

Medicina Culinária e Nutrição

Gustavo: Durante muito tempo, a gente aprendeu a associar saúde ao que acontece dentro de consultórios, hospitais e exames médicos. Parece que é ali que o cuidado ganha forma. A saúde virou o oposto da doença e o médico se transformou em uma figura de autoridade máxima neste assunto.

Gustavo: A medicina trouxe avanços fantásticos para a saúde humana e a longevidade das pessoas. Hoje existem remédios e tratamentos que conseguem lidar ou até mesmo curar enfermidades que pareciam incontornáveis no passado levando assim uma maior qualidade de vida a população.

Gustavo: No entanto, a medicina também se afastou de um dos ensinamentos mais longevos da área. Hipócrates, o pai da medicina, já dizia há 400 anos antes de Cristo “Que seu alimento seja seu remédio e que seu remédio seja seu alimento”

Gustavo: A alimentação é um fator fundamental na prevenção de doenças, principalmente as doenças crônicas não transmissíveis, responsáveis por 70% das mortes no mundo. Com isso, ficam as perguntas: Será que os médicos hoje em dia são capazes de entender essa relação e como ela se dá na prática? Como é a formação do médico em relação à alimentação e culinária? Será que ele consegue entender essa relação no dia a dia do seu paciente? E se a medicina começasse a olhar para a culinária de outra forma? Fica com a gente que depois da vinheta, a gente vai falar sobre medicina culinária na atenção à saúde.

VINHETA

Gustavo: Olá, ouvintes do Prato de Ciência! Tudo bem com vocês? Meu nome é Gustavo Torres e no episódio de hoje nós vamos refletir sobre a Medicina Culinária e seus desafios.. Na Unicamp, existe uma resposta prática para esse cenário: o Projeto MeNu – Medicina Culinária e Nutrição na Atenção à Saúde.

Gustavo: Vinculado ao OCRC (Centro de Pesquisa em Obesidade e Comorbidades), o MeNu nasceu em 2022 com uma missão clara: levar estudantes e residentes de Medicina para a cozinha. O projeto foi idealizado pela nutricionista e professora Ana Carolina

Junqueira Vasques, ao lado dos professores Caroline Capitani, Bruno Geloneze e Licio Velloso. A ideia é usar a metodologia hands-on cooking.

Gustavo: Ou seja: esses futuros médicos colocam literalmente a mão na massa em uma cozinha didática. O objetivo é que eles entendam, na prática, que a culinária é uma ferramenta poderosa, e talvez a principal, na prevenção e no tratamento da obesidade. É a ciência saindo do laboratório e indo para o fogão para transformar a saúde pública.

Gustavo: Para aprofundar essa discussão, estamos aqui com as professoras Ana Carolina Vasques e Caroline Capitani, responsáveis por esse projeto na Unicamp. Professora, É um prazer recebê-las aqui e vou começar perguntando em que momento se percebeu que, na formação médica, faltava esse saber prático de cozinhar? E, a partir disso, quais foram os desafios para colocar essa proposta em prática em uma disciplina?

Caroline Capitani: Bom, Gustavo, eh primeiro eu queria agradecer, né, o convite para estar aqui conversando com você e poder falar um pouquinho mais do nosso projeto. Então, contando um pouco da nossa história, tudo começou mais ou menos em 2021.

Caroline Capitani: A gente estava fazendo uma busca no Pubmed por artigos aí relacionados em sobre educação em saúde, educação alimentar e nutricional. E era um projeto voltado para a área de obesidade. E nessa busca a gente se deparou com um artigo que trazia o título, no título ele tinha o termo medicina culinária. E até então a gente não tinha ouvido falar nada sobre esse tema. E a gente viu que fazia muito sentido, né?

Caroline Capitani: Despertou o nosso interesse, nós vimos que era uma área que tinha tudo a ver com o que, foi quando a gente viu que já havia um movimento forte, sobretudo nos Estados Unidos e outras iniciativas na área de medicina culinária também que estavam surgindo ali na Europa, tinha algumas iniciativas no Japão.

Caroline Capitani: E aqui no Brasil a gente viu que a USP de São Paulo já oferecia uma disciplina eletiva, isso tinha começado mais ou menos em 2018, 2019. E nessa época a gente começou a consultar as diretrizes curriculares do curso de dos cursos de medicina aqui do Brasil para ver se tinha alguma relação, né?

