

# A Cozinha terapêutica

NA PRODUÇÃO DE AUTONOMIA NO CAPS I



Secretaria de  
**SAÚDE**



# A cozinha terapêutica na produção da autonomia no CAPS I

Autora: Fernanda Daniela de Souza  
Coautoras: Marina Lopes Corrêa  
Jéssyca Nicodemos Fraga

Categorias da experiência:  
Articulação em rede e trabalho em equipe

Alvinópolis-MG  
2024

## **1 APRESENTAÇÃO**

Os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) atuam acolhendo e oferecendo atendimento especializado no cuidado da saúde mental à população, visando a atenção clínica e social ao indivíduo. Dentre as atividades realizadas no CAPS de Alvinópolis-MG encontra-se a oficina Cozinha Terapêutica, que tem o objetivo de trabalhar a autonomia e a integração social dos usuários que encontram-se na modalidade de atendimento de permanência dia.

Diante da observação do comportamento alimentar dos usuários do referido serviço é levando em consideração o uso constante de medicamentos psiquiátricos e que podem causar alguns efeitos colaterais, dentre eles os quadros de obesidade, hipertensão arterial, hipercolesterolemia, diabetes e déficit de vitaminas, como as do complexo B, A e o ácido fólico, o que leva a necessidade de acompanhamento especializado.

O atendimento nutricional oferecido no CAPS de Alvinópolis- MG tem como objetivo priorizar os aspectos alimentares, olhando para cada paciente em sua totalidade, a partir de exames físicos e laboratoriais, bem como controle da pressão arterial e de índices glicêmicos ou outras alterações diagnosticadas, e as oficinas e acompanhamento em grupo proporcionam bons resultados para estes fins. Dessa forma, em parceria com a nutricionista do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), a Cozinha Terapêutica vem tornando-se um espaço de conscientização e melhora da qualidade alimentar.

## **2 OBJETIVO**

Objetiva-se com a implantação Cozinha Terapêutica no CAPS de Alvinópolis-MG, o oferecimento de uma atividade dinâmica que promova o sentido de cooperação e a produção da autonomia, estimulando a criatividade através da tomada de decisões relacionadas a escolha das receitas a serem produzidas.

Esta possui como objetivos específicos a melhora dos hábitos alimentares substituindo refeições e alimentos ricos em açúcar, gordura e sódio por alimentos saudáveis e com propriedade capazes de melhorar o prognóstico do usuário e ajudar a construir vínculo e confiança entre equipe multidisciplinar e pacientes, visto que proporciona autonomia e poder de escolha, em que o atendimento foge do modelo padrão de consultas clínicas, e ao mesmo tempo fornece as informações necessárias que podem auxiliar na mudança dos hábitos nutricionais que prejudicam a saúde.

### **3 METODOLOGIA**

A oficina da Cozinha Terapêutica acontece todas às sextas-feiras no período da manhã na cozinha do CAPS e tem como público alvo os usuários que estão na modalidade de atendimento de permanência dia, sendo estes os responsáveis por todo o processo de preparação dos alimentos, que em algumas vezes envolve desde a colheita à distribuição, sob a supervisão de um técnico de referência da referida oficina.

A partir do momento em que as receitas são definidas mensalmente pela nutricionista do NASF, pela enfermeira e pelos pacientes do CAPS, é feita uma lista de compras dos ingredientes e de quais utensílios serão necessários para a preparação. A coordenação a encaminha para os fornecedores dos alimentos e o recebimento destes acontece no dia anterior à preparação, estando estes frescos e adequados para o consumo.

Todas as pessoas que participam da preparação das receitas são devidamente paramentadas com aventais, luvas e toucas descartáveis, antes do início da oficina, para evitar quaisquer tipos de contaminação. Após realizada a oficina todos os pacientes são convidados a saborearem a receita preparada.

### **4 RESULTADOS**

Observa-se boa adesão dos usuários à Cozinha terapêutica, principalmente entre as mulheres, que possuem maior interesse em aprender novas receitas e técnicas culinárias. Desta forma, trabalhando-se conceitos e valores do universo feminino como empoderamento. Durante o pré-preparo dos alimentos são ensinadas técnicas de manuseio, cortes e cocção que preservam as suas propriedades nutricionais, bem como seu armazenamento e empratamento.

Uma das preocupações durante a escolha das receitas é se todos os pacientes que estarão presentes no dia poderão degustá-la, então é levado em conta o uso do açúcar, óleo, sal e farinhas brancas. Este momento é muito importante, já que, o que aprenderem durante a oficina culinária serve de base para as preparações das refeições feitas em casa. Principalmente no caso de pacientes diabéticos, que aprendem que não é necessário o uso abusivo ou mesmo que não precisa adicionar açúcar em algumas preparações, saboreando assim os alimentos de forma natural.

Outras oficinas do CAPS estão diretamente ligados à Cozinha Terapêutica, como por exemplo a Horta Terapêutica, em que os próprios pacientes plantam, cuidam e colhem os alimentos. Alguns exemplos são o alface que é usado em sanduíches naturais, couve e

limão para sucos e milho, para cozimento ou mingau. Esta associação com outras oficinas permite maior interação daqueles que não tem interesse em cozinhar, mas sentem-se presentes no projeto ao verem seus ingredientes sendo utilizados na produção.

## **5 CONCLUSÃO**

A cozinha terapêutica do CAPS de Alvinópolis-MG constitui-se como um recurso utilizado no cuidado à saúde mental dos usuários, produtor de autonomia e do sentido de cooperação. Uma prática que prove o conhecimento e novas experiências entre o indivíduo e o alimento.

A alimentação é um direito humano, e o ato de comer não está somente ligado ao poder de nutrir um organismo, mas leva em consideração também as questões sociais. É no momento das refeições que os encontros acontecem, e as pessoas rodeando uma mesa tem oportunidade de nutrir o corpo e a alma. Os grupos de terapias alternativas potencializam as trocas e compartilhamentos de experiências, e melhoram a adaptação no modo de vida individual e coletivo. Os usuários que se sentem acolhidos apresentam melhores resultados na evolução de seus tratamentos, principalmente para os dependentes químicos, que veem estes momentos como um refúgio, um momento de tranquilidade e libertação.