



**DEPARTAMENTO DE ENSINO E INVESTIGAÇÃO EM CIÊNCIAS SOCIAIS
CURSO DE LICENCIATURA EM HISTÓRIA**

ARMANDO GONGO

**CRIAÇÃO DE UM MENU GASTRONÓMICO OVIMBUNDU NO
MUNICÍPIO DA CAÁLA PROVÍNCIA DO HUAMBO**

CAÁLA/2023

ARMANDO GONGO

**CRIAÇÃO DE UM MENU GASTRONÓMICO OVIMBUNDU NO
MUNICÍPIO DA CAÁLA PROVÍNCIA DO HUAMBO**

Trabalho de Conclusão do Curso apresentada ao Departamento de Ensino e Investigação, como requisito parcial à obtenção de grau de Licenciatura, no Curso de História do Instituto Superior Politécnico da Caála.

Tutor: Alexandre Chicale

CAÁLA/2023

AGRADECIMENTO

A Deus em primeiro lugar, meus agradecimentos vão em primeiro lugar, aos meus pais, por me terem gerado, e aos meus familiares por terem dado continuidade ao papel daqueles.

Pela ajuda, solidariedade, compreensão, apoio técnico e moral em prol deste trabalho ou projecto de fim de curso para que o mesmo fosse um facto.

Dedico este trabalho aos meus progenitores, a minha família, especialmente á minha esposa e filhos, e aos meus irmãos.

RESUMO

A gastronomia é o estudo das relações entre a comida, a cultura e a sociedade. É uma forma de conhecimento interdisciplinar que envolve a história, a cultura, a sociologia, a nutrição, a economia e a tecnologia da alimentação. O projecto tem como tema Criação de um menu gastronómico da cultura Ovimbundu no Município da Caála província do Huambo, e para o alcance dos objectivos deste trabalho, fez-se o uso dos seguintes métodos: Método de análise e síntese, método de informações bibliográficos, método dedutivo, técnica de observação, método histórico – lógico, método de inquérito e a técnica de entrevista. Desta feita, tem como intuito gerar ideias inovadoras para o tema do projecto e, para isso, utilizam-se as ferramentas de síntese criadas na fase de análise para estimular a criatividade e gerar soluções que estejam de acordo com o contexto do assunto trabalhado. A fase de ideação geralmente se inicia com a equipe de projecto realizando Brainstormings (uma das técnicas de geração de ideias mais conhecidas) ao redor do tema a ser explorado e com base nas ferramentas. Em seguida, monta-se uma ou mais sessões de criação com usuários ou equipe da empresa contratante, dependendo da necessidade do projecto. As ideias geradas ao longo desse processo são capturadas em Cardápios de Ideias que são constantemente validadas em reuniões com o cliente utilizando, por exemplo, uma Matriz de Posicionamento ou em Prototipações.

ABSTRACT

Gastronomy is the study of the relationships between food, culture and society. It is an interdisciplinary form of knowledge that involves history, culture, sociology, nutrition, economics and food technology. In order to achieve the objectives of this work, the following methods were used: Analysis and synthesis method, bibliographic information method, observation technique. Done it aims to generate innovative ideas for the theme of the project and, for this, the synthesis tools created in the analysis phase are used to stimulate creativity and generate solutions that are in accordance with the context of the subject worked. The ideation phase usually starts with the project team carrying out Brainstorming sessions (one of the most well-known idea generation techniques) around the theme to be explored and based on the tools. Then, one or more creation sessions are set up with users or the contracting company's team, depending on the needs of the project. The ideas generated throughout this process are captured in Ideas Menus that are constantly validated in meetings with the client using, for example, a positioning Matrix or in Prototyping.