Caroline Capitani: Se existia isso já dentro do de alguma forma institucionalizado e a gente

não encontrou nada relacionado à nutrição, alimento, dieta, né, fazendo uma busca aí por palavras chaves dentro das DCNs. E foi então que a gente viu que isso poderia ser uma real lacuna, né, na formação médica e a gente ficou bastante interessado nesta temática.

Caroline Capitani: E e curiosamente a gente viu que aqui no Brasil já tinham alguns materiais do Ministério da Saúde publicados aí em 2021, avaliando exatamente essa questão, né, dos médicos e essa relação com a medicina culinária, não com esse nome, né?

Caroline Capitani: Mas tentando entender como era a relação dos médicos em relação a orientações nutricionais na atenção primária, né, no SUS. E tem um documento do Ministério da Saúde que mostra que eles avaliaram na ocasião, ou seja, antes de 2021, porque ele foi publicado em 2021, eles avaliaram 529 profissionais da saúde não nutricionistas atuantes no SUS.

Caroline Capitani: E eles atuavam em todas as regiões do Brasil, né? E entre os participantes 99,4% relataram a necessidade de realizar orientações sobre a alimentação durante o atendimento das consultas ali na atenção primária. E desses entrevistados apenas 15% se consideravam totalmente qualificados, né, ou capacitados para fazer essa orientação. Então esse é o cenário que a gente encontrou, né?

Caroline Capitani: E aqui na Unicamp naquele momento a gente via exatamente essa ressonância ali, né? A gente não tinha também nada aqui, nenhuma iniciativa nessa temática na Unicamp e essas evidências então fizeram essa composição, né? De um quebra-cabeça mesmo e e o que resultou então na estruturação do nosso projeto aqui que é o projeto menu medicina culinária e nutrição na atenção à saúde.

Gustavo: Em sociedades orientais, como na China e na Índia, esses campos da medicina e nutrição aparecem mais integrados. É o caso da Medicina Tradicional Chinesa e da Ayurveda. Já no contexto ocidental, essa conexão parece ter se enfraquecido ao longo do tempo, com uma separação mais marcada entre medicina e nutrição.

Gustavo: Diante disso, vale perguntar: dentro do próprio mundo ocidental, existem experiências que tentam aproximar essas áreas? Há exemplos pioneiros de maior incorporação da nutrição na formação e na prática médica?

Ana Carolina Vasques: Bom, Gustavo, os registros, na literatura mostram que a medicina culinária, nasce com força nos Estados Unidos.

Ana Carolina Vasques: A gente sabe que a epidemia de doenças crônicas se instala mais precocemente de forma mais intensa do que no Brasil, lá nos Estados Unidos, né? Então médicos na área de epidemiologia, da área de saúde pública, principalmente começaram a perceber que tinha uma contradição importante. Apesar do vasto conhecimento existente sobre a relação entre alimentação e saúde, a nutrição ainda recebia muito pouca atenção na formação médica.

Ana Carolina Vasques: E esses questionamentos vindos por parte desses profissionais, docentes, pesquisadores lá dos Estados Unidos, começaram a ser publicados na forma de artigos científicos, justamente para aquecer todo esse debate no meio acadêmico. Nesse contexto todo, em 2007, foi criada uma conferência intitulada Health Kitchens Health Lives, cozinhas saudáveis, vidas saudáveis, cuidando de nossos pacientes e de nós mesmos.

Ana Carolina Vasques: E foi uma conferência conduzida, organizada por docentes da Universidade de Harvard em parceria com docentes do Instituto de Culinária Norte-Americano, que é uma escola que forma grandes chefes de cozinha por lá.

Ana Carolina Vasques: Bom, eles se juntaram e ministraram aulas expositivas sobre nutrição, abordagem comportamental, epidemiologia nutricional e também aulas com demonstrações culinárias, com o que a gente chama de hands on cook, colocar a mão na massa, pegar o alimento, aprender a escolher o alimento, separar, higienizar, picar. cozinhar e também comeram esses alimentos que foram produzidos.

Ana Carolina Vasques: Bom, é, a equipe organizadora avaliou esses médicos participantes antes e três meses depois da conferência.

Ana Carolina Vasques: E isso está publicado é um artigo científico e os resultados mostram que esses médicos aumentaram a frequência de cozinhar em casa, aumentaram o consumo de vegetais, o consumo de oleaginosas que são as castanhas, por exemplo, aumentaram o consumo de grãos integrais e relataram uma melhor capacidade de conversar com os pacientes sobre alimentação saudável e melhora de qualidade da dieta.

