar nosso grau de ansiedade e estresse diário.

Tendo escrito tudo isto, agora posso tratar de algumas coisas um pouco mais positivas, porém igualmente pessoais.

Eu posso gastar quantas páginas quiser falando sobre como a culinária é indispensável para a cultura e como ela é usada para aproximar as pessoas, porém este é um trabalho que remete à culinária de minha família, então acho justo falar um pouco de como as ideias já citadas neste estudo se refletem na minha casa.

Primeiramente, assim como em praticamente toda casa, a minha tem sempre comida para comemorações. Um churrasco de aniversário já é algo padronizado para a minha família, apenas não ocorrendo quando temos o desejo de comemorar em algum lugar específico que não é a casa. Em dias comemorativos como Ano Novo, Natal, Dia das Bruxas ou Páscoa nós geralmente usamos o sistema de “cada

um traz algo” e com o pouco de cada nós preenchemos uma mesa que geralmente carrega receitas especiais de cada parte da família. Por fim, quando recebemos visitas surpresas nós sempre recorremos a um frango assado na grelha com umas batatas fritas de acompanhamento. Digo isso agora, mas minha avó sempre dava um jeito de improvisar um banquete em algumas poucas horas, o que sempre teve sucesso em fazer com que seus filhos e netos se sentissem acolhidos. A maioria das visitas que não fazem parte da família geralmente dizem que o banquete da vovó faz com que elas se sintam extremamente bem vindas.

Estes são alguns dos hábitos comemorativos da minha família e a maneira como escolhemos passar o tempo em união, algo que até mesmo pode se repetir em outras casas, mas que ainda assim me dá uma sensação gostosa de pertencimento e identidade. Estes hábitos constroem memórias afetivas que são levadas para frente conforme a família cresce e se renova, algo capaz de acontecer graças ao aspecto social que a culinária ganhou com o tempo. No entanto, o que exatamente era cozido?

Toda família tem suas “receitas padrões”, ou receitas que estão mais acostumados a fazer e por isso elas tendem a se repetir mais vezes. Muitas vezes estas receitas são frutos de hábitos, tradições, comodismo ou até mesmo limitações. É completamente possível que várias famílias compartilhem receitas dentre seus cardápios, mas é também extremamente difícil que uma família possua todo seu repertório idêntico ao de uma outra. Eu vou relatar o caso da minha família, pois são os casos que vão ser refletidos neste trabalho, porém é bem comum que outras famílias possuam um cardápio extremamente diferenciado, ainda mais se pertencerem a diferentes culturas.

Algo que eu vejo muitas pessoas comerem, mas poucas cozinharem em casa são os *sequilhos de coco*, o que é estranho para mim, pois tenho sequilhos caseiros desde que me entendo por gente, e eles ainda por cima são super simples de se fazer. Eles são basicamente açúcar, manteiga, maizena e ovos misturados com um pouquinho de coco ralado jogados no forno para assar. Lembro que, ao menos para mim, eu os via como sendo “simples de fazer e difíceis de parar de comer”.



**Figura 8:** Sequilhos de Coco (2020)

**Fonte:** thumbnail de vídeo no Youtube

(<https://www.youtube.com/watch?v=pxehJVLhOI0>)

Uma receita semelhante é a das *mãe bentas*, que já ouvi dizer que se parece com *bolinho bebezinho*, mas sem chocolate. Elas são feitas com leite de coco e possuem uma textura bem macia. Lembro que quando era criança eu comi tantas *mãe bentas* que passei mal, o que fez os médicos acharem que eu era alérgica a coco. Este pequeno acidente me fez comer *mãe bentas* sem coco por um bom tempo, até descobrirmos que eu só havia comido demais mesmo.



**Figura 9:** Mãe Bentas (2024)

**Fonte:**

<https://www.tudogostoso.com.br/noticias/bolinho-mae-benta-com-verdadeira-receita->

de-vo-e-sucesso-na-certa-no-dia-das-maes-nao-esqueca-do-cafe-para-acompanhar-a12674.htm

Lembro que no natal eu costumava jantar pouco para poder deixar mais espaço para as sobremesas, pois eram muitas e bem mais interessantes. Minha mãe costuma fazer um *doce de banana*, mas é o *mousse de chocolate* dela que mais chama atenção. Ela sempre botava o mousse em tacinhos, pois a apresentação para ela é importante, quase tanto quanto o sabor, algo que estou mantendo em mente enquanto faço este trabalho.



**Figura 10:** Mousse de Chocolate (2016)

**Fonte:**

<https://blog.chocolatdujour.com.br/receita-do-chef-aprenda-a-preparar-a-classica-mousse-de-chocolate/>

Ainda falando do natal, um prato sempre presente é o *bacalhau ao molho branco*. Eu nunca gostei muito dele, pois não sou fã de bacalhau, mas todo ano essa receita vem tão carregada de acompanhamentos que eu nunca me importei muito. O que sempre faço é encher o prato de arroz, batatas e cobrir tudo com o molho branco do bacalhau. Sou provavelmente a única da família que desgosta desse

prato, então não podia deixar de citá-lo como uma receita importante para a minha família.



**Figura 11:** Bacalhau ao Molho Branco (2022)

**Fonte:** <https://receitadebacalhau.com.br/bacalhau-de-pascoa-com-molho-branco/>

Por fim, uma receita que eu nunca soube de nenhuma outra família no Brasil fazendo em casa é a das *filhóses*, que basicamente é uma receita de pão que carrega muito ovo na massa, depois é frito e passado no açúcar com canela, como fazemos com *rabanadas*. Filhóses são bem comuns na terra natal do meu avô, em Portugal, pois é bem simples e rendem muito, mas aqui nós basicamente fazemos no Natal e às vezes na Páscoa também.



**Figura 12:** Filhós (2017)

**Fonte:** Thumbnail de vídeo no Youtube

(<https://www.youtube.com/watch?v=AA4gJ59Y7Yc>)

Todas essas receitas mostram um pedaço do que é a marca da culinária da minha família, uma amostra de quais são os alimentos que nos atraem, dos quais nos identificamos e que usamos em celebrações para gerar união. Através deles nós podemos ter uma breve amostra de alguns dos nossos gostos e até mesmo de nossa história. No entanto, é também interessante analisar como essa história foi mudando ao longo do tempo. Eu antes comentei que é comum que receitas acabem sofrendo mutações conforme são passadas de mão em mão e cada novo cozinheiro adiciona um pouco de si no prato em questão. Mas como isso se expressa dentro da minha família em específico?

Um bom exemplo dessas modificações está nas já mencionadas filhós, que era uma receita da sogra de minha avó Celeste antes de passar para ela. Mas especificamente, era uma receita tradicional de Antas, a terra do meu avô em Portugal. A receita original levava muito azeite, algo que não agradava minha avó. Por esse motivo ela reduziu muito a quantidade de azeite, o que tornou o prato em si muito mais suave.

Também, posso citar aqui os *cookies de chocolate* de minha mãe que originalmente levavam duas colheres cheias de manteiga, o que fazia com que eles acabassem completamente achatados quando saiam do forno. Quando eu comecei a fazê-los, decidi experimentar nas quantidades que eram colocadas na receita e

descobri que duas colheres rasas eram melhores, deixavam que os biscoitos mantivessem um volume mais agradável. Essa simples mudança fez com que eu fosse a nova encarregada de fazer cookies na casa, já que todos preferiram o novo método.



**Figura 13:** Cookies de Chocolate (2020)

**Fonte:** <https://panelinha.com.br/receita/cookie-com-gotas-de-chocolate>

Por fim, temos o exemplo de minha avó Alice que tinha sua receita de doce de banana, o mesmo que fazemos no natal. A minha mãe não tem a devida paciência para o deixar no fogo por mais tempo, por isso o doce não ficava tão arroxeado quanto o de minha avó. Mas eu posso garantir que no quesito sabor, a receita modificada é tão boa quanto a original.



**Figura 14:** Doce de Banana (2015)

**Fonte:** [https://pitadinha.com/receita/doce-de-banana/#google\\_vignette](https://pitadinha.com/receita/doce-de-banana/#google_vignette)

Eu gastei essas páginas mostrando alguns hábitos familiares, receitas típicas do meu grupo familiar e um pouco da história da culinária que temos. Tudo isso foi para mostrar um pouco da minha relação pessoal com a culinária e poder contextualizar o que está por vir, a produção do trabalho em si. Também debati a respeito de como a culinária tem relevância para a cultura de uma espécie tão social quanto a nossa, assim podemos dar o devido valor para este trabalho de design. Eu quero construir algo que dure e que sirva como um marco de referência para minha família agora e para família que está por vir. Eu quero ser capaz de gerar união com este trabalho, por isso tive que entender a fundo sobre o tema que escolhi abordar. Agora eu sinto que estou pronta para começar o projeto em si.

### 3 O PROJETO

A ideia principal deste trabalho é a de elaborar uma maneira de preservar as receitas de família e dar para elas a identidade de um legado. Eu desejo tratar estes fundamentos dentro da ótica do design, ou seja, tratar estas receitas como se elas fizessem parte de um livro digno de ser vendido nas maiores livrarias e elaborar um receptáculo que realmente se pareça com uma herança de família.

Quando penso nessa ideia de preservação e legado o que me remete é que foi assim que os livros surgiram no mundo, inclusive os livros de culinária. Originalmente eles traziam até mesmo aspectos de etiqueta, não apenas receitas. Esse aspecto de usar um livro para transmitir hábitos e práticas era visto até mesmo no ambiente familiar, bem menor do que era o social, em grande escala. Veja o que diz Solange Menezes da Silva Demeterco em seu livro *Sabor e saber: Livros de cozinha, arte culinária e hábitos alimentares*:

São textos que retratam seu tempo no que diz respeito à alimentação e tudo o que cerca esse campo; muitas vezes trazem mais que receitas culinárias, mas, sobretudo, apontam aspectos da sociedade que normalmente não são percebidos pelos indivíduos como sendo estruturantes do mundo em que vivem. É o caso também das tradições alimentares transmitidas entre a família, de uma geração, para outra. O habitus que reproduz a lógica do sistema, pautado em estratégias voltadas para a própria reprodução de práticas que se consolidam como fundamentais para a vida social. (Demeterco, 2003, p.77).

