

Oficina de Culinária: Uma abordagem terapêutica e funcional na promoção da Saúde Mental

Culinary Office: A therapeutic and functional approach to the promotion of Mental Health

Helicinia Giordana Espíndola Peixoto¹
Luhana Karolyna Roque da Silva²

RESUMO

Introdução: O transtorno mental e a obesidade estão intimamente correlacionados, pois sedentarismo, alimentação inadequadas e efeitos colaterais dos psicotrópicos fomentam o ganho de peso nessa população.

Objetivo: Ensinar receitas funcionais aplicadas a promoção da saúde mental.

Métodos: A experiência foi desenvolvida no Hospital São Vicente de Paulo, totalizando uma carga horária de 40h.

Resultados: Observou-se perda de peso e melhora dos hábitos alimentares, reforçando a importância da educação nutricional aplicada a saúde mental e grupos que fomentem o auto cuidado apoiado.

Conclusão: A melhora da qualidade de vida dos participantes reafirma a necessidade de um cuidado integral e interdisciplinar.

Palavras-chave: Transtorno mental, obesidade, saúde mental, qualidade de vida, culinária.

¹ Nutricionista do Hospital São Vicente de Paulo – SES/DF
Endereço: St. C Sul QSC AE 1 - Taguatinga, Brasília - DF
Telefone: (61)981593210;
e-mail: helicinia@yahoo.com.br

² Nutricionista Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Mental do Adulto da Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde – FEPECS
Endereço: SMHN Quadra 03, conjunto A, Bloco 1 Edifício Fepecs, Brasília - DF
Telefone: (61)986143385;
e-mail: l.karolyna@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: Mental disorders and obesity are closely correlated, since sedentary lifestyle, inadequate nutrition and side effects of psychotropic drugs promote weight gain in this population.

Objective: To teach functional recipes applied to the promotion of mental health.

Methods: The experience was developed at Hospital São Vicente de Paulo, totaling a workload of 40 hours.

Results: Weight loss and improvement of eating habits were observed, reinforcing the importance of nutritional education applied to mental health and groups that foster self-care. **Conclusion:** The improvement of the participants' quality of life reaffirms the need for comprehensive and interdisciplinary care.

Key words: Mental disorder, obesity, mental health, quality of life, cooking.

INTRODUÇÃO

Indivíduos com transtornos mentais apresentam maiores riscos e quadros de obesidade ou sobrepeso frente a população geral, tendo em vista que fatores como estilo de vida sedentário, escolhas dietéticas inadequadas e efeitos colaterais das medicações psicoativas fomentam o ganho de peso nessa população^{1,2}. Isso reafirma a necessidade de um cuidado integral com esses indivíduos com base na construção de um tratamento com suporte interdisciplinar, associando os transtornos mentais com os distúrbios físicos.

Através de uma educação nutricional efetiva é possível melhorar os hábitos alimentares errôneos que contribuem para o ganho de peso, substituindo refeições e alimentos ricos em açúcar, gordura e sódio por alimentos saudáveis e com propriedades capazes de melhorar o prognóstico do usuário³. Portanto, o objetivo desse trabalho é ensinar receitas funcionais aplicadas a promoção da saúde mental, que podem ajudar o paciente a reduzir alguns sintomas da sua patologia ou os efeitos colaterais dos psicotrpicos, promovendo

maior qualidade de vida, além de formar um grupo terapêutico que sirva como um espaço de escuta e acolhimento.

MÉTODOS

A experiência foi desenvolvida no Hospital São Vicente de Paulo (HSVP), Hospital Psiquiátrico da Secretaria de Saúde do Distrito Federal (SES/DF), em encontros semanais na Cantina Café com Afeto, uma cozinha com equipamentos industriais existente no serviço.

O curso foi criado no segundo semestre de 2015, sendo executado às quartas-feiras a tarde, por três meses, onde, um grupo se inicia a cada semestre totalizando 40 horas em 10 encontros. um grupo a cada semestre totalizando 40 horas em 10 encontros.

O público-alvo do curso de culinária saudável e funcional foram os pacientes em sofrimento psíquico grave e persistente, atendidos no ambulatório do HSVP, e servidores da Instituição que desejam melhorar os hábitos alimentares. Até

o ano de 2017, houve a inscrição de 75 indivíduos, sendo que 22 não finalizaram o curso.

Ao início e final de cada curso, os participantes realizam uma avaliação nutricional e entrevista psicológica.