Ana Carolina Vasques: Então, esse evento que aconteceu em 2007 foi um marco e que impulsionou o nascimento da medicina culinária nesse formato. E tem mais um dado importante que foi daí já em 2012, a Universidade de Tulane, que fica na cidade de New Orleans, nos Estados Unidos, Eles criaram a primeira cozinha pedagógica vinculada a uma escola médica nos Estados Unidos. Então eles inauguraram formalmente o ensino de medicina culinária.

Ana Carolina Vasques: Hoje esse local se chama The Gold Ring Center for Culinary Medicine e é atualmente uma iniciativa pioneira consolidada como referência no movimento da medicina culinária por lá.

Gustavo: De que maneira o ensino da medicina culinária se diferencia das orientações que tradicionalmente faziam parte da formação médica?

Gustavo: Existe uma percepção de que a formação em nutrição dentro dos cursos de medicina foi, durante muito tempo, limitada ou insuficiente. Então de que maneira o ensino da medicina culinária se diferencia das orientações que tradicionalmente faziam parte da formação médica? E o que muda, afinal, quando se passa desse modelo mais teórico para uma abordagem que incorpora a prática no cuidado em saúde?

Caroline Capitani: que a gente observa, inclusive, a partir da literatura mesmo e dos relatos, né, do surgimento da medicina culinária, é o seguinte, no ensino convencional de nutrição dentro da medicina, né, do que vem aí na história, quando ele é existente, né, ou seja, quando existe a o o esse conteúdo dentro do que a gente chama de matriz curricular, Em geral, ele costuma ser mais expositivo e centrado nos conceitos como nutriente, recomendações, fisiopatologia, né, tratamento de deficiências e suplementação de micronutrientes, por exemplo.

Caroline Capitani: Então ele tem esse foco, né? E a medicina culinária, ela vai complementar tudo isso no sentido de incorporar um aprendizado prático, né? E esse aprendizado prático, na maioria das vezes, ele é em cozinhas pedagógicas e faz com que o estudante, então, se aproxime da realidade alimentar, né?

Caroline Capitani: Ou seja, conhecendo muito mais ou muito além da nutrição dos

nutrientes e trabalhando mais de forma mais abrangente os conceitos que estão relacionados ao que a gente entende o que é a alimentação, né?

Caroline Capitani: E em última instância, a gente pode dizer que a medicina culinária, ela, quando ensinada dentro do do do da área de medicina, né, na na formação do médico, ela permite que esse futuro profissional, ele desenvolva competências que vão além do saber o que é saudável e o que não é saudável, por exemplo, né? Até porque o conceito de saudável ele é também muito abrangente.

Caroline Capitani: E aí esse estudante ele passa a compreender como realizar orientações pontuais e de forma concreta, viável e adaptada à realidade do paciente e valorizar sobretudo a preparação dos alimentos em casa, né? Além de de conseguir também orientar escolhas do dia-a-dia, auxiliar os pacientes a vencer barreiras práticas do preparo de alimentos, né?

Caroline Capitani: Reduzindo então a distância entre teoria e o cuidado real do que é vivenciado ali na prática clínica, né? E a orientação alimentar, ela vem então como um pano de fundo para que seja mais efetiva, mais aplicável ao paciente, centrada nos seus cuidados ali.

Caroline Capitani: E um um outro ponto de destaque interessante, Gustavo, falando, né, do ensino da medicina culinária, é que dentro da medicina culinária existe um conceito que é um conceito central ali do que a gente entende como pilares da medicina que é o autocuidado médico. Então, na literatura existem muitos estudos que mostram a associação entre o estilo de vida do médico com o estilo de vida do paciente.

Caroline Capitani: E pensando nisso, a gente traz isso para a alimentação, né? Como que o profissional da saúde vai cuidar da sua alimentação para que ele possa então ter a sua própria saúde como um ponto central, né? Então, ele tem que ser um espelho para os pacientes, para que os pacientes se inspirem e façam mudanças no estilo de vida, com foco principalmente na alimentação saudável.

Gustavo: E retomando uma referência clássica da própria história da medicina, vale lembrar que Hipócrates, considerado o pai da medicina, já afirmava, há mais de dois mil

anos, a importância de pensar o alimento como parte do cuidado, em sua famosa citação “que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio”.

