



## COMER BEM, DE TUDO, MAS SEM GLÚTEN.

**Geovana R Rocha<sup>1</sup>, Paulo C. dos Santos<sup>2</sup>.**

### RESUMO

Este projeto tem como objetivo criar um sistema web com opções de receitas sem glúten, indicações de restaurantes, informações importantes e outras funcionalidades para atender às necessidades de pessoas com intolerância ao glúten. O sistema irá desenvolver estratégias para adaptar receitas tradicionais e fornecer um acervo de receitas já adaptadas. Será realizada uma pesquisa abrangente para garantir a qualidade e segurança alimentar dos usuários. A conscientização dos usuários sobre a importância de uma alimentação saudável e segura será enfatizada. O projeto busca oferecer uma ampla variedade de opções de alimentos sem glúten e melhorar a qualidade de vida dessas pessoas. Palavras-chave: Intolerância, alimentação, saudável.

### 1. INTRODUÇÃO

O avanço tecnológico e o uso intensivo de softwares têm transformado a maneira como as pessoas interagem e realizam suas atividades diárias. Em diversas áreas, as tecnologias vêm sendo utilizadas para simplificar processos, otimizar recursos e melhorar a experiência do usuário. Uma dessas áreas é a alimentação, onde as tecnologias vêm sendo empregadas para facilitar a vida de pessoas com restrições alimentares, como a intolerância ao glúten.

Nesse contexto, o projeto de um sistema web de comidas sem glúten se apresenta como uma iniciativa que visa atender a uma demanda crescente de pessoas que buscam uma dieta livre de glúten. Com uma interface intuitiva e amigável, essa plataforma possibilita a busca e filtragem de receitas sem glúten, contribuindo para uma alimentação mais saudável e segura para pessoas que precisam seguir uma dieta restritiva. A seguir, serão apresentados mais detalhes sobre esse projeto e sua importância para as pessoas com intolerância ao glúten.

O objetivo desse site de comidas sem glúten é fornecer informações claras e confiáveis sobre opções de refeições seguras e saborosas para pessoas com intolerância ao glúten. O site tem a finalidade de apresentar uma variedade de receitas, avaliações de restaurantes e marcas dedicadas a alimentos sem glúten, além de informações sobre nutrição e saúde para pessoas que precisam seguir uma dieta sem glúten. Também proporcionará um espaço de interação entre os usuários, onde poderão compartilhar experiências, dicas e oferecer suporte mútuo em relação às questões relacionadas à dieta sem glúten.

---

<sup>1</sup>Discente, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho .E-mail: geovanarodriguesrocha7@gmail.com

<sup>2</sup>Orientador, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho .E-mail:paulo.santos@ifsuldeminas.edu.br

O problema abordado é o impacto da dieta sem glúten na qualidade de vida de pessoas com doença celíaca e como elas podem garantir uma alimentação saudável e variada. A doença celíaca é uma condição autoimune em que o sistema imunológico reage ao glúten, uma proteína presente em muitos alimentos. A única forma de tratamento é a eliminação total do glúten da dieta, o que pode ser desafiador para muitas pessoas. Portanto, é importante desenvolver um sistema web que ofereça uma variedade de receitas sem glúten, adaptadas para diferentes tipos de alimentos e pratos. Além disso, o site abordará a falta de informações precisas e confiáveis sobre comidas sem glúten, orientando os usuários sobre alimentos que contêm glúten e alternativas seguras. Também auxiliará os usuários na localização de ingredientes sem glúten e fornecerá alternativas acessíveis e econômicas.

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

A doença celíaca (DC) é uma enteropatia presente em indivíduos geneticamente predispostos, que se caracteriza pela intolerância permanente ao glúten, fração proteica encontrada em cereais como cevada, centeio, trigo e malte (ARAÚJO, 2010; SILVA, 2010; LIU, 2014).

A importância dessa ferramenta se dá uma vez que essa coleção lógica de dados facilita o gerenciamento das informações (COSTA, 2022). Testes manuais. Implantação: servidores web (Apache).

Também foi utilizado o método Scrum para o gerenciamento do projeto, de forma a tornar o processo de construção mais fluido e auxiliar na tomada de decisões. De forma a auxiliar a administração, o uso de softwares para gerenciamentos específicos (SGPs), como o Notion, foi fundamental para que as informações geradas ao longo do projeto, ficassem claras a todos os membros desenvolvedores (MACHADO; MEDINA, 2010).

## **3. MATERIAL E MÉTODOS**

O desenvolvimento do sistema web de comidas sem glúten requer uma abordagem cuidadosa para atender às necessidades dos usuários. Os principais passos para a criação desse sistema incluem o levantamento de requisitos, definição de funcionalidades, arquitetura do sistema, desenvolvimento, testes, implantação e manutenção. Materiais utilizados incluem um computador do laboratório de informática com especificações técnicas detalhadas. Na construção do site, foram empregados métodos de design de interface, desenvolvimento frontend e backend, utilizando tecnologias como HTML, CSS, JavaScript, PHP, Python, frameworks de frontend e bancos de dados MySQL.