Os encontros aconteceram semanalmente, em duas etapas, com aulas teóricas e práticas, com duração média de 4 horas/dia.

Em cada encontro entregou-se apostilas com as receitas funcionais a serem trabalhadas nas aulas práticas. No final, as preparações foram degustadas e discutidas suas propriedades nutricionais, relacionando-as com as patologias psiquiátricas ou com os efeitos colaterais dos psicotrópicos.

Dentre as etapas das preparações, mostrou-se como higienizar corretamente os alimentos, minimizar as fontes de contaminação alimentar na cozinha doméstica, diferentes tipos de corte e pontos de cozimento dos alimentos.

Ao chegar no final do projeto, os participantes trouxeram uma preparação saudável e funcional explicando suas propriedades de acordo com o ensinado nos encontros do curso.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Observou-se relatos de perda de peso e redução nas medidas das circunferências abdominal e da cintura. Em relação aos hábitos alimentares, referiu-se redução no consumo de refrigerantes e sucos industrializados, doces e açúcares, frituras e gorduras, assim como, aumento na frequência do consumo de frutas, verduras e legumes.

Os integrantes também relataram melhora nos quadros de constipação, inapetência, compulsão alimentar e excesso de apetite. Além das mudanças comportamentais e físicas, os usuários referiram que agora dedicam mais tempo para cuidar de si, se sentem menos ansiosos e conseguem controlar

melhor a ansiedade, podendo-se então, inferir que o curso proporcionou um espaço não só para a saúde física, mas mental dos indivíduos.

Esses resultados corroboram a literatura² que reforçam que por meio de uma alimentação balanceada, podemos reduzir os fatores de risco e promover melhora da qualidade de vida, além de fomentar de forma positiva o prognóstico dos usuários, bem como, reduzir os efeitos colaterais de alguns fármacos, por meio de fitoterápicos, alimentos funcionais como os ricos em triptofano, ômega 3, vitaminas do complexo B, zinco, entre outros que atuam como neuroprotetores e neuroregeneradores.⁴

Portanto, reforça-se a importância de ações de educação nutricional aplicadas a saúde mental e grupos que fomentem o auto cuidado apoiado para esse público, que reorientem a modelagem da atenção a saúde para sistemas integrados que articulem promoção, preservação e recuperação da saúde, a partir de uma concepção ampliada do processo saúde-doença, colocando-se em foco os resultados que agregam valor à saúde das pessoas, ao invés da produção de atendimentos⁵, afim de efetivar a implementação da Política Nacional de Saúde Mental.

CONCLUSÃO

Tendo em vista que o foco do curso de culinária foi de promover o desenvolvimento de preparações saudáveis e funcionais para melhorar os sintomas dos transtornos psiquiátricos e dos efeitos colaterais dos psicotrópicos e formar um espaço de escuta e acolhimento, todos os impactos já alcançados dentro dos grupos enaltecem os executantes do projeto fazendo com que os mesmos busquem mais informações para que continuem contribuindo com a melhora da qualidade de vida desses pacientes, assim como, faz com que eles não desistam de continuarem a execução do projeto com foco em uma causa maior.

REFERENCIAS

1. Leitão-Azevedo CL, Guimarães LR, Lobato MI, Belmonte-de-Abreu P. Ganho de peso e alterações metabólicas em esquizofrenia. *Rev. Psiq. Clín.* 2007. 34 (supl 2): 184-188.
2. Simon GE, Von Korff M, Saunders K, Miglioretti DL, Crane PK, Van Belle G, Kessler RC. Association between obesity and psychiatric disorders in the US adult population. *Arch Gen Psychiatry.* 2006. 63 (7): 824-830.
3. Melca IA, Fortes S. Obesidade e transtornos mentais: construindo um cuidado efetivo. *Revista HUPE.* 2014. 13(1):18-25.
4. Moritz B, Manosso LM. *Nutrição Clínica Funcional: Neurologia.* 2013. São Paulo – Valéria Paschoal Editora, Ltda. 1ª edição (2013).
5. Oliveira JM, Oliveira MS, Lima VV, Petta HL, Pereira SMSF, Ribeiro ECO. *Gestão de Programas de Residências em Saúde no SUS: Aperfeiçoamento com ênfases em residências médica e residência em área profissional da saúde – Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa.* Ministério da Saúde. 2017. 74p.