

# MEDICINA CULINÁRIA

## MEDICINA CULINÁRIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA DISCIPLINA ELETIVA PARA ALUNOS DE MEDICINA

### AUTORES

Marina (Tutu) de Andrade Maia Galvão Bueno; Juliana Aiko Watanabe; Adriana Katekawa; Marcela Rassi da Cruz; Tassiane Alvarenga; Ghina Katharine Eugênia Dourado Meira Machado; Daniel Martinez; Paula Pires Nascimento; Nicole Tenenbaum Szajubok; Caroline Ahrens; Samira Yarak

### INTRODUÇÃO

O aumento global da alimentação não saudável está intimamente ligado a uma tendência de redução na preparação da comida feita em casa.<sup>1</sup> Já existem estudos que mostram uma associação positiva entre o aumento das habilidades culinárias e a redução de risco cardiovascular.<sup>2</sup> Somado a isso, o baixo tempo destinado à educação nutricional no currículo das faculdades de Medicina contrasta com as altas taxas de mortalidade atribuíveis à má alimentação.<sup>3</sup> A medicina culinária (MC) é um campo emergente da medicina, que traz uma nova abordagem educacional, baseada em evidências científicas, cujo objetivo é ensinar o poder que a comida tem sobre a saúde e melhorar os comportamentos alimentares dos profissionais de saúde e, consequentemente, de seus pacientes.<sup>4,5</sup>

### OBJETIVO

Capacitar estudantes de medicina a expandirem seus conhecimentos nutricionais, culinários e de estilo de vida, para uma visão ampla de saúde.

### RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trata-se de um relato de experiência, da disciplina eletiva - Medicina Culinária, durante a pandemia, aprovado pelo CEP da Unifesp, com abordagem qualitativa, realizado com 18 alunos que participaram de encontros semanais durante cinco semanas de forma 100% online, por meio da plataforma Zoom, sendo 12 horas de aula teórica e 6 horas de aula prática. Na prática *hands on*, foram executadas algumas receitas, cada aluno na sua cozinha. Os dados deste estudo foram coletados por meio de portfólios, em que cada estudante descreveu sua experiência com o curso. A avaliação do material foi feita por meio de análise temática. Aplicou-se um questionário que avaliou o Índice de Habilidades Culinárias<sup>6</sup> (IHC), desenvolvido e validado segundo a autoeficácia no desempenho das habilidades culinárias e tendo como referencial teórico o Guia alimentar para a população brasileira,<sup>7</sup> o qual resultou um score de 53,28 que corresponde a uma baixa habilidade culinária dos alunos.

O cronograma da optativa se baseou nos seguintes temas e aulas:

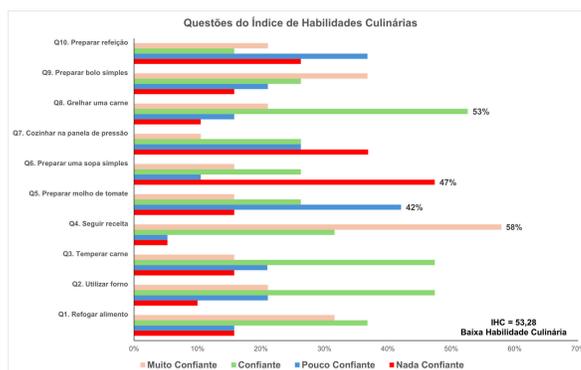


Figura 1 - Análise do Índice de Habilidades Culinárias dos alunos.

#### AULA 1

“O que é a MC e qual a sua importância para o médico e seu paciente?”

#### AULA 2

“O básico que todo médico deveria saber sobre alimentação saudável” e “Guia Alimentar para a População Brasileira”

#### AULA 3

“Entrevista motivacional” e “Como abordar sobre alimentação saudável com o paciente”

#### AULA 4

“Técnicas culinárias que todo mundo deveria saber”

#### AULA 5

“Cozinhando com os médicos na cozinha”  
*hands on*

### DISCUSSÃO

Existem inúmeros desafios, como a conscientização dos médicos sobre a importância desse assunto, que muitas vezes parece ser mais prático do que técnico, e a subjetividade do tema sobre mudança de comportamento de médicos e pacientes. No entanto, os resultados deste estudo evidenciam que os alunos que realizaram a eletiva acreditam que essa reformulação curricular é extremamente importante e urgente.

### CONCLUSÃO

Deve-se estimular, cada vez mais, o ensino teórico e prático de MC nas grades curriculares dos cursos de graduação na área da saúde e incentivar pesquisas que visem ao aprimoramento dessa formação. Somente assim é possível garantir que todos os médicos incluam perguntas efetivas sobre alimentação saudável na sua anamnese, utilizem a linguagem da comida ao falarem de nutrição, comuniquem o valor da comida caseira durante as consultas e prescrevam recursos culinários. E que, antes de tudo, aprendam a cozinhar e a cuidar da própria saúde para que assim possam cuidar melhor da saúde de seus pacientes.

### AGRADECIMENTOS

Agradecimentos especiais ao Dr. Aécio Flávio Teixeira de Góis, (in memoriam), grande profissional que sempre apoiou o nosso projeto e nos possibilitou levar a MC ao mundo acadêmico. E a Dra. Samira Yarak por nos permitir dar continuidade à disciplina eletiva.