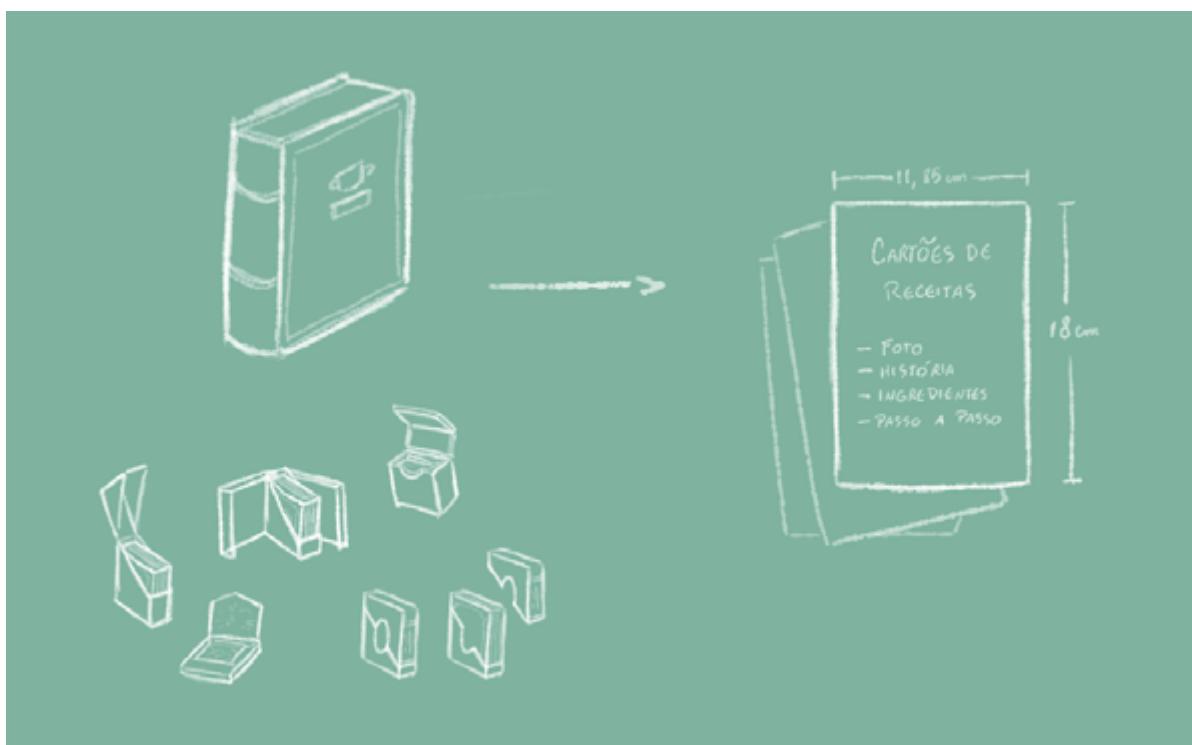
No entanto, este projeto tem como função a de focar nas receitas e como elas representam história e legado no ambiente familiar. Por este mesmo motivo eu desejo ter este foco no design, planejo trazer elementos que remetem a família Ferreira da Fonseca, expandir neste legado e ainda assim usar o design para trazer praticidade. Eu amo a ideia dos cadernos de receitas pessoais de cada cozinheira, no entanto, quando chega a hora de passar estas receitas adiante pode haver desentendimento, principalmente na hora de entender a letra de outra pessoa. É aí que entra o design. Meu plano é garantir que esse legado seja compreensível, prático e durável, e eu pretendo usar a comunicação visual para atingir este objetivo.

Esta etapa da elaboração do projeto será dividida em duas partes, a de criação do receptáculo que irá guardar e preservar as receitas e a de criação do design dos cartões em si. A ideia é que este projeto nunca acabe e eu possa adicionar mais cartões com tempo, então por enquanto eu apenas irei solidificar o design e garantir que eles possam ser repetidos no futuro com as demais receitas que forem sendo adicionadas. No fim eu talvez tenha que fazer apenas pequenas modificações na estrutura dos cartões dependendo da receita, algo que me poupa tempo e esforço.

### 3.1 O LIVRO-CAIXA

Como já foi dito, a ideia do Pedestal de Receitas é a de preservar estas memórias valiosas e garantir que a herança familiar possa seguir em frente. Para que isso possa acontecer é necessário que os cartões estejam bem guardados e protegidos, da água, gordura e da poeira. É necessário então que seja feita uma caixa adequada para o serviço.

Quando tive a primeira ideia a respeito deste projeto anos atrás, eu queria que esta caixa se assemelhasse a um livro, assim eu poderia misturá-la aos meus livros de receita já existentes e poderia até mesmo chamá-la de "o livro de receitas da família". Seria um livro falso, onde ao abri-lo revelaria que se tratava de uma caixa com os cartões dentro.



**Ilustração Autoral 1:** Protótipo do Livro-Caixa (2021)

Eu planejei diferentes tipos de aberturas para esta caixa e maneiras de incorporar os cartões nela, mas no fim decidi pelo “formato carteira” simples onde a capa do livro se abre para revelar os cartões em uma “gaveta”. Este tipo de abertura serviu bem para este protótipo, mas logo percebi as dificuldades que ela oferecia: a navegação pelos diferentes cartões se demonstraria complicada, pois todos teriam que ser removidos para que se pudesse procurar pela receita desejada. Talvez uma abertura superior com a caixa podendo permanecer de pé seja uma solução melhor para a navegação. Para isso também é desejável que os cartões possuam alguma indicação em seus topos que os tornem mais distintos uns dos outros.



**Figura 15:** Livro-Caixa Aberto (2021)

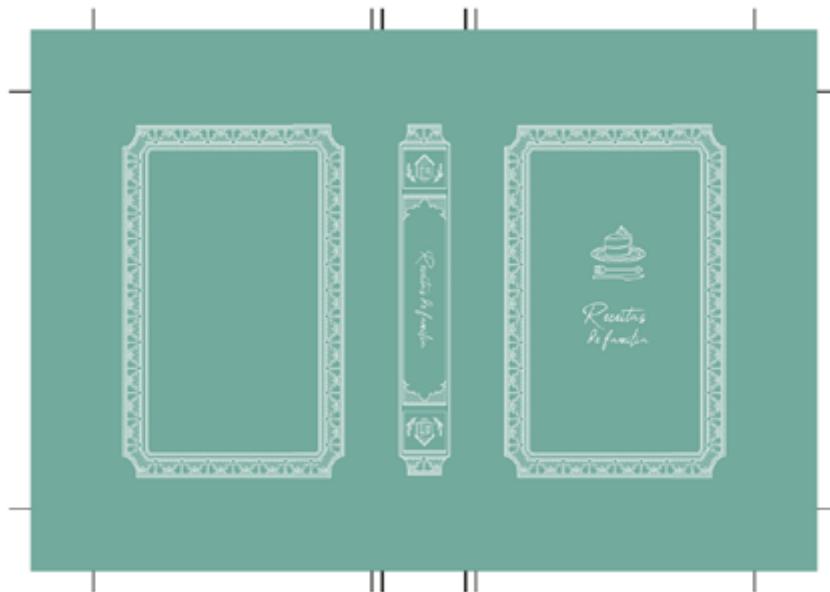
**Fonte:** Autoral

A ideia para as decorações desta caixa vieram até mim pela minha avó. Os padrões escolhidos são os mesmos do roda-teto da casa dela, pois achei que seria uma boa maneira de representar nossa história de maneira visual. Eu também os moldei para que funcionassem como ornamentos de um livro antigo, mais clássico, de maneira que parecesse algo vindo de uma loja.



**Figura 16:** Rodateto da Casa de Minha Avó (2021)

**Fonte:** Autoral



**Ilustração Autoral 2:** Primeiro Design do Livro-Caixa (2021)

Este primeiro protótipo foi feito com papelão de alta gramatura e papel cartão, o que serviu bem para este início do projeto, mas logo percebi que a caixa manteria os cartões protegidos de líquidos e gorduras, mas no processo a própria caixa não teria uma boa durabilidade. Se a ideia é que este pedestal se mantenha, então eu preciso trabalhar com outro tipo de material.



**Figura 17:** Livro-Caixa (2021)

**Fonte:** Autoral

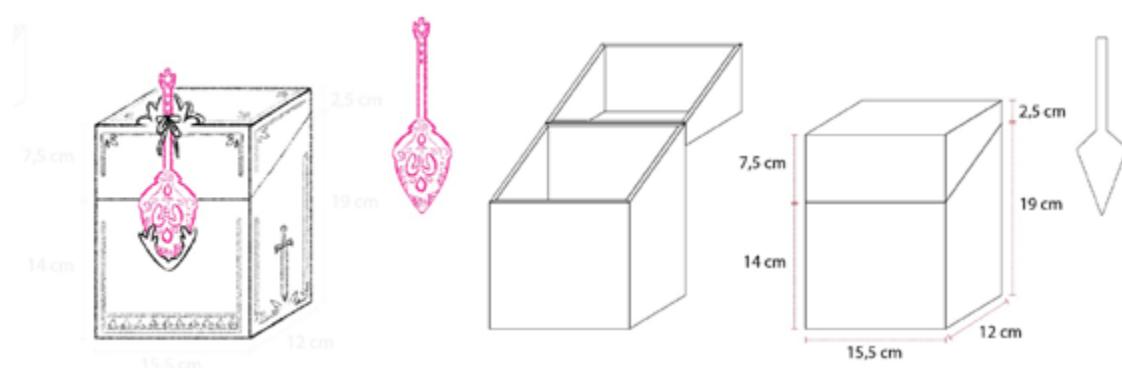
### 3.2 A CAIXA

Como um protótipo, esta caixa teve sua função, eu pude avançar com algumas ideias, fazer testes e perceber possíveis problemas e como corrigi-los. O

que resta fazer é elaborar as possíveis correções e criar um novo recipiente para estes cartões.

