

A RELAÇÃO AFETIVA ENTRE ALIMENTAÇÃO E COZINHA

Isabela Faraco de Freitas Libanio, residente em Saúde Mental Coletiva,
Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiana

Karina Sanches Machado d'Almeida, docente, Universidade Federal do Pampa

isabelalibanio.aluno@unipampa.edu.br

karinadalmeida@unipampa.edu.br

Os Centros de Atenção Psicossocial destacam-se pela realização de atividades grupais, como as oficinas, permitindo o compartilhamento de experiências, resgate da autonomia e desenvolvimento de habilidades específicas dos usuários. As habilidades culinárias envolvem a seleção, pré-preparo, tempero, cozimento e combinação dos alimentos, adicionando diferentes sabores, aromas, texturas e aparência aos alimentos in natura e minimamente processados. No entanto, a prática de cozinhar perdeu força nos últimos anos, com o avanço da comercialização de alimentos ultraprocessados de fácil acesso e consumo imediato. A oficina culinária é um método de educação nutricional eficaz na promoção da alimentação saudável e estimula a autonomia dos sujeitos na preparação de suas refeições e aumento do consumo de alimentos naturais. Além disso, cozinhar facilita a reflexão e o exercício das dimensões sensoriais, cognitivas, simbólicas, de sociabilidade e de produção cultural, principalmente dos usuários de Centros de Atenção Psicossocial, que muitas vezes, apresentam-se como uma população excluída da sociedade e com dificuldades em interpretar sentimentos e sensações. O objetivo deste trabalho é apresentar as atividades práticas de orientação culinária e nutricional desenvolvidas no Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) II - Asas da Liberdade de Uruguaiana (RS) por meio da Residência Multiprofissional em Saúde Mental Coletiva da Unipampa. O presente estudo trata-se de um relato de experiência e será submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Unipampa. No período de maio a outubro de 2022, realizaram-se dez oficinas culinárias na cozinha do CAPS II, com média de 5 a 10 participantes incluídos no Plano Terapêutico Singular (PTS), diagnosticados em sua maioria com Retardo Mental Leve, Moderado ou Grave conforme a Classificação Internacional de Doenças (CID-11). Utilizaram-se materiais culinários necessários para a preparação dos alimentos, assim como de higiene (aventais, toucas e luvas) de acordo com as regras sanitárias. As reuniões duraram em média 90 minutos cada, totalizando 11,5 horas de atividades. As receitas trabalhadas nas oficinas foram entregues aos usuários e, dentre as etapas das preparações, mostrou-se como higienizar corretamente os alimentos, minimizar as fontes de contaminação alimentar na cozinha doméstica e os diferentes tipos de corte e pontos de cozimento dos alimentos. Os encontros aconteceram de forma quinzenal e realizaram-se preparações da cultura brasileira, usufruindo-se majoritariamente de alimentos in natura e minimamente processados e pequenas quantidades de alimentos processados e ultraprocessados na preparação de bolos, doces, tortas salgadas e biscoitos incluindo legumes e/ou frutas e cereais integrais. Ao final das atividades, as preparações foram degustadas e discutidas suas propriedades nutricionais. Os usuários demonstraram interesse em aprender novas técnicas e a maioria relatou nunca ter executado as preparações, apesar de já conhecerem, pois eram alimentos presentes em sua rotina e cultura. Durante os encontros alguns pacientes

relembrou momentos passados envolvidos com a alimentação, demonstrando que a mesma está vinculada com diversos aspectos do sujeito, além do nutricional. Foi possível observar que ao mesmo tempo que os pacientes aprenderam sobre questões pertinentes para o desenvolvimento de uma alimentação mais saudável, também reviveram sensações e emoções relacionadas com a comida. O fortalecimento das relações sociais também foi trabalhado durante as reuniões, incentivando que os usuários compartilhassem suas histórias e memórias ligadas à alimentação. Além disso, o aconselhamento nutricional realizado durante as atividades permitiu maior adesão dos participantes às orientações de saúde direcionadas. A alimentação afetiva faz parte de uma relação saudável com a comida, e a prática culinária aumenta a conexão dos usuários com as sensações despertadas durante a preparação dos alimentos, estimulando o surgimento de emoções e impulsionando a criação de repertórios alimentares diferenciados, aliando prazer, afeto, cuidado e promoção da saúde. A Residência Multiprofissional em Saúde Mental Coletiva na área da nutrição engloba múltiplas atividades nos Centros de Atenção Psicossocial, e a procura e a adesão dos usuários do serviço às oficinas culinárias tornam evidente a importância desta prática como produtora de saúde e bem-estar entre os usuários frequentadores do serviço.

Agradecimentos: registra-se o agradecimento ao Ministério da Saúde pelo apoio às Residências Multiprofissionais em Saúde e à UNIPAMPA

Palavras-chave: Oficinas; Educação nutricional; Promoção da Saúde