Ambulatório de Saúde Mental inova com projeto pioneiro de nutrição comportamental

Date : 07-05-2024

Em um contexto onde a saúde é cada vez mais abordada de forma integral, o Ambulatório de Saúde Mental, mantido pela Fundação Pública de Saúde de Vitória da Conquista, protagoniza uma iniciativa inédita que une alimentação e bem-estar emocional. Por meio de projeto realizado em parceria com o curso de Nutrição da Universidade Federal da Bahia (UFBA), os pacientes têm a oportunidade de explorar a relação entre alimentação e saúde mental, ampliando o olhar sobre os hábitos alimentares e seus impactos psicológicos.

Segundo relatos dos profissionais envolvidos, a proposta visa ir além do aspecto físico da alimentação, adentrando no campo comportamental e emocional dos pacientes. "Trabalhar a alimentação no âmbito da saúde mental é trazer novas perspectivas, novos momentos, novas emoções e, acima de tudo, um novo aprendizado", destaca Matheus Alves, estudante envolvido no projeto.

De acordo com a psicóloga Ariane Barreto, a iniciativa, que teve como ponto de partida a observação da relação entre comportamento alimentar e saúde mental, busca oferecer ferramentas para que os pacientes possam compreender e lidar de forma saudável com suas emoções, pensamentos e hábitos alimentares. Assim, durante o processo, os pacientes foram incentivados a refletir sobre como suas emoções influenciam suas escolhas alimentares, e vice-versa.

O encerramento da primeira parte do projeto aconteceu na última sexta (3), com uma atividade prática. Na oportunidade, os participantes produziram pães artesanais. A ideia foi aproveitar o momento da produção para trabalhar algumas ferramentas terapêuticas, como estimular a paciência, o trabalho em equipe, além de promover troca e diálogo entre os participantes.

Para os pacientes, a experiência tem sido transformadora. "Ver eles encontrando, pouco a pouco, maneiras de falar sobre tudo aquilo que envolvia, entender a relação de tudo isso, alimento, emoção, a própria questão com o peso, foi uma jornada de descobertas", destaca a psicóloga Ariane Barreto.