



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA RURAL DE PERNAMBUCO  
BACHARELADO EM GASTRONOMIA**

LUCICLEIDE ELIETE PEREIRA DE OLIVEIRA

**CONFEITARIA E SAÚDE MENTAL**

RECIFE-PE  
MARÇO/2024

LUCICLEIDE ELIETE PEREIRA DE OLIVEIRA

## CONFEITARIA E SAÚDE MENTAL

Relatório de Estágio Supervisionado Obrigatório apresentado à Coordenação do Curso Bacharelado em Gastronomia do Centro de Tecnologia Rural da Universidade Federal Rural de Pernambuco, como parte dos requisitos para obtenção do grau de Bacharel em Gastronomia.

**Orientadora:** Prof<sup>a</sup> Amanda de Moraes Oliveira Siqueira

**Supervisor:** Prof. Leonardo Pereira de Siqueira

RECIFE-PE  
MARÇO/2024

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação  
Universidade Federal Rural de Pernambuco  
Sistema Integrado de Bibliotecas  
Gerada automaticamente, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

---

048c OLIVEIRA, LUCICLEIDE ELIETE PEREIRA DE  
CONFEITARIA E SAÚDE MENTAL / LUCICLEIDE ELIETE PEREIRA DE OLIVEIRA. - 2024.  
43 f. : il.

Orientador: Amanda de Moraes Oliveira Siqueira.  
Coorientador: Leonardo Pereira de Siqueira.  
Inclui referências e apêndice(s).

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal Rural de Pernambuco,  
Bacharelado em Gastronomia, Recife, 2024.

1. culinária. 2. afeto. 3. empoderamento. 4. concentração. 5. relaxamento. I. Siqueira, Amanda de  
Moraes Oliveira, orient. II. Siqueira, Leonardo Pereira de, coorient. III. Título

CDD 641.013

---

LUCICLEIDE ELIETE PEREIRA DE OLIVEIRA

## **CONFEITARIA E SAÚDE MENTAL**

Relatório de Estágio Supervisionado Obrigatório apresentado à Coordenação do Curso Bacharelado em Gastronomia do Centro de Tecnologia Rural da Universidade Federal Rural de Pernambuco, como parte dos requisitos para obtenção do grau de Bacharel em Gastronomia.

Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Resultado: \_\_\_\_\_

### **BANCA EXAMINADORA**

---

Prof<sup>a</sup> Amanda de Moraes Oliveira Siqueira  
Universidade Federal Rural de Pernambuco

---

Prof<sup>a</sup> Luciana Leite de Andrade Lima Arruda  
Universidade Federal Rural de Pernambuco

---

Prof. Leonardo Pereira de Siqueira  
Universidade Federal Rural de Pernambuco

RECIFE-PE  
MARÇO/2024

## AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar ao meu Deus criador de todas as coisas, que por sua infinita bondade me ajudou a chegar até aqui, nos momentos mais difíceis, busquei forças na fé e foi na sua palavra que obtive alento, forças e coragem para avançar.

Aos meus pais, Eliete e Moacir, que me deram bons exemplos de perseverança, bondade e coragem. Em especial a minha mãe por todo amor, incentivo e sei que é a primeira da fila dos que torcem por meu sucesso.

Ao meu esposo amado, Izaías por todo amor, apoio e compreensão. Aos meus filhos amados: Ihan Ismael, Ihany Izabella e Israel Brian, por entenderem a minha ausência e apoiarem meus sonhos. Vocês são o principal motivo de eu não desistir. Sou muito afortunada por ter todos vocês.

A UFRPE pela oportunidade e recursos que possibilitaram tanto aprendizado e vivências únicas.

A minha querida orientadora Dra Amanda Oliveira, pessoa a qual admiro profissional e pessoalmente, pela orientação, apoio e insights valiosos ao longo desse processo. Sua orientação foi fundamental para o desenvolvimento deste trabalho.

Aos amigos e colegas que, de alguma forma, me deram apoio emocional, compreensão e momentos de descontração durante o processo de estudos e contribuíram para o meu trajeto. Foram tantos que posso cometer o grave erro de esquecer algum. Então a todos, meu muito obrigada!

A banca examinadora, professores: Luciana Arruda e Leonardo Siqueira, maravilhosos, competentes e que admiro bastante.