Gustavo: Diante disso, ao longo do desenvolvimento da medicina como ciência, esse princípio acabou sendo deixado de lado? E, no contexto atual, poderíamos dizer que ele está sendo retomado, ainda que sob novas formas e com outras bases teóricas?

Ana Carolina Vasques: Bom, acho que a gente pode dizer que esse ensinamento de Hipócrates não foi exatamente esquecido, né? Mas ao longo do desenvolvimento da medicina moderna, ele acabou ficando em segundo plano.

Ana Carolina Vasques: A gente teve um forte avanço nas terapias farmacológicas, avanços tecnológicos na área de medicina, do modelo biomédico centrado, focado na doença e nesse cenário alimentação passou a ocupar um papel mais periférico na formação médica e também na prática clínica do médico, né?

Ana Carolina Vasques: Então, apesar do sólido corpo de evidências que relaciona dieta e saúde, o ensino de conceitos mais amplos de nutrição e alimentação, permaneceu limitado, muitas vezes bem teórico e pouco aplicado à prática clínica do médico.

Ana Carolina Vasques: Então, a gente pode dizer que a medicina culinária, ela surge justamente como um movimento de resgate desse princípio hipocrático ao integrar a ciência da nutrição, ao integrar conhecimentos de habilidades culinárias, a prática clínica do médico e de outros profissionais de saúde, recolocando aí a alimentação como um componente central. no cuidado, em saúde.

Gustavo: E, quando a gente fala de alimentação para ampliar esse debate, aparece um outro ponto fundamental: o acesso. Organizações como a FAO e a própria agenda da ONU têm chamado atenção para o custo de uma alimentação saudável e para as desigualdades que atravessam esse tema.

Gustavo: Nesse cenário, a questão deixa de ser apenas “o que é uma boa alimentação” e passa a incluir também “quem consegue, de fato, colocar isso em prática”. Tempo reduzido, orçamento limitado e dificuldade de acesso a alimentos frescos fazem parte da realidade de muitos pacientes, e, de certa forma, também da nossa própria rotina.

Gustavo: Isso nos leva à pergunta: como formar profissionais de saúde capazes de lidar com essas condições concretas? Como preparar o futuro médico para orientar seus pacientes considerando essas limitações reais, sem recorrer a recomendações distantes do cotidiano.

Caroline Capitani: Bom, o projeto, né, e a própria medicina culinária, ela vai capacitar esses futuros médicos exatamente a trabalhar, né, a alimentação dentro das limitações e das necessidades reais do paciente.

Caroline Capitani: Então, tempo reduzido, orçamento limitado, acesso restrito ao alimento e natura, são temas que permeiam a nossa fala e as nossas práticas aqui para contextualizar de fato, né, os estudantes dentro dessa temática e muitas vezes são eles que trazem para gente também esse questionamento, dado que quando a gente pega um aluno que já está no quinto ano, ele já está né, imerso nessa atividade prática de atendimento, então ele nos traz realmente essa esses questionamentos.

Caroline Capitani: Então na prática inclui ensinar estratégias para organização, planejamento de refeições, né? Sendo um planejamento aí semanal visando um, um, um preparo racional, um preparo prático e, e, e a gente tem um tópico que nós chamamos de facilitadores culinários, que faz parte do que a gente aborda ou abrange dentro do tema das habilidades culinárias, né?

Caroline Capitani: Então esses facilitadores culinários, eles são trabalhados a partir de como planejar a sua compra, sua ida ao supermercado, a sua refeição semanal a lista, né, organizar a despensa, a geladeira, preparar o que nós chamamos de mise en place, deixar os alimentos organizados antes de começar a preparar a refeição e o batch cooking, que consiste em preparar alimentos em maiores quantidades e fazer o congelamento, fazendo com que haja, né, uma garantia de refeições prontas, ingredientes já pré-preparados, otimizando o tempo no dia-a-dia e otimizando também o custo, né?

Caroline Capitani: Aproveitando aí promoções, sazonalidade, alimentos da safra. Nós também abordamos o uso de receitas preparadas em uma única panela, permitindo incluir diferentes grupos de alimentos em uma única preparação, então otimizando também o tempo de preparo, valorizando alimentos acessíveis como por exemplo feijão, né?

Caroline Capitani: As leguminosas, ovos, hortaliças da safra e também uma coisa que a gente fala é sobre o aproveitamento integral dos alimentos para reduzir custo e reduzir desperdício, né?