ÍNDICE

1	INTRODUÇÃO	9
1.1	SITUAÇÃO PROBLEMÁTICA	9
1.1.1	Causas	Erro! Indicador não definido.
1.1.2	Consequências	Erro! Indicador não definido.
1.1.3	Soluções	Erro! Indicador não definido.
1.2	OBJECTIVOS	9
1.2.1	Objectivo geral	9
1.2.2	Específicos	9
1.3	JUSTIFICATIVA	9
1.4	CONTRIBUIÇÕES	10
2.	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	11
2.1	INTRODUÇÃO HISTÓRICA DOS OVIMBUNDU	11
2.2	CULTURA	11
2.3	ANGOLA-MARCADA PELO COLONIALISMO	11
2.4	PERFIL HISTÓRICO DA GASTRONOMIA ANGOLANA	12
2.5	NO FINAL DO UMA CULINÁRIA FUNDADA NA PRODUÇÃO AGRÍCOLA	13
2.6	GASTRONOMIA	13
2.7	O QUE É GASTRONOMIA SUSTENTÁVEL?	14
2.7.1	Como funciona a área	14
2.7.2	O que é preciso para trabalhar nessa área	14
2.8	CONCEITO DE COMIDA	15
2.8.1	Principais ingredientes da culinária angolana	15
1.1.1	Principais pratos típicos da gastronomia ovimbundu, a nível do município da caála	17
1.1.2	O que deve conter em um modelo de cardápio	17
1.1.3	Como montar o seu cardápio semanal	17
3.	METODOLOGIA	18
3.1	CONCEITO DE MÉTODO	18
3.2	MÉTODO DE ANÁLISE E SÍNTESE DE INFORMAÇÕES BIBLIOGRÁFICAS	18
3.2.1	Método dedutivo	18
3.2.2	Método histórico – lógico	18

3.3	TÉCNICA DE OBSERVAÇÃO	18
3.4	MÉTODO DE INQUÉRITO	18
3.4.1	Técnica de entrevista	19
3.4.2	Tipo de pesquisa.....	19
4.	DIAGNOSTICO, ANALISE DE RESULTADOS, MODELO THINKING	20
4.1	- DESIGN THINKING E O MODELO DE NEGÓCIO CANVAS	20
5.	PROPOSTA SOLUÇÃO	22
5.1	FERRAMENTA 5W2H	22
5.2	EQUIPA FUNDADORA DO PROJECTO	23
5.3	MISSÃO, VISÃO E CULTURA.....	23
5.3.1	Missão	23
5.4	VISÃO	23
5.5	CULTURA	23
5.6	ANÁLISE SWOT	24
5.7	MODELO CANVAS	25
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA.....	26
	ANEXOS-PRATOS GASTRONÓMICO OVIMBUNDU	27

1 INTRODUÇÃO

A alimentação demanda a actividade de selecção de ingredientes modos de preparar os alimentos, costume de ingestão, formas de descartes, que manifestam escolhas que uma determinada comunidade faz, concepções que um determinado grupo social tem, e assim, expressam uma cultura.

O que se come, com quem comemos, quando comemos, como e onde comemos; todos estes pormenores são definidos na cultura. O alimento diz respeito á todos os seres humanos, é universal; a comida define um domínio de opções, manifesta especificidade e estabelece identidade, podemos também dizer que a comida é um alimento transformado pela cultura. Nada melhor resgatar o conhecimento que vem dos nossos antepassados ligados á gastronomia e ao preparo dos diversos pratos e retomar o nosso saber que nos leva plantar os nossos temperos não só no campo, assim como também nas grandes cidades e nas periferias. Razão suficiente que levou o autor a levantar a problemática.

1.1 Situação problemática

Pouca valorização dos pratos típicos (gastronomia) dos ovimbundos

1.2 Objectivos

1.2.1 Objectivo geral

Criar um menu gastronómico dos pratos típicos da cultura Ovimbundu.

1.2.2 Específicos

1. Fazer uma abordagem teórica sobre gastronomia e seus afins;
2. Fazer um diagnóstico sobre como são valorizados os pratos típicos locais;
3. Propor um conjunto de acções que visam a valorização dos pratos típicos locais;
4. Criar um menu (cardápio) de pratos típicos locais.

1.3 Justificativa

É sabido que a gastronomia Ovimbundu no município da Caála, esta cada vez mais a desaparecer. Foi neste espírito que me motivou escolher este tema, de grande importância. Daí a razão de poder apresentar uma proposta que visa resgatar os pratos típicos da gastronomia Ovimbundu, no município da Caála, província do Huambo.

1.4 Contribuições

Elaborar um conjunto de acções que visam a valorização da gastronomia Ovimbundu. Criação de um menu gastronómico da Cultura Ovimbundu, no Município da Caála.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.1 Introdução histórica dos ovimbundu

É um agrupamento ligada á cultura da região do planalto central de Angola. Os Ovimbundu ou Otchimbundu, em português são adjectivos frequentemente referidos como Ovimbundu, uma híbrida que expressa o plural pelo prefixo Umbundu (Ovi) e o sufixo português (S), são membros da etnia Ovimbundu e que constituem por sinal os Mbalundu, os Uambo, os Vie ou os Ovavie, os Seles, os Ndulu, os Sambo e os Kaconda (Sungo, 2015, p. 23).