Primeiramente, o material. É óbvio que papel não é um material durável, principalmente para o ambiente de uma cozinha. Eu poderia resolver esta questão facilmente se deixasse o livro guardado em outro cômodo, porém como a ideia principal é o projeto virar uma herança de família, é possível que pare na cozinha de alguém em algum momento, então o plano é mudar o material e tornar a caixa mais resistente. Por esta razão eu decidi fazer a caixa de madeira envernizada. A madeira por si só é mais durável que o papel e, com o verniz certo, ela se torna impermeável (o que a impede de inchar com líquidos) e até mesmo resistente a fogo.

Para esta segunda versão eu decidi abandonar a ideia do livro falso. Essa ideia me doi, porém seria estranho um livro com capa de madeira e se eu a cobrisse com papel ou tecido, os problemas anteriores de durabilidade se repetiriam. No entanto, esta mudança no projeto me deu abertura para incorporar nele um novo elemento. Eu já estava a um tempo buscando uma maneira de encaixar nele uma espátula antiga de minha avó que praticamente é uma relíquia histórica. Agora, com a caixa, eu tive a ideia de usar a espátula como fecho, algo que mantenha a caixa firmemente fechada.



**Ilustração Autoral 3:** Protótipo da Caixa (2024)

Já nestes primeiros desenhos da caixa eu percebi algo que desejava mudar. A protuberância no topo para o encaixe da espátula não me agradava muito, então eu decidi aumentar a altura da caixa, permitindo que a espátula não ficasse com nenhum pedaço pra fora dela.

Para o uso da espátula como um fecho, eu cheguei a elaborar maneiras de colocar uma mola por dentro da caixa e fazer com que o encaixe de madeira que segura a espátula na base pudesse ser empurrado para baixo para liberar a espátula e assim abrir a caixa. No entanto, a solução para esta questão era muito mais simples: eu só precisava deixar a fita que segura a espátula no topo levemente mais frouxa e assim eu só tenho que puxar a espátula para cima pelo cabo e assim a caixa pode ser aberta. A ideia de usar a fita para prender a espátula no lugar me veio pois eu não queria prender a espátula permanentemente na caixa, desta maneira essa relíquia de família permanece intacta



**Figura 18:** A Espátula (2024)

**Fonte:** Autoral

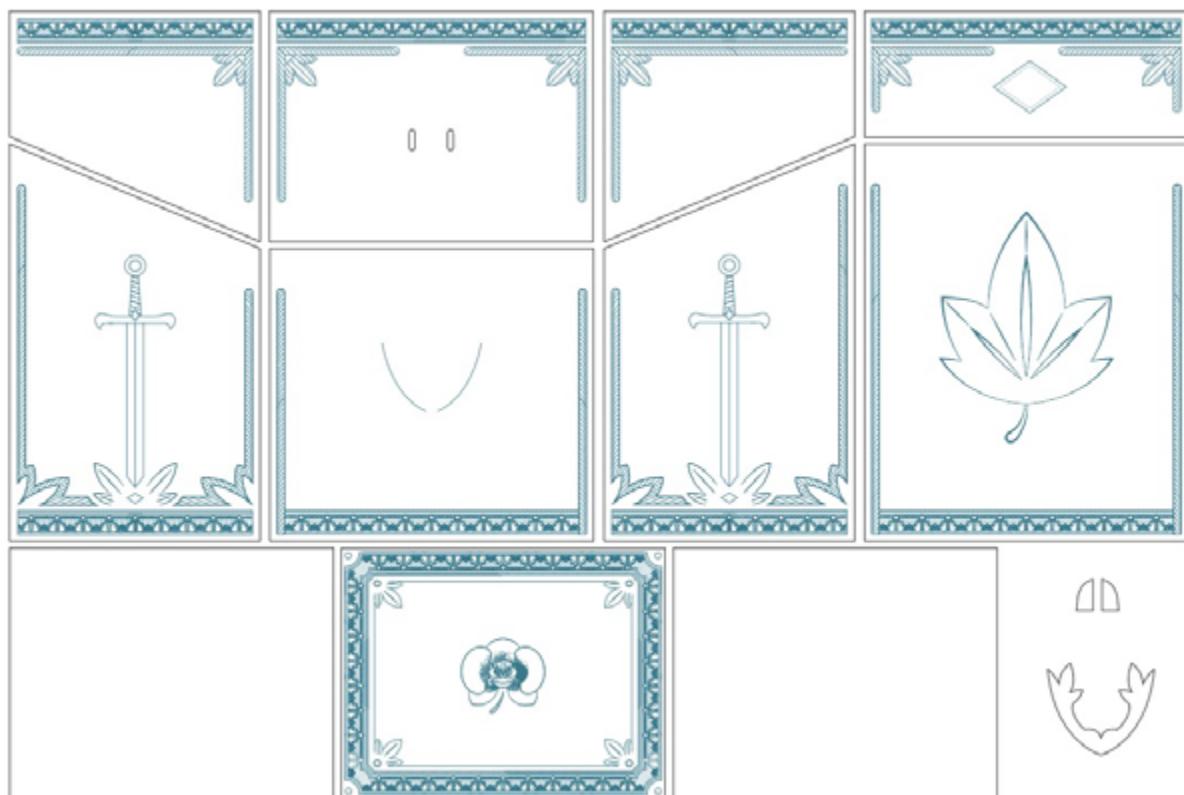
Com relação ao design das marcações presentes na madeira, eu decidi que poderia expandir nas minhas ideias anteriores. O padrão que remete ao roda-teto ainda está presente, porém eu também decidi adicionar elementos que representam mais diretamente a minha família, os Ferreira da Fonseca.

Ferreira é um sobrenome de origem espanhola, que pode ser classificado tanto como toponímico, ou seja a origem indica um lugar onde há ferro, mina ou jazida de ferro, quanto relativo a profissão de ferreiro que poderia dar origem a uma alcunha, passando depois ao nome familiar Ferreira, não conta seguramente com uma única origem comum. O nome remonta ao século XI em Ferreira na Espanha. (WIKIPÉDIA, 2024).

Como o nome originalmente se deu por conta de um título de ferreiro ou um local com ferro, eu decidi adicionar a imagem de duas espadas na caixa, uma em cada lateral. Já faz tempo que eu uso uma espada para representar esta parte do meu sobrenome, então esta conclusão veio com certa facilidade. Uma vez já pensei em usar a figura de uma bigorna e um martelo, algo que até mesmo se encaixaria melhor por conta da alcunha de ferreiros, porém a ideia da espada é algo que me atrai mais.

“Fonseca é um sobrenome patronímico lusitano, com origem no senhorio da Fonseca, em São Martinho de Mouros, próximo do rio Douro, ao norte de Portugal. Fonseca é a aglutinação de ‘Fonte Seca’”. (Trespach, 2021).

Eu considerei usar a imagem de uma fonte para abordar o nome Fonseca, mas escolhi abordar a outra definição que é menos conhecida do nome: “folha seca”. No quintal da minha avó existe até hoje uma parreira que está lá desde antes de meu nascimento. Para fazer mais uma referência à minha família eu decidi então colocar o desenho de uma folha de parreira na parte traseira da caixa, desta maneira eu pude abordar a ideia de uma “folha seca”. Eu também deixei todos os adornos que emolduravam os cantos da caixa no formato de folhas, para continuar na mesma ideia.



**Ilustração Autoral 4:** Prancha de Corte e Entalhe da Caixa (2024)

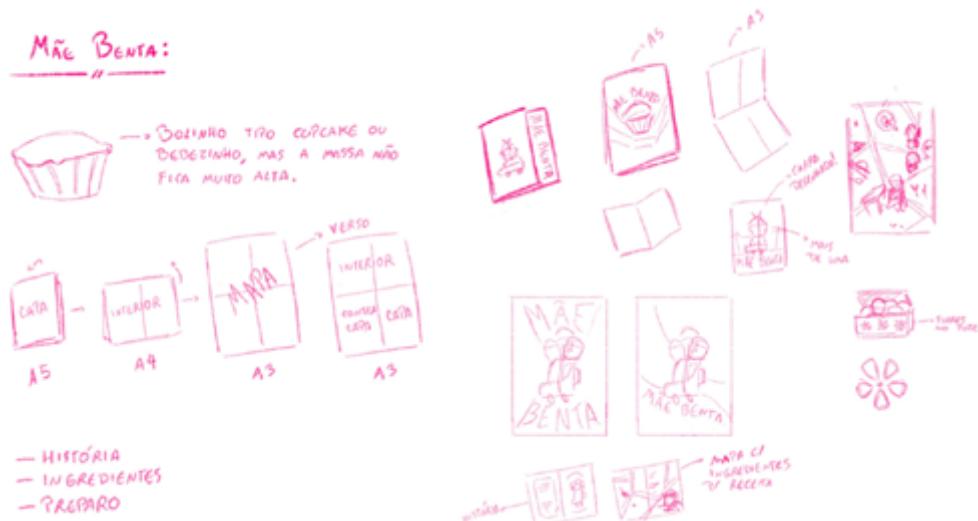
### 3.3 PROTÓTIPO DO CARTÃO

Para esta parte do projeto eu irei produzir um design geral de cartão-receita para que, a partir dele, eu possa produzir outros posteriormente.

Anteriormente, no ano de 2021, eu tinha criado dois cartões como testes, porém dos dois, o que melhor representa as memórias que a culinária pode trazer foi o da Mãe Benta, já que trazia consigo a história de como elas eram feitas de maneira especial em viagens. No entanto, mesmo sendo o cartão que mais gostei na época, ele ainda não estava do jeito que desejei, o resultado não havia ficado tão bom quanto eu queria. Se for para usá-lo como modelo neste trabalho, é necessário que nele sejam feitas boas melhorias.