Caroline Capitani: Então, ao vivenciar essas práticas, os os estudantes, eles passam a ter uma perspectiva mais realista para realizar orientações mais realistas também, né, adaptadas a esses contextos socioeconômicos, né, do paciente e tendo, portanto, uma orientação mais efetiva e que converse mais com a realidade dos próprios pacientes ali que eles estão em atendimento.

Gustavo: Esse deslocamento, da teoria para a prática, costuma provocar reações diversas.

Gustavo: Quais são as reações mais comuns dos alunos ao longo da disciplina? E é possível perceber mudanças na forma como eles se relacionam com a alimentação e com o próprio ato de cozinhar? Quando assumem, de fato, o controle da cozinha.

Ana Carolina Vasques: É bem, é bem interessante porque é bem frequente eles chegarem aqui para gente nas aulas um pouco ressabiados, sem entender de fato qual que é a conexão dessa aula, eles chamam aula de cozinha no primeiro momento com a formação médica, com a prática clínica deles, né? Mas ao longo da aula a gente percebe que eles começam a se envolver com a temática e vão se permitindo entrar nesse processo, né?

Ana Carolina Vasques: Então, é, a maior parte da aula é ministrada dentro da unidade de medicina e culinária e nutrição, que em última instância é uma cozinha pedagógica, tá?

Ana Carolina Vasques: Então a gente, é, cuida muito para grande parte da aula acontecer aqui dentro para que esse envolvimento aconteça, para que eles comecem a ficar inspirados, a se abrirem para cozinhar e da metade em diante a gente tem a o Rend on Cooking, que é o cozinhar, colocar a mão na massa. E aí, quando eles colocam o avental, a gente liga o som para eles relaxarem, se sentirem numa cozinha doméstica, eles começam a se entregar de corpo e alma.

Ana Carolina Vasques: Esquece que estão numa aula, esquece que estão na Unicamp e aí a mágica acontece. Porque de fato eles percebem que não estão aprendendo as

habilidades que vão ser para vida profissional, mas sim para vida pessoal também, né?

Ana Carolina Vasques: Então, é bem frequente ao final da aula, eles não querem embora, a gente brinca porque as primeiras aulas aconteciam às sextas-feiras e era para a aula terminar 5:00, 5:30 estão dentro da nossa da cozinha pedagógica, 6 horas, eles estão fazendo uma roda de conversa e falando sobre cozinhar, falando sobre culinária. E é isso, né?

Ana Carolina Vasques: Então, vários relatam mudanças concretas, dizem que passam a frequentar mais a feira, dizem que passaram a cozinhar mais em casa ou saem daqui falando que vão cozinhar naquele final de semana. Alguns começam a se reunir entre colegas de medicina, do curso de medicina para preparar receita no final de semana. E isso tem muito a ver também com um dos pilares que a gente trabalha no menu, que é a comensalidade.

Ana Carolina Vasques: Então, mesmo com a rotina intensa da medicina, a gente percebe que eles passam a valorizar bem mais esses momentos e também o autocuidado, que é o outro eixo central que a gente trabalha aqui nas nossas aulas.

Gustavo: Pensando nas orientações do Guia alimentar para a população brasileira, como o projeto transforma essas diretrizes em receitas e técnicas culinárias acessíveis e, ao mesmo tempo, qual é o papel do ato de cozinhar dentro dessa proposta de cuidado em saúde.

Caroline Capitani: Sim. Bom, o guia alimentar é ele é central aqui no que a gente trabalha em termos de recomendação, em termos de alimentação saudável, né? E também de habilidades culinárias que tem relação aí com o preparo do alimento, né?

Caroline Capitani: E Então todas as nossas receitas que a gente usa, né, nesse momento do Reign on Cooking, são receitas de preparações culinárias que incluem todos os grupos de alimentos e com variedade dentro desses grupos para eles vivenciarem, né, todos os grupos alimentares que a gente tem ali dentro do guia alimentar. E além disso a gente vai trabalhar as técnicas de corte, como nós já falamos do congelamento, né? Pensando na otimização do consumo de frutas, verduras e legumes.

Caroline Capitani: E na valorização do consumo de alimentos in natura e minimamente processados, né? A gente trabalha também com a quantidade e a qualidade de ingredientes culinários processados, então, gorduras, açúcares e sal.

Caroline Capitani: E o que a gente observa é que há ainda muito muitas dúvidas, sobretudo em relação à classificação dos alimentos, né, a classificação nova, que é algo que a gente também trabalha ali na prática no sentido de desmistificar e de orientar também a rotulagem. E uma outra coisa que a gente observa é o medo, né, e os mitos que existem. Então, o medo de preparar leguminosas, feijões, né?