2.2 Cultura

A cultura é uma palavra empregada nas discussões periódica e revela também um parecer sobre os bens quer matérias ou imateriais tidos como importantes para um determinado grupo ou comunidade e que os mesmos (Bens matérias e imateriais), sejam portadores de uma identidade e valores que ressalta e distinguem diversas culturas.

É frente a esta exposição conceitual que se partem os pensamentos que uma certa conflitualidade que provocam a reflexão a cerca do parecer sobre as mais variadas culturas e da forma como a cultura do observador pode influenciar nas percepções e análises que este faz sobre outras culturas. Para além disto, o processo contínuo da aprendizagem de uma determinada cultura, que podemos chamar endoculturação, parece estar desaparecer frente aos pensamentos deterministas que ainda pairam sob a sociedade, que tem estado a justificar a importância da construção de um distanciamento entre objecto de análise e o pesquisador cultural. A partir desta afirmação põe-se em relevo ou seja, podemos compreender a cultura como hábitos ou capacidade adquirida pelo homem com carácter de aprendido. Partindo desta linguagem a Antropologia é fonte importante da pesquisa social, não obstante que seja o conjunto de teorias, Métodos e técnicas que ajudam na compreensão das práticas humanas em sociedade ou seja da própria cultura (LOPES E ANGELINE, 2012, p.4 e 5).

2.3 Angola-marcada pelo colonialismo

A palavra "Angola" deriva do título usado pelos governantes do estado do Ndongo.

O título ngola foi mencionado pela primeira vez nos escritos portugueses no século XVI. Uma colônia portuguesa fundada no litoral em 1575 também passou a ser conhecida como Angola.

No final do século XIX, o nome foi dado a um território muito maior que se previa para ficar sob influência portuguesa. Esses planos se materializaram lentamente; e só no início do século XX o colonialismo português chegou às fronteiras da atual Angola.

Em 1975, esta área tornou-se um país independente com o nome de República Popular de Angola (República Popular de Angola), mais tarde, o "Popular" foi descartado.

Apesar de Angola ser o maior país africano de idioma português, a língua é um detalhe quando se observa a conexão cultural com o Brasil – especialmente na gastronomia angolana, em que os ingredientes utilizados são semelhantes, onde também há influência dos colonizadores portugueses.

Por outro lado, seja na cozinha, na música, na dança, nos costumes ou na religião, as raízes culturais de Angola não foram suprimidas pelos colonizadores. Pelo contrário: seguem mais fortes do que nunca.

A Angola é um país localizado no continente Africano e possui muitas diversidades culturais, mesclando suas antigas tradições com a modernidade mundial.

Decorrendo disso, a sua culinária possui a tradicional idade do seu colonizador Portugal, e de seu país irmão Moçambique.

Com o decorrente processo de mundialização, a Angola que tem o português como língua predominante, começou a receber influências culinárias recentemente, baseando-se principalmente nos típicos pratos regionais.

2.4 Perfil histórico da gastronomia angolana

Os pratos típicos locais possuem um forte valor histórico ou simbólico que caracterizam a identidade cultural de uma determinada região; a forma de comer e as diversas formas de preparação de comidas regionais (Nascimento e Cavalcante, 2019, p.2).

O acto de se alimentar envolve vários significados desde questões Culturais até às questões ligadas aos indivíduos.

Nas acções alimentares, os procedimentos relacionados á preparação de alimentos e a forma de consumi-los, estão sempre presentes na identidade Cultural, na condição social, na realidade, na herança familiar e no quotidiano que asseguram a sobrevivência do homem (Nascimento e Cavalcante, 2019, p.1).

Os hábitos alimentares formam várias maneiras em que os indivíduos escolhem, seleccionam, consomem e fazem uso dos alimentos de que dispõem. Para isso devem ser levados em consideração o tipo de produção, armazenamento, elaboração, distribuição e consumo dos alimentos (Nascimento e Cavalcante, 2019, p.1).

2.5 No final do Uma culinária fundada na produção agrícola

Período colonial, uma variedade de culturas e gado foram produzidos em Angola.

No Norte, cultivavam-se mandioca, café e algodão; no planalto central, cultivava-se o milho; e no sul, onde as chuvas são mais baixas, o pastoreio de gado foi predominante. Além disso, grandes plantações administradas principalmente por agricultores comerciais portugueses produziam óleo de palma, cana-de-açúcar, banana e sisal.