Para que minhas ideias sejam melhor explicadas, eu gostaria de passar por todo o processo criativo novamente e elaborar sobre quais foram as escolhas tomadas em 2021, no protótipo do que viria a contribuir para o cartão final.

Em minha família, viagens sempre foram momentos de conexão e partilha, nós costumávamos colocar todos os primos e tios em três carros e dirigir um atrás do outro, aproveitando tanto o caminho quanto o destino. Já minha avó Celeste levava para si como uma responsabilidade a tarefa de preparar lanches para que todos pudessem comer enquanto estivessem no carro. Ela achava que era a tarefa dela a de nos alimentar constantemente, mas nessas viagens ela podia nos “mimar” mais do que o normal. Por estes motivos ela comumente preparava um potinho cheio de *Mãe Bentas* para que toda a família pudesse beliscar na estrada. Essas memórias resumem bem as ideias que tive para a criação deste cartão.



**Ilustração Autoral 5:** Esboços das thumbnails/storyboards do Primeiro Cartão 1 (2021)

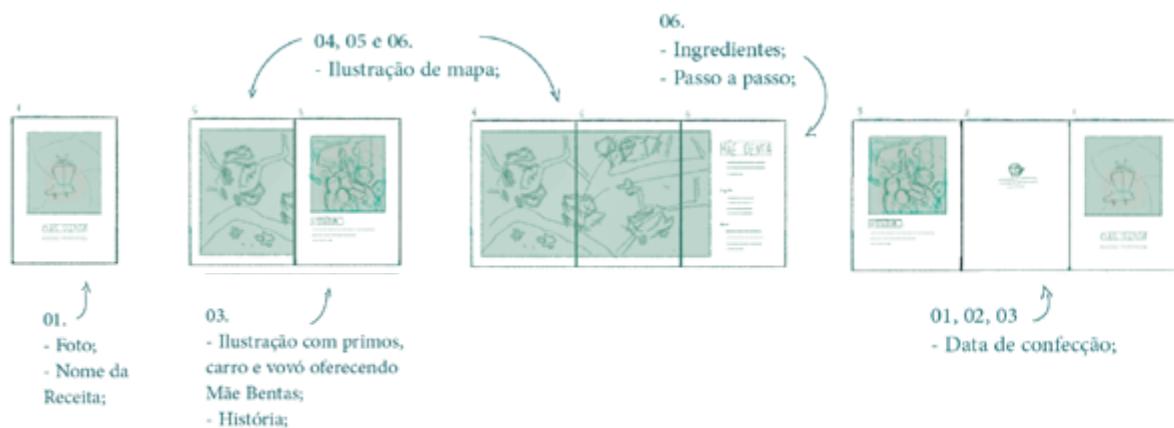
Eu tive a ideia de representar essas viagens fazendo com que o cartão abrisse e se assemelhasse com um mapa de carro. Originalmente o cartão ia ter duas dobras e seria composto por 4 folhas, do tamanho de uma A3. Ao abrir a primeira dobra seria mostrado um pequeno texto contendo a história daquela receita em nossas viagens e funcionaria basicamente como uma explicação para o design do cartão. Ao abrir a segunda obra, o cartão mostraria uma ilustração de um mapa com os ingredientes e a receita das *Mãe Bentas*.



**Ilustração Autoral 6:** Esboços do Primeiro Cartão 2 (2021)

Também pensei em simplificar o cartão e transformá-lo em um A4 com apenas uma dobra. Esta versão não teria a ilustração do mapa, no lugar traria uma da família dividida em suas partes: no fundo estariam os tios colocando as malas no carro e no primeiro plano estaria a vovó Celeste entregando as Mãe Bentas para os primos.

Por mais que esta tenha sido uma alternativa interessante, eu realmente gostei da ideia anterior de tratar o cartão como se fosse um mapa, acho que ela demonstrava a ideia de uma viagem de melhor maneira, porém precisava ser simplificada. Seria complicado abrir uma A3 toda vez que quisesse checar os ingredientes de uma receita, seria ainda mais complicado manter este papel aberto para ter a receita no alcance do olho.



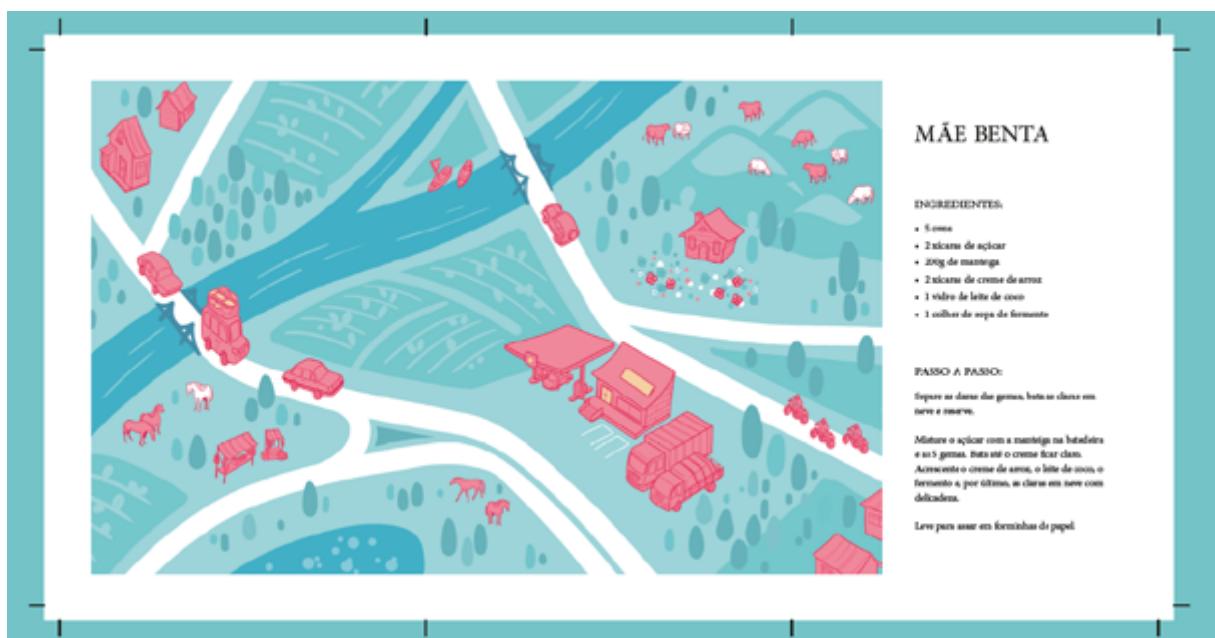
**Ilustração Autoral 7:** Esboços das thumbnails/storyboards do Primeiro Cartão 3 (2021)

A solução que arrumei foi a de alongar o cartão horizontalmente, deixando ele com o comprimento de 35,55 centímetros e possuindo duas dobras paralelas. O cartão fechado teria as medidas de 11,85cm x 18cm, dessa forma ele ainda funcionaria como um mapa de carro e ocuparia menos espaço.

Este cartão seria dividido em quatro elementos: capa, verso, página da história e receita. A capa, verso e história estariam dispostos nesta ordem entre as páginas 01, 02 e 03 de um dos lados do cartão, a receita estaria do outro lado, nas páginas 04, 05 e 06 junto da ilustração principal que mostraria o mapa da viagem. Esta disposição, com os ingredientes e o modo de preparo da receita todos em uma única página permite que o cartão possa permanecer dobrado, exibindo apenas esta parte para a consulta rápida e também, ele agora ocupa bem menos espaço.



**Ilustração Autoral 8 e 9:** Testes da Capa do Primeiro Cartão (2021)



**Ilustração Autoral 10:** Primeiro Cartão (2021)

A ideia era que a ilustração principal do mapa mostrasse uma paisagem comum do cenário brasileiro, assim como os três carros de viagem da família nele. O carro de meus pais carregaria as MÃes Bentas nele para remeter a pequena história da receita nessa família. A capa teria uma ilustração mais detalhada da Towner carregando as MÃe Bentas no seu topo, como se fossem bagagem da viagem e o trecho da história mostraria a ilustração anterior da vovó entregando as MÃe Bentas para os primos enquanto os tios põem as bagagens no carro.

Eu progredi com esse protótipo e fiz uma versão finalizada deste cartão, onde poderia mostrar de maneira prática como o mesmo funcionaria, porém tive que abrir mão de algumas ideias no caminho.



**Figura 19 e 20:** Protótipo do Cartão 1 (2021)

**Fonte:** Autoral



**Figura 21:** Protótipo do Cartão 2 (2021)

**Fonte:** Autoral

Como é possível ver, tive que abrir mão de algumas ideias, como a de ter a ilustração da família na parte da história, assim como também não achei o resultado do cartão como um todo algo satisfatório. A ilustração principal deveria ser algo bem mais elaborado e creio que falhei na ideia de fazer o cartão parecer um mapa. A capa também ficou muito mais simples que o desejado, dando para o cartão uma imagem meio “crua”, que não era a desejada.

Mesmo tendo resultados nada satisfatórios, esse foi um bom primeiro teste e, assim como a caixa, ele me permitiu ter uma melhor visão de como quero que o resultado final fique. A partir daqui eu sei mais sobre o que devo mudar para atingir o resultado desejado e agora só basta alcançá-lo.

#### **4 RELATÓRIO DE PRODUÇÃO**

De certa forma, o planejamento do projeto poderia já ser considerado como concluído, porém recriar os próximos cartões tendo como base o protótipo criado teria se demonstrado um trabalho mais complicado do que o necessário. Revendo o estado do projeto anos depois eu fui capaz de notar alguns problemas que poderiam ser corrigidos para que o design dos cartões funcionasse melhor. No entanto, quais são estes problemas e quais mudanças poderiam ser feitas para melhorar o projeto no geral?

