

1. Objetivos e Propósitos

O principal objetivo do projeto é criar um espaço de integração e de fortalecimento dos vínculos entre os participantes — sejam usuários, técnicos ou membros da comunidade. Cozinhar e compartilhar uma refeição juntos permite que os participantes não só alimentem o corpo, mas também fortaleçam as relações interpessoais, promovam a troca de experiências e se sintam parte de algo coletivo. A comida, nesse contexto, torna-se um elo que une as diferenças e celebra a diversidade.

2. A Dimensão Social da Comida

A comida, nesse projeto, é tratada como um símbolo de acolhimento e compartilhamento. O ato de cozinhar e comer juntos resgata memórias afetivas e culturais, como os "causos antigos da sabedoria rural", o "temperinho da vó" e as "lembranças do fogão de lenha". Essas histórias e tradições criam uma atmosfera de pertencimento e ajudam os participantes a reconectarem-se com suas raízes e com a comunidade. É um espaço de memória, mas também de inovação, onde os sabores desconhecidos e novas receitas também são introduzidos, ampliando horizontes e criando novas experiências sensoriais.

3. Diversidade e Inclusão

Um dos maiores potenciais deste projeto é a maneira como ele promove a **diversidade** e a **inclusão**. Jovens, idosos e crianças, todos compartilham o mesmo espaço e o mesmo alimento, vivenciando uma troca intergeracional e intercultural. Esse aspecto é fundamental, pois o CAPS é um ambiente de cuidado para pessoas com diferentes histórias de vida, experiências e condições psicológicas, e a interação entre essas diferentes faixas etárias e perfis pode ser altamente enriquecedora. A partilha do alimento cria um ambiente de respeito e celebração das diferenças.

4. Ritual de Fartura e Ação Coletiva

O processo de cozinhar, preparar, almoçar e limpar juntos cria um **ritual de fartura**, em que cada etapa do processo se torna um momento de celebração. A interação entre os participantes vai se "afinando" conforme o tempo passa, criando um fluxo natural de comunicação e cooperação. Além disso, o ciclo completo da atividade — do preparo à limpeza — promove a sensação de responsabilidade compartilhada, o que fortalece os vínculos e o senso de comunidade.

5. Integração e Fortalecimento dos Vínculos

A atividade, ao permitir que todos participem ativamente, cria um **sentimento de pertencimento** ao CAPS, tanto para os usuários quanto para os técnicos. Esse vínculo, que se constrói de maneira orgânica durante as atividades de culinária, é essencial para o fortalecimento da relação entre usuários e equipe de saúde, além de criar laços entre os próprios usuários. Com o tempo, a experiência de cozinhar e comer juntos

transforma-se em uma prática de **acolhimento**, onde as dificuldades, vivências e sofrimentos podem ser compartilhados com mais naturalidade e compreensão mútua.

6. Aderência Popular e Demanda Espontânea

Como você mencionou, essa atividade tem uma grande **aderência popular**, sendo a mais procurada no CAPS. Isso demonstra que a iniciativa atende a uma necessidade real da comunidade — um espaço onde as pessoas podem, de forma espontânea e acolhedora, se envolver em uma atividade simples, mas cheia de significado. A comida, sendo uma necessidade básica e universal, serve como uma ponte que atrai as pessoas e as convida a participar, além de ser um ponto de encontro entre os usuários e os profissionais de saúde.

7. Potenciais Terapêuticos do Projeto

Além de seu caráter social e cultural, essa atividade possui um forte componente terapêutico. A culinária pode ser uma prática de **autoexpressão**, em que os participantes têm a oportunidade de expressar seus sentimentos e vivências por meio do ato de cozinhar e compartilhar. Além disso, o processo de preparar a comida em conjunto pode atuar como uma forma de atenção plena, onde as pessoas se concentram no presente, nas tarefas manuais e no prazer sensorial da cozinha. Esse foco no presente pode ser muito benéfico para pessoas em tratamento psiquiátrico, ajudando a reduzir a ansiedade e promover um estado de calma e conexão.

8. Impacto na Saúde Mental e Bem-Estar

A prática de cozinhar em grupo também pode ter um impacto significativo no bem-estar emocional dos participantes. Ao realizar uma tarefa cooperativa, as pessoas sentem que estão contribuindo para algo maior, o que pode aumentar a autoestima e a sensação de propósito. Além disso, o alimento compartilhado cria uma **atmosfera de cuidado e acolhimento**, essencial para o processo de cura emocional e social dos participantes.

Sugestões para Continuidade e Expansão:

- **Oficinas Temáticas:** Integrar temas e atividades complementares relacionadas à culinária, como **nutrição**, **histórias culturais sobre comida**, ou até mesmo práticas de **sustentabilidade** no preparo de alimentos (como o reaproveitamento de alimentos ou o cultivo de hortas comunitárias), pode ampliar o impacto do projeto.
- **Documentação e Registro das Experiências:** Criar um registro das receitas e dos momentos vividos durante os encontros pode ajudar a preservar a história do grupo e servir como uma forma de validação do trabalho coletivo realizado.
- **Eventos Comunitários:** Expansão do projeto para eventos comunitários, como feiras de comida ou almoços comunitários, onde os participantes do CAPS possam convidar familiares e amigos, criando um espaço mais aberto e integrador para a comunidade local.
- **Fortalecimento do Vínculo CAPS-Comunidade:** Para promover a conscientização sobre saúde mental e desestigmatizar o uso dos serviços do CAPS, poderia ser interessante abrir o espaço de culinária para outros membros

da comunidade, não apenas aqueles em tratamento, promovendo a troca de experiências e sensibilização sobre a importância do cuidado psicológico.