Antes de 1975, Angola tinha uma tradição florescente de agricultura familiar e era autossuficiente em todas as principais culturas alimentares, excepto no trigo.

O país exportava café e milho, além de culturas como o Sisal, Banana sisal, fumo e mandioca, no final do período colonial, uma variedade de culturas e gado foram produzidos em Angola.

Agricultores camponeses também produziam essas culturas e vendiam seus excedentes a comerciantes portugueses locais em troca de suprimentos.

Os agricultores comerciais dominavam a comercialização dessas culturas, no entanto, e gozavam de apoio substancial do governo colonial na forma de assistência técnica, instalações de irrigação e crédito financeiro. Produziam a grande maioria dos produtos que eram comercializados nas cidades ou exportados.

2.6 Gastronomia

É um conceito muito abrangente, ela se estende a todas as práticas e metodologias relacionadas com a comida, isto inclui também técnicas culinárias, aquisição e armazenamento dos alimentos, bem como a maneira pela qual o prato é apresentado e servido. A apresentação faz menção ou referencia a refeição pronta e a maneira como esta se torna expressão de uma determinada cultura.

Qualquer associação da preparação dos pratos é claro que cada uma destas etapas gastronómicas é resultado de regras e hábitos sociais e foram constituídos ao longo do tempo. As diferenças ligadas a estas normas representam uma grande riqueza e questões que deviam ser analisadas pós elas configuram-se valiosos meios de comunicação e portadores de grandes valores simbólicos.

A gastronomia é o estudo das relações entre a comida, a cultura e a sociedade. É uma forma de conhecimento interdisciplinar que envolve a história, a cultura, a sociologia, a nutrição, a economia e a tecnologia da alimentação.

2.7 O que é gastronomia sustentável?

Sustentabilidade tem sido um conceito bastante em voga nos últimos anos. Essa expressão faz referência à tendência de mercado que está priorizando toda a cadeia de produção de alimentos para, isso significa prezar pela boa gestão de alimentos, por uma logística eficiente, pelo uso racional dos recursos e até mesmo pelo desenvolvimento de técnicas e estratégias que otimizem a aplicação dos ingredientes em restaurantes, cantinas e cozinhas em geral.

2.7.1 . Como funciona a área

Para conseguir transformar a Gastronomia Sustentável em algo real e palpável, o conceito foi baseado em alguns princípios norteadores, por exemplo:

1. **Alimentos orgânicos** — é fundamental que os alimentos sejam livres de agrotóxicos, tanto no consumo *in natura* como a preparação de receitas;
2. **Produtores regionais** — o fomento aos produtores locais também é uma maneira de reduzir os impactos logísticos e fomentar a economia regional;
3. **Receitas sazonais** — o estímulo a cardápios que favoreçam os alimentos sazonais também é uma premissa para reduzir custos e impactos ambientais;
4. **Espécies ameaçadas** — a restrição ao consumo de espécies de animais e de vegetais ameaçados de extinção também é importante;
5. **Desperdício zero** — na Gastronomia Sustentável, nada se perde, pois, todos os alimentos são usados integralmente, reduzindo a quantidade de resíduos gerados;
6. **Tecnologia** — em muitos casos, os equipamentos tecnológicos, modernos e econômicos são a melhor saída para reduzir os desperdícios de água, luz e gás nos restaurantes.

2.7.2 O que é preciso para trabalhar nessa área

Uma boa maneira de começar a trabalhar com a Gastronomia Sustentável é preciso identificar algumas características básicas:

1. **Preocupação com o meio ambiente** — sem esse fator motivador, talvez você não consiga manter o interesse pelos assuntos abordados durante tanto tempo;
2. **Curiosidade** — quando se trata de aproveitar ao máximo os ingredientes, é preciso estar disposto a investigar novas possibilidades constantemente;

3. **Criatividade** — nem sempre você vai encontrar referências do que fazer com os ingredientes, cascas, sementes e afins, por isso, é preciso ser criativo e saber gerar algo do zero;

4. **Disciplina** — a Gastronomia Sustentável também exige muito tempo de estudo e de práticas para otimizar seus pratos;

5. **Gestão** — também é importante saber orquestrar a gestão da cozinha e a durabilidade de cada ingrediente para fazer um melhor uso deles

2.8 Conceito de comida

É inegável, até mesmo com base no que foi anteriormente referido á comida e a gastronomia, constituem-se meios de comunicação e esclarecimento de significados e também identidade pessoal e colectiva. Nesta senda, como legitimante outros autores referem, a comida alude ao potencial da mudança, visto que pode até ser um meio para resolver conflitos (FRANZONI, 2016, P. 19 E 20). A alimentação demanda a actividade de selecção de ingredientes modos de preparar os alimentos, costume de ingestão, formas de descartes, que manifestam escolhas que uma determinada comunidade faz, concepções que um determinado grupo social tem e assim, expressam uma cultura.