Primeiramente, eu senti que o cartão como um todo estava desnecessariamente complicado, tendo 6 páginas e uma ilustração grande que ocupava a maior parte da peça. Da mesma forma, eu também tive a impressão de que estava desviando o foco do que seria a função primária destes cartões, a de anotar uma receita. O foco estava tão grande no design e na ilustração que quase não havia espaço para os ingredientes e o modo de preparo, então a palavra que virou o foco para o novo protótipo foi “simplificar”.

Eu então voltei para o básico e tentei rever onde que o foco dos cartões se dispersou, para que assim eu conseguisse re-imaginá-los tendo uma melhor funcionalidade. Isto me gerou mais trabalho, porém no fim eu acredito ter chegado em um resultado satisfatório.

Como poderá ser visto a partir deste ponto, os cartões sofrerão mudanças drásticas que os tornam muito mais concisos e simples, o mesmo que teve de acontecer com a caixa por outros motivos. Eu queria que sua produção fosse feita com esmero e que o material expressasse qualidade, além de durabilidade, portanto, acabou se demonstrando ser um processo muito mais complexo do que o esperado. As dificuldades que surgiram na produção da caixa acabaram fazendo com que alguns detalhes de seu planejamento tivessem que ser revisados e simplificados, pois como estavam antes seriam inviáveis para a produção do material final.

Este é o penúltimo capítulo deste trabalho e nele eu pretendo relatar os frutos da produção elaborada no capítulo anterior, além de mostrar as dificuldades e mudanças de decisão que tiveram de ser tomadas para que fossem produzidos resultados favoráveis neste projeto. Tentarei ser transparente quanto aos percalços que ocorreram nesta etapa de concretização do projeto, mas esta última parte do trabalho de conclusão terá um teor muito mais de relatório, por isso peço que esperem um texto mais simples e direto.

Este relatório exibirá a criação da caixa física, a confecção de mais três cartões de receitas da família e os conceitos por trás de seus designs e o conjunto completo em prática e exemplos de como podem ser usados na cozinha e no ambiente familiar.

#### 4.1 PRODUÇÃO DA CAIXA

Primeiramente, eu tive que escolher a madeira que seria usada para a finalização deste projeto, então decidi por duas pranchas pintadas de pinho nas dimensões de 60cm X 40cm X 1,7cm. Uma prancha já era o bastante para a produção da caixa, o propósito da segunda era o de serem feitos testes e possíveis correções caso houvessem problemas com a primeira. Em seguida, eu pretendia

marcar as gravações feitas nas laterais da caixa com entalhes feitos por mim mesma, porém para prevenir erros e garantir uma boa qualidade, decidi contratar um serviço terceiro para fazer as marcações a laser, o que se demonstrou sendo mais um problema a ser superado.

Foram feitos testes para ver como o laser se comportaria na madeira e através deles eu pude perceber que alguns detalhes que estavam no vetor não eram transmitidos bem para a madeira, então houveram algumas mudanças que precisavam ser feitas no documento base para que a caixa pudesse ser entalhada adequadamente.



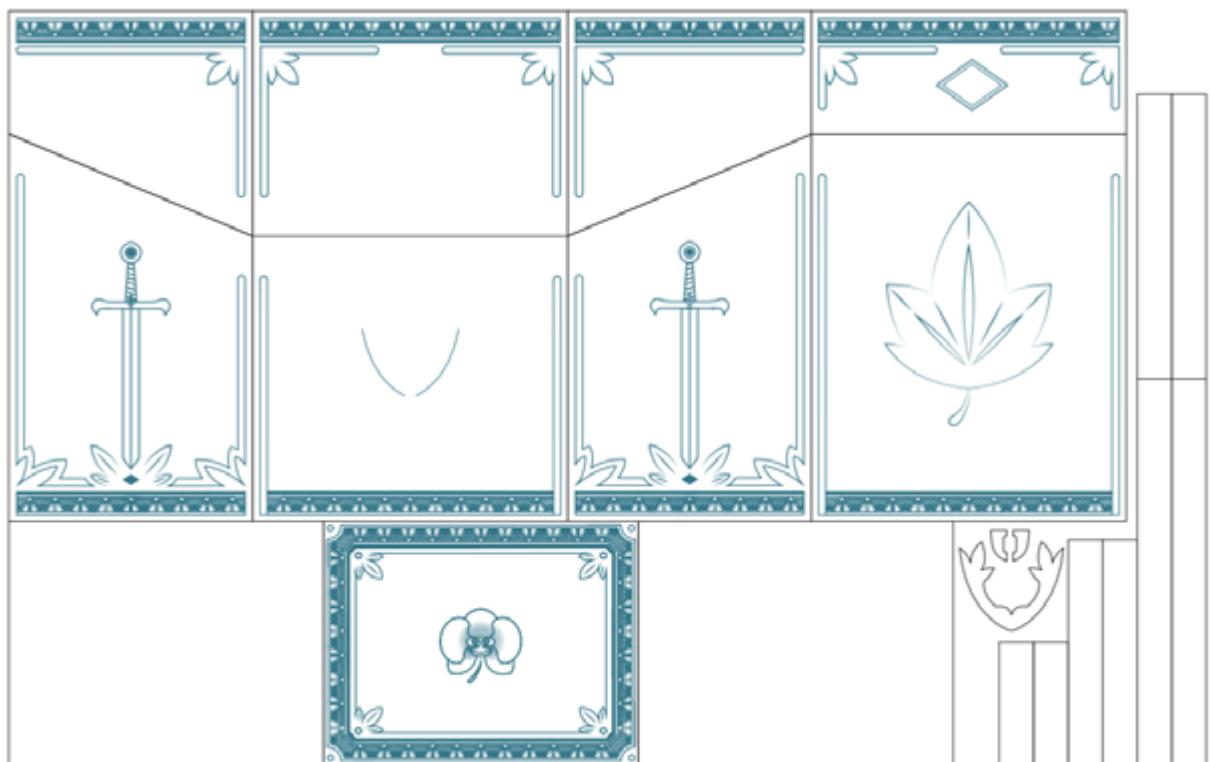
**Figura 22, 23 e 24:** Testes na Madeira (2025)

**Fonte:** Autoral

Com base nestes três primeiros testes eu pude ver que as linhas mais finas não eram gravadas corretamente na madeira, mesmo colocando a potência do laser no máximo possível permitido pela máquina, o máximo que consegui foi marcar as interseções das linhas e mesmo assim as demais apresentavam falhas, principalmente as linhas verticais, dado o padrão de como o laser se movia pela máquina no momento da impressão.

A primeira mudança foi a de engrossar as linhas no documento de vetor para que assim a máquina pudesse gravá-las com um feixe maior, em seguida eu também removi as linhas que se cruzavam na moldura e deixei o espaço sem

preenchimento. Decidi também retirar as linhas mais finas que serviam de preenchimento entre duas linhas paralelas e transformei estas paralelas em uma única linha mais grossa. Por fim eu também removi as linhas de preenchimento das quinas, pois, por mais que estivessem bem gravadas e visíveis na madeira, eu senti que não possuíam uma leitura tão boa no objeto prático quanto no protótipo feito no computador.



**Ilustração Autoral 11:** Prancha de Corte e Entalhe da Caixa (2025)

O fato da madeira escolhida possuir uma grossura de 1,7cm gerou também outros problemas. O primeiro era que a máquina que realizou os cortes a laser só conseguia cortar um máximo de 06mm, então a solução inicial foi a de marcar os cortes que deveriam ser feitos na madeira para depois cortar na serra mesmo. O segundo problema foi que a espessura das placas que compunham a caixa tornavam a montagem muito mais irregular do que seria o ideal. Muitas mudanças teriam de ser feitas por conta da espessura da madeira, então, para facilitar o processo, eu deixei para cortar na tábua estes pilares que podem ser vistos no canto inferior direito da Ilustração Autoral 10 acima. Estes pilares possuem 1,7cm de largura em todos os lados e foram feitos para servir de conexão para as paredes da

caixa, fazendo com que elas possam ser presas uma a outra sem que tenha que ficar uma dentre outras duas.

Infelizmente, esse projeto inicial não deu certo, pois acabei quebrando uma das faces da caixa ao tentar cortar sozinha. Foi necessário então procurar um marceneiro para refazer ela, e dessa vez montamos a caixa antes de entalhar as imagens com o laser, para evitar esse problema. Já que a montagem da caixa estava nas mãos de um profissional, optei por descartar as pilastras mencionadas anteriormente, visto que agora teriam ferramentas para deixar as arestas chanfradas, e permitir um acabamento melhor no encaixe das faces. Após retornar da marcenaria, acrescentei algumas peças de metal douradas para prenderem a espátula na caixa, e outras para decorar e trazer toques de dourado ao longo do objeto.



**Figura 25:** Caixa Finalizada (2025)

**Fonte:** Autoral

Por fim, senti a necessidade de criar separadores para o interior da caixa, facilitando encontrar a receita desejada em meio a tantas outras. Voltei então a buscar inspiração na primeira versão da caixa, que continha as cores da cozinha da minha avó, assim como os arabescos que vemos nos rodapés da casa. Aproveitei então esses arabescos e a cor, e criei duas ilustrações para representar as seguintes categorias de comidas: Salgados e Doces. A proposta era criar ilustrações simples e padronizadas, para que seja fácil acrescentar mais separadores com diferentes categorias futuramente, conforme a necessidade.



**Ilustração Autoral 12:** Esboços dos Separadores (2025)

**Fonte:** Autoral



**Ilustração Autoral 13:** Separadores Finalizados (2025)

**Fonte:** Autoral

## 4.2 PRODUÇÃO DOS CARTÕES

Como já foi dito, a mudança dos cartões era necessária para simplificar sua produção. Desta maneira o processo se tornará mais prático e simples na hora de produzir os demais que virão no futuro.