Caroline Capitani: A questão do consumo também, em termos de saudabilidade, existe muita e muita discussão, né, a respeito disso. Então, a gente dedica um tempo para falar mais sobre ele, sobre o uso da panela de pressão, sobre deixar, né, a leguminosa de molho, enfim. E ao final, a gente sempre com nome junto, a gente monta uma mesa, coloca uma música e vivencia o que o guia alimentar traz ali em termos de comensalidade.

Gustavo: Em meio às transformações da vida cotidiana, à praticidade dos alimentos prontos e à redução do tempo dedicado ao preparo das refeições, o ato de cozinhar foi sendo deslocado. O que acarretou no que vocês chamam de transição nutricional.

Gustavo: Então, por que, afinal, voltar à cozinha? E qual é o sentido disso dentro dessa proposta que estamos discutindo?

Carolina Capitani: A ideia quando a gente trabalha comensalidade é que eles levem essa experiência, né? Para casa e também levar a experiência para os pacientes, né? Mostrando a importância de se alimentar de maneira saudável e integrando todo mundo, é da casa. Essa conversa, ela surge exatamente dentro dessa perspectiva, né? Tem alguns autores que trabalham com um termo chamado de transição culinária.

Carolina Capitani: E o que é a transição culinária? É exatamente a redução das habilidades culinárias. Quando a gente fala de redução das habilidades culinárias, isso tem a ver com essa diminuição que a gente vem vivenciando da prática da culinária em casa entre as famílias. Então, é a habilidade culinária, ela é algo transmitido majoritariamente entre as gerações.

Carolina Capitani: E dentro do contexto atual de mundo, de rotina, a gente vê que cada vez menos as famílias cozinham em casa e cada vez mais existe um aumento do consumo de alimentos pré-preparados ou ultraprocessados, né? Então, a a a medicina culinária e todo esse movimento, ele surge também baseado nessa transição culinária, ou seja, como resgatar o ato de cozinhar e comer comida caseira.

Gustavo: E pensando na dinâmica das oficinas, elas promovem o encontro entre diferentes formações.

Gustavo: Os estudantes de Nutrição e de Medicina, criam um ambiente de troca que vai além do conteúdo formal. Técnicas, conhecimentos e experiências circulam de maneiras distintas, colocando esses alunos em diálogo.

Gustavo: Como funciona, na prática, essa dinâmica de troca entre eles? De que forma esses saberes se cruzam durante as atividades?

Ana Carolina Vasques: A gente, a gente tem alunos de graduação e de pós-graduação do curso de nutrição envolvidos no projeto menu, né?

Ana Carolina Vasques: É, a grande maioria são alunos bolsistas e eles participam ativamente junto com a gente no preparo dessas aulas, na execução das aulas e até na atualização das aulas. Eles desenvolvem materiais educativos. Bom, e essa interação ali no momento da aula é muito rica.

Ana Carolina Vasques: Os alunos de nutrição, eles conseguem trazer um olhar aprofundado sobre o alimento em si, sobre técnicas culinárias, sobre composição de alimentos, né, e modificações nas preparações culinárias dessa composição, enquanto que os alunos de medicina contribuem com a perspectiva clínica deles no contexto da medicina.

Ana Carolina Vasques: Então, isso acaba que cria um espaço rico de troca, uma troca muito horizontal em que os dois profissionais ou os dois estudantes aprendem.

Ana Carolina Vasques: Os alunos de nutrição, no geral, eles costumam se sentir muito

entusiasmados por ocupar esse papel ativo no projeto, nas aulas de medicina culinária, é, como mediadores do conhecimento e os alunos de medicina, a gente observa que eles se beneficiam muito dessa proximidade porque conseguem traduzir a teoria em em prática com mais segurança ali no seu no seu dia-a-dia, né?

Ana Carolina Vasques: Então, no final, é uma experiência interprofissional muito potente que acaba por refletir o que esperamos na prática em saúde, que é um trabalho em equipe, comunicação e entre profissionais e complementaridade de saberes.

Gustavo: Por se tratar de uma área relativamente recente, é natural que a medicina culinária desperte não só interesse, mas também dúvidas, especialmente em relação aos papéis do nutricionista e do médico no cuidado com a alimentação dos pacientes.