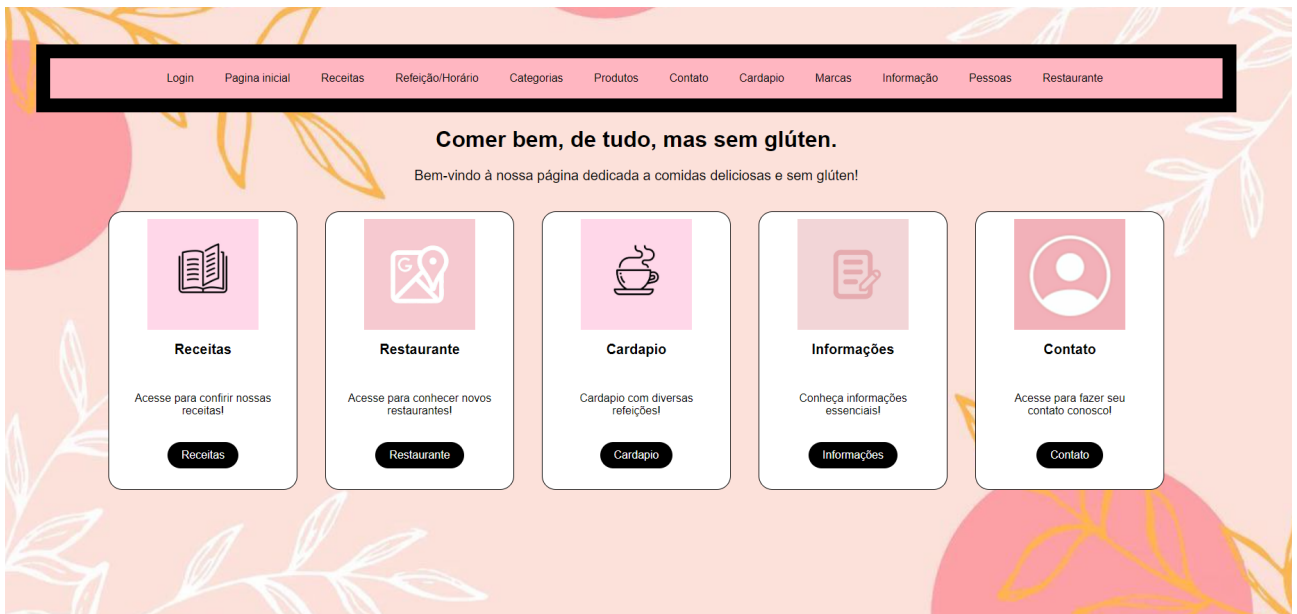
## **4. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Figura 1- DIAGRAMA DE CASO DE USO:



Fonte: dos autores (2023)

Figura 2 -TELA PRINCIPAL :



Fonte: dos autores (2023)

O sistema web desenvolvido apresenta um diagrama de caso de uso que ilustra as principais

funcionalidades para os usuários. A tela principal da aplicação fornece informações sobre alimentação sem glúten e aborda diversas situações do dia a dia, viagens e jantares especiais. É discutida a importância de considerações adicionais, como conscientização sobre a dieta sem glúten, localização de restaurantes e lojas sem glúten, acompanhamento de cardápio e um banco de dados mais abrangente.

## **5. CONCLUSÃO**

Em conclusão, o desenvolvimento de um sistema web de comidas sem glúten busca oferecer suporte e recursos a pessoas com restrições alimentares. Através dessa plataforma, é possível fornecer informações confiáveis e opções seguras para aqueles que precisam evitar o glúten em sua alimentação. O sistema, embora em nível de protótipo, tem o potencial de se tornar uma ferramenta valiosa no dia a dia dos usuários, contribuindo para uma melhor qualidade de vida e bem-estar. A validação da plataforma com usuários reais é crucial para identificar melhorias e garantir que ela atenda às necessidades e expectativas dos usuários. Com o tempo, essa plataforma pode promover opções saudáveis e deliciosas em sua alimentação diária, melhorando assim a qualidade de vida das pessoas com intolerância ao glúten.

## **6. REFERÊNCIAS**

ARAÚJO, HMC et al. Doença celíaca, hábitos e práticas alimentares e qualidade de vida. *Rev. Nutr.*, Campinas, 2010. 23(3): 467-474.

COSTA, E. Conceitos e definições gerais sobre banco de dados. São Paulo: LAFAC, 2022.

Disponível em:

[https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5292350/mod\\_resource/content/1/banco\\_de\\_dados\\_teorica.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5292350/mod_resource/content/1/banco_de_dados_teorica.pdf). Acesso em: 09 de ago 2022.

MACHADO, M; MEDINA, S. G. SCRUM – Método Ágil: uma mudança cultural na Gestão de Projetos de Desenvolvimento de Software. *Revista Intraciência*, p. 58-71, [S.I]. 2010. Disponível em: [http://uniesp.edu.br/sites/\\_biblioteca/revistas/20170531154126.pdf](http://uniesp.edu.br/sites/_biblioteca/revistas/20170531154126.pdf). Acesso em: 07 ago. 2022.