As mudanças feitas são: o tamanho geral dos cartões foi reduzido para duas páginas (uma folha de frente e verso) sendo a primeira a capa e a segunda a receita. Em casos de uma receita longa ou muito detalhada seria feito uma versão maior e mais simples de um cartão com 4 páginas e uma dobra para dar mais espaço para a descrição da receita. A seguir eu detalharei exemplos para cada uma destas versões. A segunda mudança é a de remover fotos das receitas dos cartões e substituí-las por ilustrações. Eu já pretendia que cada cartão tivesse uma ilustração em seu design e acredito que este seja um elemento que deve permanecer, porém o processo de ter que cozinhar a receita, elaborar um cenário, bater as fotos e editá-las se demonstrou sendo demasiadamente complicado e, já que iriam haver ilustrações nos cartões de qualquer modo, eu optei por apenas representar as receitas através de desenhos e fazer todo o design de uma vez.

Para exemplificar eu produzi três cartões neste novo modelo e as receitas escolhidas foram as de doce de banana, cookies e sequilho de coco. Para tratar delas eu irei contar um pouco do que estas receitas representam para mim, assim como as influências que criaram seus designs.

### 4.2.1 COOKIES

Primeiramente vamos começar com um cartão que funcionou como um redesign de algo que eu já tinha feito antes junto do cartão da mãe benta. Eu elaborei um cartão simples de apenas duas páginas sobre esta receita de Cookies, uma receita que é considerada como minha na minha família, por mais que não tenha sido criada por mim. Acredito que no geral o cartão funciona bem, porém tem dois problemas, o primeiro é que não teve espaço o bastante para colocar todos os detalhes da receita por ser uma receita mais complicada que as outras e o segundo

é que estava um trabalho genérico que não demonstra nada da história por trás da receita. Eu queria refazer este cartão para que pudesse mudar estes dois pontos.



**Ilustração Autoral 14 e 15:** Primeira Versão do Cartão dos Cookies (2021)

Para começar este redesign eu escolhi fazer mais referência a maneira como esta receita entrou na minha família, através da TV. Ela foi uma receita mostrada no programa Mais Você que vai ao ar na Globo e na época estávamos eu e minha mãe sentadas na frente da televisão copiando o passo a passo da receita para podermos fazer assim que o programa acabou. Então eu queria expressar a ideia de que o cookie sai da TV e tive isso em mente enquanto recolhia minhas referências.



**Figura 26, 27, 28, 29, 30, 31 e 32:** Referências do Cartão de Cookies (2025)

**Fontes:** <https://visuallounge.com/inspiration/eric-nyffeler-illustration/>

<https://dk.pinterest.com/pin/859906122637091057/>

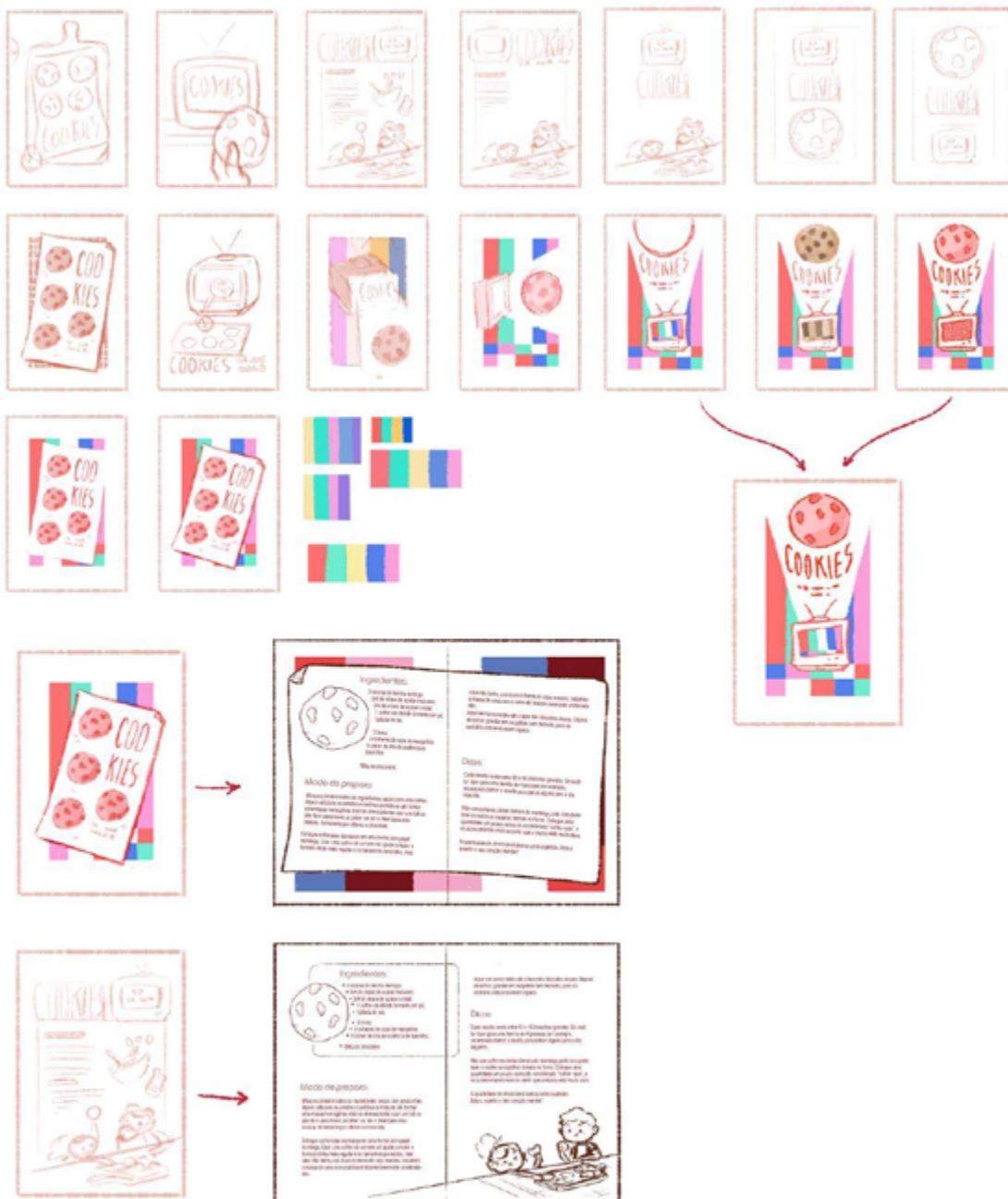
<https://www.istockphoto.com/br/vetor/tv-de-ilustraçao-vetorial-e-de-teledifusão-gm1085243182-291201749>

<https://sk.pinterest.com/pin/734297914282539366/>

<br.pinterest.com/pin/tv-dinners-and-rotary-phones-but-dont-forget-that-t-is-for-television-on-a-page-from-greg-papr--481251910165138284/>

<https://cl.pinterest.com/pin/731623901960237118/>

Para dar esta ideia de que o cookie está saindo da TV eu usei um recorte em V que sai da ilustração de uma televisão antiga e abre para o título do cartão e o cookie, assim como usei as barras de falha de sinal que existiam em modelos também抗igos de TV. Para o interior do cartão eu queria dar a ideia de ser uma tábua com o papel manteiga servindo de base para um último cookie que havia sobrado na bandeja, mas acabou que esta ilustração comeu muito do espaço necessário para o texto, então tive que mudar para duas ilustrações menores. Para estas novas ilustrações eu mantive o cookie no canto superior direito, mas adicionei um pequeno desenho do meu irmão e eu ainda quando crianças comendo os cookies diretamente da tábua.



**Ilustração Autoral 16:** Protótipos do redesign do Cartão dos Cookies (2025)

No final, creio que o resultado expressa um pouco melhor a história por trás da chegada desta receita na minha família, além de ter um design menos genérico de receita retirada de livro popular. O cartão pode ter uma aparência mais única e pessoal que tem ligação direta com a história da minha família e por se tratar de uma receita longa serviu como exemplo para o cartão de quatro páginas.



**Ingredientes:**

- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 3/4 de xícara de açúcar mascavo;
- 3/4 de xícara de açúcar cristal;
- 1 colher de chá de fermento em pó;
- 1 pílada de sal;
- 1 colher de chá de essência de baunilha;
- 2 colheres de sopa de manteiga;
- 2 ovos;
- 100g de chocolate;

**Modo de preparo:**

Misture primeiro todos os ingredientes secos com uma colher, depois adicione os líquidos e continue a misturar até formar uma massa homogênea (não se arreia a tentar usar um fôr ou pôr duro para mexer, a colher vai ser o ideal para essa massa). Acrescente por último o chocolate;

Coloque colheradas da massa em uma forma com papel manteiga. Usar uma colher de sorvete vai ajudar a manter o formato delas mais regular e os tamanhos parecidos, mas caso não tenha, use duas colheres de sopa mesmo, espalhando a massa de forma com a ajuda até ficarem levemente arredondadas.

**Dicas:**

Assar em forno médio até a base dos biscoitos dourar. Depois de estufar, guardar em recipiente bem fechado, pois o contrário eles endurecem rápido.

Cada receita rende entre 12 e 15 biscoitos grandes. Se você for fazer para uma família de 4 pessoas por exemplo, recomendo dobrar a receita para sobrar alguns para o dia seguinte.

Não use colheres cheias demais de manteiga, pois isso pode fazer a cookie se espalhar demais no forno. Coloque uma quantidade um pouco acima do considerado "colher ras", e só acrescentando mais se sentir que a massa está muito dura.

A quantidade de chocolate é apenas uma sugestão. Bote o quanto o seu coração mandar!

**Ilustração Autoral 17 e 18: Redesign do Cartão dos Cookies (2025)**

#### 4.2.2 DOCE DE BANANA

Para mim, o doce de banana sempre pareceu uma receita mágica, pois eu achava que era de outro mundo que a banana mudasse de cor justamente para o roxo, então foi tendo esta ideia de magia em mente que eu comecei a pensar no design deste cartão. Primeiramente eu reuni referências que se encaixassem nesta ideia magia ou decoração de bruxa para que eu pudesse alinhar melhor minhas ideias antes de prosseguir.