Gustavo: Nesse contexto, surge uma questão importante: como essa relação é trabalhada dentro do projeto? De que forma essas diferentes atuações são articuladas na prática, considerando seus limites e possibilidades de colaboração.

Ana Carolina Vasques: Em todas as aulas e oficinas do projeto Menu, a gente faz questão de esclarecer aos alunos de medicina que a prescrição dietética aqui no Brasil, ela é uma atividade privativa do profissional nutricionista.

Ana Carolina Vasques: No entanto, há muitas orientações em relação à alimentação, incluindo desconstrução de mitos, crenças, fake news a respeito da alimentação, elas podem e devem ser realizadas por qualquer profissional da equipe na atenção primária à saúde. Então dentro do nosso guia alimentar para população brasileira, por exemplo, tem a seguinte orientação. Eu vou ler como está escrito lá no guia.

Ana Carolina Vasques: Mesmo que você não tenha muitas oportunidades de exercer suas habilidades culinárias, valorize o ato de cozinhar e estimule as pessoas a sua volta a fazê-lo, em particular os mais jovens. Se você é um trabalhador cujo ofício envolve a promoção da saúde, no caso, os médicos, procure incluir a culinária nos temas dos seus encontros ou conversas com a população. Então, a gente mostra essa informação que está no nosso guia para os alunos.

Ana Carolina Vasques: A gente deixa bem claro, né, que a prescrição dietoterápica é

atividade privativa do nutricionista e a gente mostra para eles que a partir do nosso guia alimentar para a população brasileira, diversos outros materiais foram desenvolvidos, como, por exemplo, os protocolos de uso do guia alimentar direcionados à população adulta com doenças crônicas não transmissíveis justamente para qualificar orientações alimentares realizadas por profissionais não nutricionistas, aprimorando assim a rotina das equipes na atenção primária e saúde.

Ana Carolina Vasques: Desde o início dentro do menu, a gente entende a medicina culinária como uma educação e alimentação e nutrição fundamental básica para todos os profissionais casa de saúde.

Ana Carolina Vasques: Não só médicos, mas uma educação que oferece uma oportunidade única de colaboração entre nutricionistas, médicos, psicólogos, enfermeiros, fonoaudiólogos, chefes de cozinha, culinaristas, profissionais da área de educação e física, enfim, todo mundo dedicado à promoção da saúde de pessoas com obesidade, entre outras condições de saúde de doença.

Gustavo: O Guia Alimentar brasileiro também nos fala sobre a valorização dos alimentos em seu contexto de produção.

Gustavo: Então, a escolha por ingredientes regionais, sazonais e o apoio à agricultura familiar se conectam com a cultura e a sustentabilidade.

Gustavo: Nesse sentido, como o projeto trabalha essas dimensões nas preparações? E de que forma a importância dessas escolhas é discutida com os alunos ao longo das atividades?

Carolina Capitani: Então, nas atividades práticas, incentivamos fortemente o uso de ingredientes regionais e sazonais, valorizamos os alimentos da safra, né? Ressaltamos a questão de que esses alimentos são mais acessíveis, eles são mais saborosos, eles possuem mais nutrientes, né? Além da questão da sustentabilidade também.

Carolina Capitani: E discutimos bastante o conceito de cavorismo, importância de se aproximar, de aproximar o consumidor da produção local, incluindo também as questões

relacionadas ao apoio da agricultura familiar. E a nossa cozinha pedagógica, ela também incorpora algumas práticas alinhadas à sustentabilidade.

Carolina Capitani: Então, por exemplo, desde o início do projeto, a gente usa exclusivamente a bucha vegetal no lugar das esponjas sintéticas. E isso a gente sabe que gera menos resíduo para o meio-ambiente. E o curioso é que frequentemente os estudantes, eles se espantam, eles perguntam: "Essa bucha é para usar para lavar panela mesmo ou é só para tomar banho?" Então eles acabam se encantando com a proposta do uso da bucha vegetal, né?

Carolina Capitani: E é importante ressaltar que é um um um produto que rapidamente se decompõe quando é descartado, né? Inclusive na própria terra. Então além disso trabalhamos os temas de alimentos orgânicos, nas aulas a gente usa uma ferramenta que está no site do Idec, o Instituto de Defesa do Consumidor.