2.8.1 Principais ingredientes da culinária angolana

Os ingredientes mais utilizados para preparação dos seus pratos são os cereais, cultivados há séculos no país, além deles estão o painço (espécie de milho) e milho, feijão verde, inhame, abóbora-carneira e o quiabo. Já as frutas mais usadas são a melancia, o tamarindo e o fruto do imbondeiro (ou baobá), árvore que simboliza a fauna e a flora angolana.

Com o decorrente processo de mundialização, a Angola que tem o português como língua predominante, começou a receber influências culinárias brasileiras recentemente, baseando-se principalmente nos típicos pratos regionais.

Os pratos tipicamente preparados na cozinha angolana são:

1. **Calulu**: Feito com carne seca e outros ingredientes complementares – tomate, alho, berinjela e quiabo.
2. **Funge** é a base da cozinha Angolana pois é usado em praticamente todos os pratos principais. É o prato do dia-a-dia dos Angolanos, No Norte de Angola come-se muito mais fungue de mandioca, enquanto que no sul também se come bastante fungue de milho.

3. **Dinhango:** bebida tradicional preparada com água, farinha de mandioca e açúcar
4. **Gonguenha:** prato feito usando feijão, abóbora e caldo de ossos
5. **Farofa de arroz e feijão** com farinha de mandioca torrada por cima; um prato de origem brasileira comum em Angola.

6. **Mufete:** é um prato típico da ilha de Luanda constituído por peixe grelhado, feijão de óleo de palma, mandioca, banana pão, batata-doce e farinha musseque, acompanhado por molho de cebola com vinagre, azeite doce, gindungo e uma pitada de sal.
7. **Feijão de Dendém:** Prato simbólico da relação entre Bahia e Angola.
8. Ainda muito típico no Recôncavo baiano, é servido com farinha de mandioca torrada, que se espalha por cima. Também pode acompanhar com banana ou mandioca cozida.
9. **Bombó grelhado** (mandioca grelhada)
10. **Quibeba:** guisado de choco, peixe, feijão ou carne seca, acompanhado de mandioca, batata-doce ou dinhungo
11. **Sumatena ou Súmate:** peixe seco ou carne seca assado na brasa, com molho de água morna dinhungo
12. São tradicionais também em muitas regiões Angolanas, pratos feitos com legumes e folhas, ou mesmo embalados em folhas locais, tais como:
13. **Funbua** é uma da comida típica Angolana. A funbua são folhas que crescem nas matas, normalmente encontramos nas regiões como: Uige, Cabinda, e Zaire, etc. Não obstante de ter só as folhas nestas regiões mais agora come-se a funbua quase em todo país, principalmente em Luanda que já há muita aderência. Depois de colhida a funbua na mata, lava-se e corta-se em troços muito pequenos, minimizando o trabalho nas praças.
14. **Mengueleca:** é preparada com as folha da aboboreira, é uma designação popular atribuída a diversas espécies de plantas da família cucurbitaceae ordem cucurbitales, nomeadamente às classificadas nos géneros.
15. **Maxanana:** Alimento usualmente do grupo étnico Ambundu em Angola. Caldo viscoso feito com folha de abóbora (mengueleka) e kiabo cozido (Nicolau Sebastião da Conceição, nasceu a 15 de outubro de 1955, em Muxima, província do Bengo (Angola).

1.1.1 Principais pratos típicos da gastronomia ovimbundu, a nível do município da caála

A nível da região da Caála, são inúmeros, os pratos que constituem a gastronomia Ovimbundu. Nomeadamente: o pirão de milho, que pode ser acompanhado com diversas folhas, como: as de abóboras, de Undiungu, de feijão frade e não só, de pepino, e as de batata doce (a rama). jimboa, feijão ou a quizaca. Temos ainda, a canjica. Temos ainda Ocisangua, que é consumida após as refeições (inquérito por questionário).