**Figura 33, 34, 35, 36, 37, 38, e 39:** Referências do Cartão de Doce de Banana (2025)

**Fontes:** <https://www.behance.net/gallery/81258697/Tarjeta-presentacion-Tarot>

<https://worldbranddesign.com/mystical-packaging-for-the-jewelry-brand/>

<https://in.pinterest.com/pin/104779128827753982/>

<https://www.etsy.com/pt/listing/1103276883/pin-de-esmalte-de-sereia-por-xia-hunt>

<https://br.pinterest.com/pin/797137202782136229/>

<https://br.pinterest.com/pin/666603182347785476/>

<https://www.youtube.com/watch?v=GrObWolZZvw>

Para então remeter a esta ideia de magia eu decidi fazer o cartão todo em roxo, mesmo que isso tirasse um pouco do destaque da ilustração principal, e fiz as decorações ao redor em amarelo para remeter ao amarelo da banana e gerar contraste. Para manter o destaque da receita eu apenas usei a estética circular no centro do cartão para atrair o olhar.

Quando o cartão ainda estava na sua elaboração inicial eu debati a ideia de brincar com a imagem do caldeirão de bruxa e a de trazer uma colher de pau retorcida para aderir a esta estética mágica, porém ambas as ideias acabaram sendo abandonadas na versão final.



**Ilustração Autoral 19:** Protótipo do Cartão do Doce de Banana (2025)

Eu também estava trabalhando com a ideia de colocar flores douradas para decorar a moldura, porém decidi colocar no lugar as flores de bananeira ornamental no lugar (*Heliconia Rostrata*) para alinhar mais com o tema. Eu também queria trazer a iconografia da lua crescente para amarrar com a ideia de uma receita mágica de bruxa, porém esta era a oportunidade perfeita de tratar a banana como se fosse esta imagem da lua.



**Ilustração Autoral 20 e 21:** Versão Final do Cartão Doce de Banana, o Doce que Muda de Cor, da Vovó Alice (2025)

#### 4.2.3 SEQUILHOS DE COCO

Para o último cartão eu não tive nem sequer trabalho para elaborá-lo, a ideia estava muito clara na minha mente desde o início. Eu sempre tive a imagem forte da minha mãe entregando esta receita para os filhos e sobrinhos então sempre esteve muito claro que era esta a ilustração principal para o cartão de sequilhos. A única coisa que restava então era elaborar um design que se encaixasse com esta ilustração, então, como sempre, nós começamos pelas referências.

Para este cartão eu foquei minhas referências em exemplos de traçados simples, exemplos de bons usos do espaço negativo e, por fim, para o exemplo de garfos, pois serão relevantes no design da parte da receita.



**Figura 40, 41, 42, 43 e 44 :** Referências do Cartão de Sequilhos de Coco (2025)

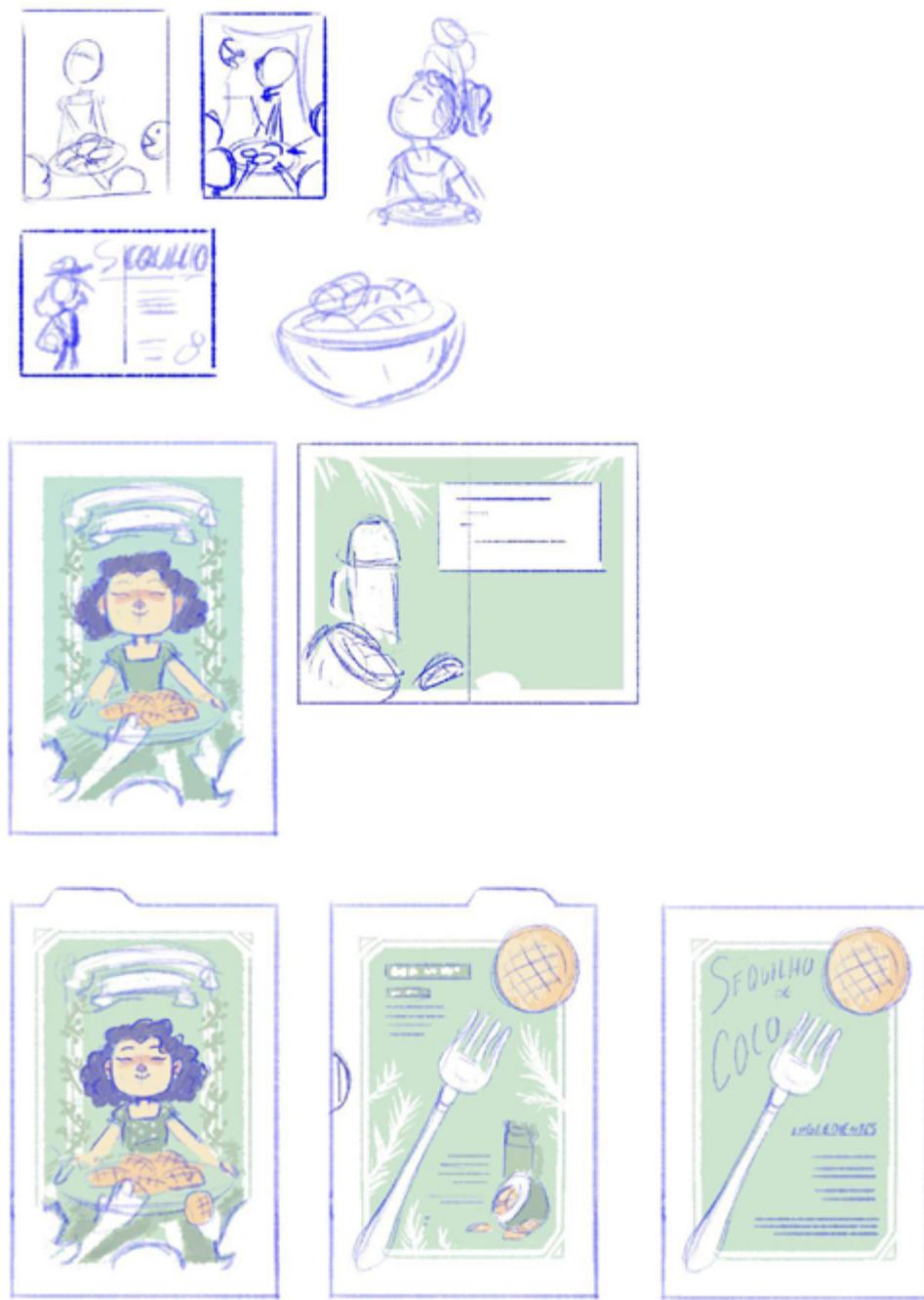
**Fontes:** <https://br.pinterest.com/pin/958070520716094686/>

<https://butchniqabi.tumblr.com/post/672418450048712704/minotaur-in-his-kitchen>

Autoral

Autoral

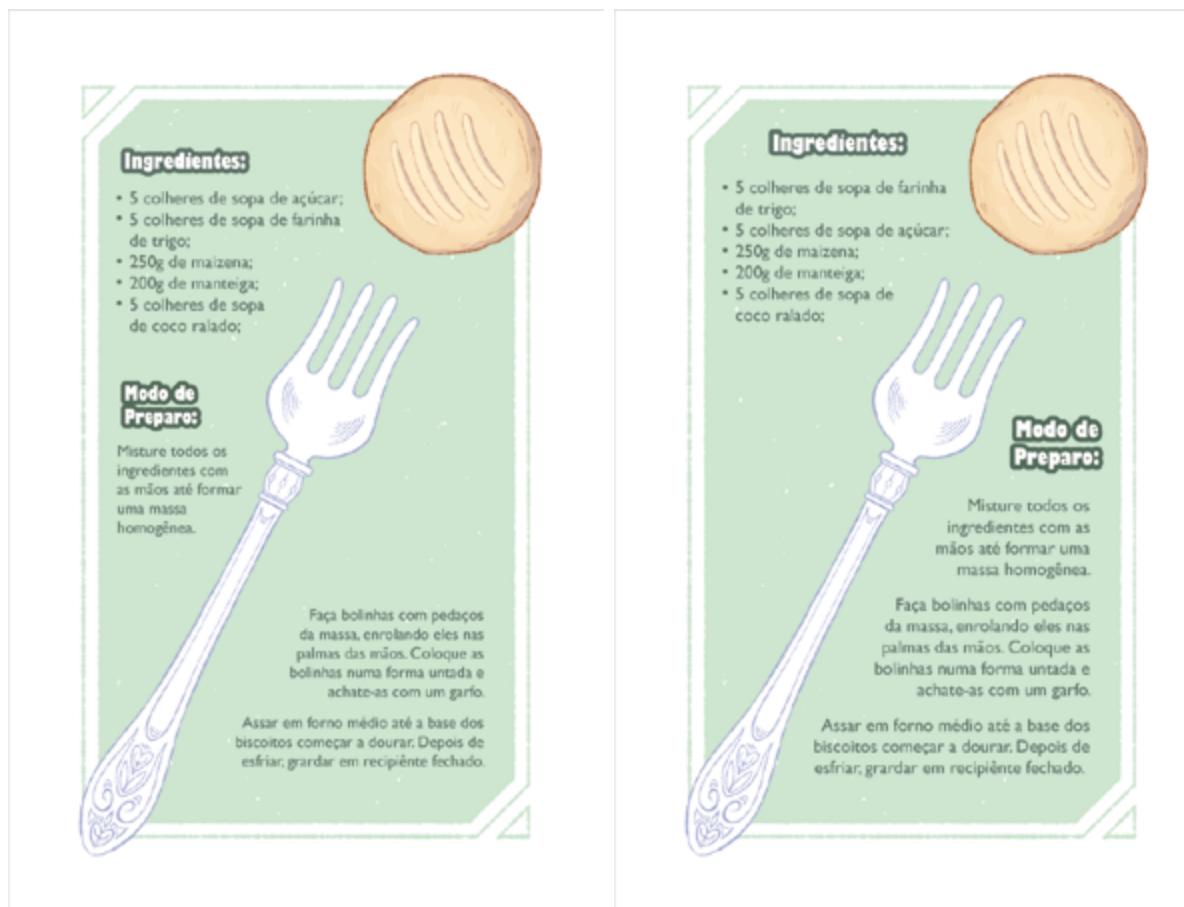
Além da ilustração principal de minha mãe, eu queria fazer referência ao sabor do coco, porém sem de fato desenhar um coco, pois, para mim, o sequilho não remete tanto ao coco como uma cocada, por exemplo. Então, para fazer alusão ao coco, porém sem de fato ilustrar um coco, eu escolhi botar como cor predominante do cartão um verde bem dessaturado, desta forma eu pude fazer alusão a um sabor suave e tropical.