Carolina Capitani: E lá no site do Idec a gente tem um uma aba em que permite simular a busca por alimentos orgânicos e feiras orgânicas a partir do CEP da residência da pessoa. Então com isso a gente consegue visualizar de forma concreta as feiras, os pontos de venda de alimentos orgânicos e agroecológicos mais próximos, o que aproxima muito a discussão da realidade, né?

Carolina Capitani: E a gente reforça também a importância do aumento do consumo de frutas, verduras e hortaliças. Pensando tanto na perspectiva da saúde, quanto na sustentabilidade do planeta. Hoje, como um dado aqui de curiosidade, né? Hoje o brasileiro, ele consome em média cerca de 150 g de frutas, verduras e legumes por dia.

Carolina Capitani: E a recomendação da Organização Mundial da Saúde é que esse consumo seja de 400 g por dia, né?

Carolina Capitani: Então, mais do que ensinar receitas, o projeto Menu busca formar profissionais, capazes de pensar alimentação de forma mais ampliada, integrando a saúde, integrando a cultura, o território e também os aspectos de sustentabilidade que tão, né, estão cada vez mais aí em alta nas pesquisas, nas diretrizes e recomendações.

Gustavo: E, para fechar, vale olhar para o futuro dessa iniciativa.

Gustavo: Quais são os próximos passos do projeto? Existe a intenção de expandir esse modelo para as outras faculdades ou incorporá-lo de forma mais estruturada aos currículos, especialmente considerando os desafios da curricularização?

Gustavo: Além disso, pensando em um cenário mais amplo, a medicina culinária ainda não está presente de forma obrigatória na formação médica no Brasil. Diante disso, já existem outras iniciativas semelhantes sendo desenvolvidas no país?

Ana Carolina Vasques: Bom, é, pelo contrário, é uma disciplina muito recente aqui no país. Os registros que a gente tem é que a primeira disciplina de medicina culinária foi criada na USP Campo São Paulo em 2018, 2019, desde então até onde temos notícia, tá?

Ana Carolina Vasques: A gente sabe que tem aula de medicina culinária na USP Campus Bauru, na Unifesp, na Santa Casa de São Paulo, PUC Paraná, iniciativas começam também serem implementadas na Universidade Federal de Viçosa, na Universidade Federal de Santa Catarina, até onde a gente tem conhecimento, né? E por aqui, dentro do projeto menu, o projeto menu também é novo, né?

Ana Carolina Vasques: A primeira aula de medicina culinária foi ministrada para graduação em medicina da Unicamp no final de 2022, né? E por aqui, a gente, nesse momento, a gente tá avançando com o projeto de pós-doutorado, que nesse momento tá aprovado pelo CEP, cujo objetivo vai ser desenvolver e validar justamente uma matriz curricular em medicina culinária para o nosso país.

Ana Carolina Vasques: Então, a partir dos resultados desse projeto, quando eles estiverem publicados, né, a nossa intenção é colaborar com a implantação da medicina culinária de forma mais abrangente em outras universidades.

Ana Carolina Vasques: Além disso, como nossa carga horária ainda é bastante restrita na graduação em medicina da Unicamp, nós estamos orientando dois novos projetos de doutorado, eu e a professora Caroline Capitani, E nesses projetos, as nossas alunas de doutorado, elas vão justamente avaliar a efetividade de um curso de medicina culinária voltado aqui para os residentes da Unicamp.

Ana Carolina Vasques: Então estamos, portanto, num momento muito interessante, a gente entende que ainda é um momento inicial, mas com um grande potencial de crescimento. A ideia é contribuir para que a alimentação e a nutrição deixem de ser temas periféricos e passem, de fato, a ocupar um lugar mais estruturante na formação dos profissionais de saúde não nutricionista aqui no país.

Gustavo Torres: Esse foi mais um Arroz com Feijão nesse formato um pouco diferente, de entrevista, perguntas e respostas. Gostou? Deixa lá na nossa rede social um comentário ou aqui no seu tocador de podcast favorito. Aproveita e avalia a gente com 5 estrelas, isso é muito importante para o nosso crescimento.

Gustavo Torres: O Prato de Ciência é um programa da Faculdade de Engenharia de Alimentos da Unicamp, coordenado pelo professor Eric Tobaruela e apoio administrativo da Laís Glaser. A produção e locução são minhas, Gustavo Torres. A edição e revisão do roteiro são de Letícia Aristeu. A edição de áudio é da Elisa Valderano. A gente agradece às professoras Ana Carolina Vasques e Carolina Capitani pelas entrevistas e nos vemos no próximo episódio. Até lá!