1.1.2 O que deve conter em um modelo de cardápio

1. Formato adequado ao ambiente,
2. Identidade visual que converse com a do restaurante,
3. Imagens e cores que estimulem o consumo,
4. Opções para uma refeição completa,
5. Pratos para pessoas com restrições alimentares,
6. Opções de variadas faixas de preço,
7. Tecnologia a seu favor.

1.1.3 Como montar o seu cardápio semanal

1. Defina a quantidade de pessoas e observe as suas restrições alimentares,
2. Avalie o seu tempo disponível para cozinhar,
3. Escolha as refeições de cada dia,
4. Elabore o cardápio da semana,
5. Vá às compras,
6. Estabeleça uma rotina,
7. Tire um dia para adiantar o processo,
8. Mantenha sua despensa organizada.

3. METODOLOGIA

3.1 Conceito de método

Estudo da organização dos caminhos que se percorrem para se realizar uma pesquisa ou um estudo para se fazer ciência (FONSECA, 2002 apud GRHRDT I SLVEIRA, 2009).

3.2 Método de análise e síntese de informações bibliográficas

O método de análise e síntese de informações bibliográficas, foi utilizado no momento em que consultamos as distintas obras bibliográficas, de distintos autores (Treinta e Atall, 2012 p. 509).

3.2.1 Método dedutivo

É o método na qual consiste na análise dos factos partindo do geral ao particular ou do abstrato do concreto (boas, 1999 p33).

3.2.2 Método histórico – lógico

Este consiste em investigar acontecimento na forma de processo cronológico das instituições do passado com objectivo de verificar suas influências na sociedade de hoje (boas, 1999 p34).

3.3 Técnica de observação

A observação tem como vantagem principal em relação as outras técnicas a de que os factos são percebidos de forma directa sem qualquer intermediação. Existe duas formas de observação: A natural em que o observador pertence ao grupo que investiga e artificial em que o observador se integra ao grupo com finalidade de realizar uma investigação (Gil, 2011 p100).

3.4 Método de Inquérito

Procurou-se saber quais são os pratos típicos do ovimbundu, sua valorização, e permitir fazer um menu gastronómico da Cultura Ovimbundu, a nível do município do município da Caála.

3.4.1 Técnica de entrevista

Esta técnica foi usada no momento em resolvemos ouvir algumas individualidades, por intermédio da entrevista, a nível do município da Caála.

É a técnica que permite recolher informações necessárias de um conjunto de questões previamente organizada.

3.4.2 Tipo de pesquisa

No presente trabalho usou-se a pesquisa mista baseada em pesquisa bibliográfica e de trabalho de campo (inquérito por questionário e entrevista).

A pesquisa mista é um conjunto de procedimentos de colecta análise e combinação de técnicas quantitativas e qualitativas num único desenho de pesquisa. O pressuposto central que justifica a abordagem multimétodo é o de que a interacção entre eles fornece melhores possibilidade analítica (CRESWELL E PLANO CLARK, 2011).

4. DIAGNOSTICO, ANALISE DE RESULTADOS, MODELO THINKING

4.1 - Design thinking e o modelo de negócio canvas

O Design Thinking é uma forma de pensar, um modelo mental, é um conceito multidisciplinar, que integra psicologia, marketing, branding, neurociência, hipnose, biologia, medicina entre outras, e pega do design o melhor olhar para criar o melhor para pessoas (PINHEIRO; ALT, 2011). Brown (2008, p. 86) descreve o Design Thinking como uma disciplina que usa sensibilidade e métodos do designer para atender às necessidades das pessoas com o que é tecnologicamente viável para que uma estratégia de negócios possa converter em valor. O Design Thinking começa com a habilidade que os designers tem para “estabelecer a correspondência entre as necessidades humanas com os recursos técnicos disponíveis considerando as restrições práticas dos negócios” (BROWN; 2010, p.3), está fundamentado no valor percebido pelo cliente, na satisfação das necessidades, desejos e percepções destes clientes (VIANNA et al., 2012). O processo de Design Thinking tem quatro etapas (Figura 2) imersão, análise e síntese, ideação e prototipação e apresentados aqui de forma resumida (VIANNA et al., 2012):