**Ilustração Autoral 22:** Protótipos do Cartão dos Sequilhos de Coco (2025)

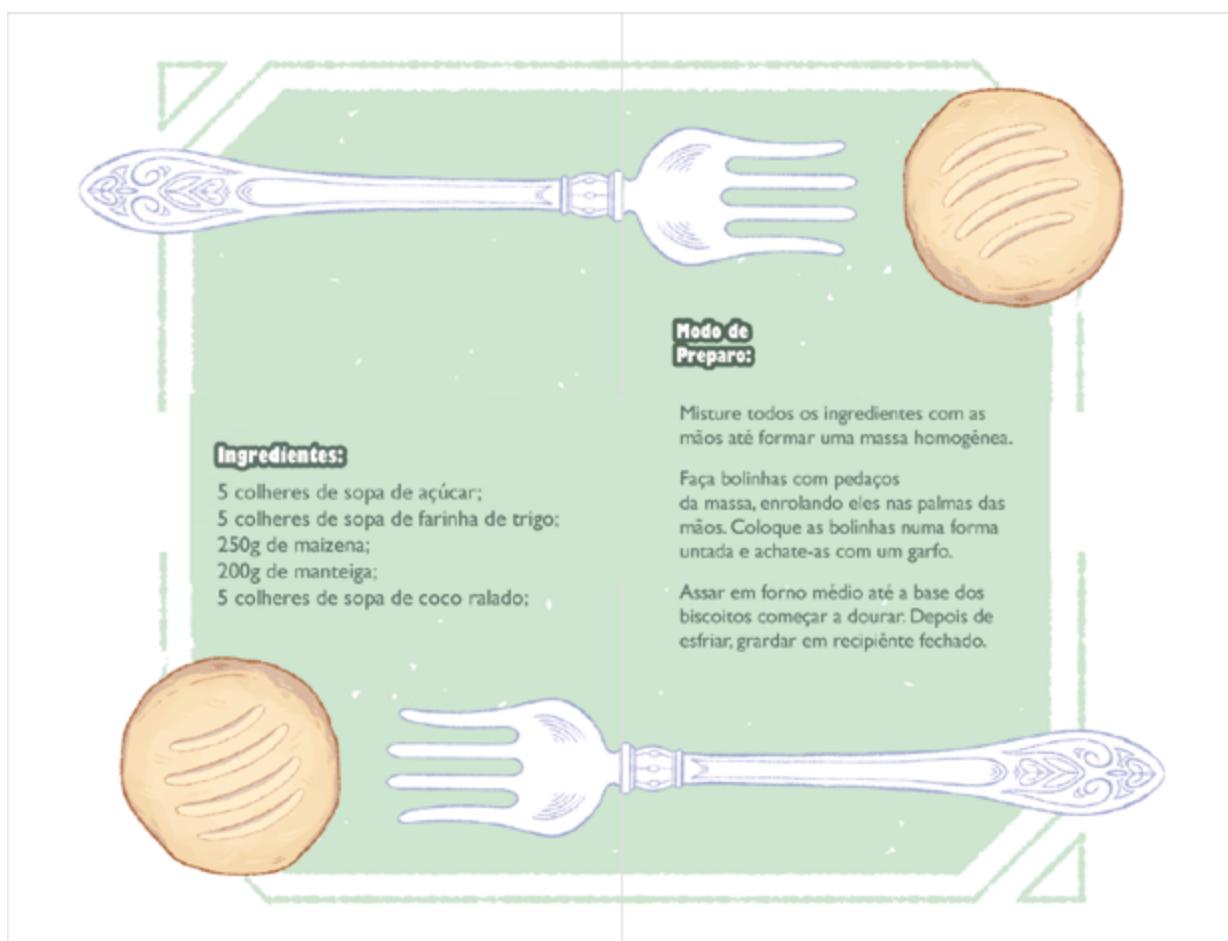
Sabendo que eu não quis trazer a figura do coco, pois para mim o sequilho não remete tanto assim a fruta, eu quis no entanto trazer a figura do garfo, pois é nele que penso quando penso nos sequilhos. Pelo menos na minha família nós usamos o garfo para decorar os biscoitos e deixar com suas linhas mais tradicionais, portanto eu queria usar a imagem do garfo apontando para o sequilho, como se

tivesse acabado de marcá-lo. No entanto, o uso do garfo foi a maior dificuldade deste cartão em particular, pois tive que achar o balanço entre ter muito do garfo e aumentar o tamanho do cartão ou deixar as coisas mais concisas. No fim eu decidi ir atrás da simplicidade.



**Ilustração Autoral 23 e 24:** Primeiros Testes do Cartão dos Sequilhos de Coco

(2025)



**Ilustração Autoral 25:** Segundo Teste do Cartão dos Sequilhos de Coco (2025)

Por fim, eu queria trazer o uso do espaço nulo na ilustração principal para que não tirasse o foco da minha mãe ou dos sequilhos, muito pelo contrário, queria usá-lo para chamar a atenção. A ideia era a de colocar minha mãe segurando uma bandeja de sequilhos posicionados ambos no eixo vertical do cartão com as mãos e rostos dos filhos e sobrinhos puxando o espaço negativo na direção da receita. Não preenchi toda a área do cartão no verde justamente para poder evidenciar melhor a ideia do espaço negativo e tentei manter as cores da ilustração próximas ou neutras, para que assim, o verde do fundo destacasse o laranja da pele e dos sequilhos.



Ilustração Autoral 26 e 27: Versão Final do Cartão dos Sequilhos de Coco (2025)

## 5 CONCLUSÃO

Tendo o trabalho finalmente concluído, eu posso agora olhar para trás e refletir sobre o que funcionou e o que não. No geral eu me encontro bem satisfeita com esta nova herança de família e mal posso esperar para passá-la aos meus filhos e para ver meus netos a usando. Eu acredito que esta é uma boa forma de usar a culinária e o design para unir mais a minha família e trazer uma identidade.

Como pudemos ver, a comida, além de ser usada em ritos sociais, é capaz de gerar uma identidade para um coletivo e, sabendo que ela também era usada nestes laços afetivos dentro de minha família, eu acredito que consegui criar uma boa manifestação física dessas uniões.

A criação da caixa e dos cartões trouxe mais dificuldades do que o esperado, no entanto eu acredito que cada problemática serviu para que fosse criado um resultado final mais eficaz. Estou satisfeita com a qualidade e durabilidade da caixa e feliz por tê-la como parte de minha casa. Eu também estou feliz com os exemplos escolhidos para os cartões. No fim eu pude trazer um exemplo de cada geração, sendo o Doce de Banana uma receita de minha avó, os Sequilhos de Coco algo vindo da minha mãe e os Cookies uma receita da qual agora só permitem que eu faça na minha casa. Eu também finalmente cheguei em resultados satisfatórios para os cartões, algo que me levou meses e belas tentativas e erros.

Para concluir este trabalho eu posso dizer que consegui fazer um belo pedestal de memórias que me agrada e se encaixa perfeitamente com o que é esperado em minha casa. Cada receita é uma história por si só, além de carregar sabores que nos trazem de volta a tempos gostosos. Minha esperança é que este projeto se expanda e que cada vez mais novas memórias sejam adicionadas a esta caixa que deu tanto trabalho de fazer.

## REFERÊNCIAS

CORREA, Rafaela. **Fatores de Risco Para Transtornos do Comportamento Alimentar em Adolescentes Estudantes de Ballet Clássico de Porto Alegre, RS.** Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

DEMETERCO, Solange. **Sabor e Saber: Livros de Cozinha, Arte Culinária e Hábitos Alimentares.** Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2003.

**EXPORTAÇÕES NO BRASIL | VEJA OS PRINCIPAIS PRODUTOS EXPORTADOS.**  
 In: **Fazcomex**, 2024. Disponível em:  
<https://www.fazcomex.com.br/exportacao/exportacoes-no-brasil/>. Acesso em: 16 abr. 2025.

FERREIRA (NOME DE FAMÍLIA). In: **WIKIPÉDIA, a enciclopédia livre.** Flórida: Wikipedia Foundation, 2024. Disponível em:  
[https://pt.wikipedia.org/wiki/Ferreira\\_\(nome\\_de\\_família\)#:%7E;text=Ferreira%20é%20um%20sobrenome%20de,não%20conta%20seguramente%20com%20uma.](https://pt.wikipedia.org/wiki/Ferreira_(nome_de_família)#:%7E:text=Ferreira%20é%20um%20sobrenome%20de,não%20conta%20seguramente%20com%20uma.) Acesso em: 16 abr. 2025.

FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. **História da Alimentação.** São Paulo: Estação Liberdade, 2018.

Fox, Nick J.; ALFRED, Pam; **The materiality of Memory: affects, Remembering and food decisions.** Cultural Sociology, 13(1), 20-36. 2018.  
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1749975518764864>. Acesso em: 16 abr. 2025.

O QUE É TRANSTORNO ALIMENTAR? ENTENDA OS SINTOMAS E DIAGNÓSTICOS. In: **VIDA SAUDÁVEL, O blog do Einstein.** São Paulo: Albert Einstein, Sociedade benéfica israelita brasileira, 2021. Disponível em:  
<https://vidasaudavel.einstein.br/transtorno-alimentar/>. Acesso em: 16 abr. 2025.

SANTOS, Carlos; **Feeding and its place in history: the gustatorial memory period.** Curitiba, 2005