1. A **imersão** pode ser dividida em duas etapas: Preliminar e em Profundidade. A primeira tem como objetivo o reenquadramento e o entendimento inicial do problema, enquanto a segunda destina-se à identificação de necessidades e oportunidades que irão nortear a geração de soluções na fase seguinte do projeto, a de ideação;
2. Após as etapas de levantamento de dados da fase de Imersão, os próximos passos são **análise e síntese das informações coletadas**. Para tal, os insights são organizados de maneira a obterem-se padrões e a criar desafios que auxiliem na compreensão do problema;
3. A **ideação** tem como intuito gerar ideias inovadoras para o tema do projeto e, para isso, utilizam-se as ferramentas de síntese criadas na fase de análise para estimular a criatividade e gerar soluções que estejam de acordo com o contexto do assunto trabalhado. A fase de ideação geralmente se inicia com a equipe de projeto realizando Brainstormings (uma das técnicas de geração de ideias mais conhecidas) ao redor do tema a ser explorado e com base nas ferramentas. Em seguida, monta-se uma ou mais sessões de cocriação com usuários ou equipe da empresa contratante, dependendo da necessidade do projeto. As ideias geradas ao longo desse processo são capturadas em

Cardápios de Ideias que são constantemente validadas em reuniões com o cliente utilizando, por exemplo, uma Matriz de Posicionamento ou em Prototipações;

4. A Prototipação tem como função auxiliar a validação das ideias geradas e, apesar de ser apresentada como uma das últimas fases do processo de Design Thinking, pode ocorrer ao longo do projeto em paralelo com a Imersão e a Ideação. O protótipo é a tangibilização de uma ideia, a passagem do abstrato para o físico de forma a representar a realidade - mesmo que simplificada - e propiciar validações.



Fonte: Vianna et al. (2011, p. 124)

O processo de prototipação se inicia com a formulação de questões (hipóteses), a partir das hipóteses geram-se modelos que viabilizem o teste e o ciclo repetido até que se chegue à solução desejada. Os resultados são analisados e o ciclo pode se repetir inúmeras vezes até que a equipe de projeto chegue a uma solução final em consonância com as necessidades do usuário e interessante para o negócio da empresa contratante (VIANNA et al.,2012)



Fonte: Vianna et al. (2011, p. 124)

Uma das grandes vantagens do Design Thinking se associa a prototipação que permite flexibilidade e rapidez para testar as novas ideias, prevendo a iteração com os clientes para a melhoria contínua. Prototipações nada mais são que simulações que antecipam problemas, testam hipóteses e exemplificam ideias de modo a trazê-las à realidade para abrir discussões, podendo ser executados em papel, modelo de volume, encenação, storyboard e protótipo de serviços (VIANNA et al., 2012).

5. PROPOSTA SOLUÇÃO

5.1 Ferramenta 5w2h

A ferramenta 5W2H é um *checklist* administrativo de atividades, prazos e responsabilidades que devem ser desenvolvidas com clareza e eficiência por todos os envolvidos em um projeto. Tem como função definir o que será feito, porque, onde, quem irá fazer, quando será feito, como e quanto custará.

A sigla é formada pelas iniciais, em inglês, das sete diretrizes que, quando bem estabelecidas, eliminam quaisquer dúvidas que possam aparecer ao longo de um processo ou de uma atividade.

São elas:

Os 5W: **What** (o que será feito?); **Why** (por que será feito?); **Where** (onde será feito?); **When** (quando será feito?); **Who** (por quem será feito?)

Os 2H: **How** (como será feito?); **How much** (quanto vai custar?)

Ou seja, a metodologia 5W2H é formada pelas respostas para essas sete perguntas essenciais de qualquer planejamento, seja de um projeto ou de uma área inteira. Polacinski (2012), citado por MARCONDES, J. S.

Construímos a seguir o modelo

What	Why	Where	When	Who	How	How much
Criação de um menu gastronômico da cultura ovimbundu	Aumentar o índice de aproveitamento da produção local	Caála	Abril/Junho 2023	Armando Gongo	Constatação, estudo da solução, validação e apresentação	90 mil kz
Capacitação de uma equipa de atendimento	Minimizar o desconhecimento dos pratos típicos locais		Julho /setembro 2023	Equipas de formadores	Contratar uma equipa especializada de treinamento	200/300 mil Kz

Implementação do projeto	Aumentar a possibilidades de resultados e aumentar o gosto pelas culinaria local		Nov/Dez 2023	Armando Gongo e equipa de trabalho	Constatação da implementação do projeto e seu andamento	300/500.mil Kz
--------------------------	--	--	--------------	------------------------------------	---	----------------

Fonte (Autor, 2023).

5.2 Equipa fundadora do projecto

Nome completo	Data nascimento	Formação profissional	Capital social

Fonte: Elaboração própria

5.3 Missão, Visão e Cultura

5.3.1 Missão

Contribuir no melhoramento da dieta local e no crescimento sustentável da comunidade local

5.4 Visão

A médio e longo prazo ser referência local no que se refere colaboração de munus locais

5.5 Cultura

Defendemos valores como humanidade, honestidade, empatia, confiança e profissionalismo.

5.6 Análise SWOT

Pontos fortes	Pontos fracos
Capacidade técnica e profissional	Recursos financeiros
Oportunidades	Ameaças
Mercado aberto Possibilidade de parceria local	Capacidade financeira dos residentes locais; Pouca valorização por parte de. Efeito sazonalidade (agricultura e pastorícia)

Fonte (Autor, 2023).

5.7 Modelo CANVAS

CANALAS PRINCIPAIS: Administração Municipal Autoridades tradicionais Comunidade Local ISP- Caála (incubadora) Bancos locais	ACTIVIDADES PRINCIPAIS: Formação e investigação Operacionalização do projeto.	PROPOSTA DE VALOR: Qualidade; Agilidade; Empatia Serviço Personalizado;	RELACIONAMENTO COM OS CLIENTES: Ligação Interpessoal, Direta Entrega personalizada	SEGUIMENTO DE CLIENTE: Comunidade em geral principalmente da hotelaria e turismo interessados
	RECURSOS PRINCIPAIS: Pessoas especializados na área gastronómica Laboratório; Técnico de informática e marketing; Consultor		CANALAS DE DISTRIBUIÇÃO Redes sociais; Mensagem normal ou no whatsapp; Marketing tradicional	
ESTRUTURA DE CUSTOS: Salários; Pagamento dos fornecedores; Custos de produção do material de apoio; Manutenção; Marketing. Arrendamento do espaço		FONTES DE RECEITAS: Em cash, e via eletrónica		

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA

- ALVES, Flora. **Design de aprendizagem com uso de Canvas**: Trahemtem. São Paulo: DVS, 2016. ARMOND, Álvaro Cardoso;
- ANGELINE, Ana Michelle Lopes e Silva Neto Walber Angeline. **A cultura é o homem e tudo**. 2012.
- BANDERA, Giuseppe e Maia Ianah. **Agricultura do encontro receitas e história da comida como identidade: Olhares da juventudes sobre os seus territórios**. Brasília. 2021.
- BHATTACHARYA, Anol. Marketing Campaign Model Canvas. 2015. Disponível em: . Acesso em: 29 abr. 2017. BORGES, Fábio Roberto. **Canvas de proposta de valor: crie produtos e serviços que os clientes amam**. 2015. Disponível em: . Acesso em: 04 de abr. 2017.
- BROWN, Tim. Design thinking: **uma metodologia poderosa para decretar o fim das velhas ideias**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.
- NASCIMENTO, Alane de Sousa e CAVALCANTE Jorge Luís Pereira. **Composição nutricional dos pratos históricos da Cultura alimentar de Camocim, em Ceará-Brasil**. 2019. Buenos Aires. Vol. 23.
- PROENÇA, Rossana Pacheco da Costa. **Alimentação e Globalização: Algumas Reflexões**. São Paulo. Ciência e Cultura. Vol.62. 2010.
- SANTOS, Daianna Marques Dos. **História da Gastronomia Mundial**. 2018.
- Santos, Onofre Martinsv Dos, **O município na Constituição Angolana**. 2012. Lisboa. Centro de Investigação de Direito público (C.I.D.P).
- SUNGO, Mariano Leopoldo Manuel. Reino do Bailndo: Identidade e soberania política, no contexto do estado nacional angolano actual. Florianópolis. 2015.

ANEXOS-PRATOS GASTRONÓMICO OVIMBUNDU

Figura 1- Neste prato temos pirão com quizaca



Fonte (Autor, 2023).

Figura 2-Aqui temos abóbora



Fonte (Autor, 2023).

Figura 4-Neste prato temos; pirão acompanhado com feijão



Fonte (Autor, 2023).

Figura 5-Neste prato temos; batata doce, feijão, inhame, abóbora.



Fonte (Autor, 2023).

Figura 6- Temos neste prato; bróia, acípe e inhame



Fonte (Autor, 2023).

Figura 7- Um prato contendo jinguba, sementes de abóbora, sumo de acípe e a própria abóbora e, por fim temos neste prato a mandioca.



Fonte (Autor, 2023).