A todos os colaboradores da Universidade Federal Rural de Pernambuco por todo acolhimento e prontidão em todas as demandas para este trabalho e ao longo de toda graduação.

As meninas maravilhosas do Laboratório de Gastronomia: Adriana, Conceição e Juliana.

Gratidão!

*“Dá-me entendimento e guardarei a tua lei; de todo o coração a  
cumprirei. Guia-me pela vereda dos teus mandamentos, pois  
nela encontro felicidade”(Salmos 119; 34-25).*

## RESUMO

A palavra "confeitaria" deriva do verbo latino "*conficere*", relacionado à preparação de alimentos. Além de ser uma prática milenar, a confeitaria é reconhecida como uma forma de terapia ocupacional, com estudos contemporâneos explorando sua relação com o bem-estar psicológico. A saúde mental, definida como o equilíbrio emocional e a capacidade de lidar com desafios, é influenciada por fatores biológicos, psicológicos e sociais. Este trabalho objetiva descrever as principais percepções emocionais relatadas pela prática da confeitaria e analisar relatos pessoais dos possíveis efeitos emocionais sobre experiências na confeitaria nas diferentes etapas de produção. Os resultados da pesquisa sobre confeitaria e saúde mental, feita com 103 pessoas, que responderam a perguntas sobre *os efeitos psicológicos que fazer preparações doces causaram em sua saúde mental*. A amostra foi de participantes válidos (n=78). A maioria dos participantes (87,2%) relatou sentir algum efeito positivo. Os participantes destacaram várias razões para isso, incluindo aprendizado e **prazer no produto**, momento de **foco e concentração**, terapia e expressão artística, **alívio do estresse** e realização, efeitos sociais positivos, empoderamento feminino e outras razões terapêuticas. 88,5% dos participantes relataram uma melhoria em sua saúde mental através da confeitaria, 89,4% indicaram que essa atividade pode ser uma forma eficaz de terapia criativa; 93,2% de redução do estresse da ansiedade e 83,3% relataram experiências positivas ao compartilhar suas criações com amigos, familiares ou comunidades *online*. Apesar dos resultados promissores desta pesquisa, ainda são necessárias mais investigações para corroborar e aprofundar nosso entendimento sobre a relação entre confeitaria e saúde mental. Estudos adicionais poderiam explorar diferentes aspectos dessa conexão, como os efeitos a longo prazo da prática da confeitaria na saúde mental, a eficácia de intervenções específicas de confeitaria para o tratamento de condições psicológicas e a influência de fatores contextuais, como o ambiente de trabalho ou social, na experiência dos indivíduos.

Palavras chaves: culinária, afeto, empoderamento, concentração, relaxamento.

## ABSTRACT

The word "confectionery" derives from the Latin verb "conficere," related to food preparation. Besides being an ancient practice, confectionery is recognized as a form of occupational therapy, with contemporary studies exploring its relationship with psychological well-being. Mental health, defined as emotional balance and the ability to cope with challenges, is influenced by biological, psychological, and social factors. This work aims to describe the main emotional perceptions reported by the practice of confectionery and analyze personal accounts of the possible emotional effects on confectionery experiences at different production stages. The results of the research on confectionery and mental health, conducted with 103 individuals who answered questions about the psychological effects that making sweet preparations had on their mental health. The sample consisted of valid participants (n=78). The majority of participants (87.2%) reported feeling some positive effect. Participants highlighted several reasons for this, including learning and enjoyment in the product, moments of focus and concentration, therapy and artistic expression, stress relief and fulfillment, positive social effects, female empowerment, and other therapeutic reasons. 88.5% of participants reported an improvement in their mental health through confectionery, 89.4% indicate that this activity can be an effective form of creative therapy; 93.2% of stress and anxiety reduction, and 83.3% reported positive experiences sharing their creations with friends, family, or online communities. Despite the promising results of this research, further investigations are still needed to corroborate and deepen our understanding of the relationship between confectionery and mental health. Additional studies could explore different aspects of this connection, such as the long-term effects of confectionery practice on mental health, the effectiveness of specific confectionery interventions for treating psychological conditions, and the influence of contextual factors, such as the work or social environment, on individuals' experiences.

Keywords: cooking, affection, empowerment, concentration, relaxation.

## LISTA DE FIGURAS

- Figura 1: Distribuição percentual de faixa etária de pessoas que praticam algum tipo de produção na culinária (n=103). 25
- Figura 2: Distribuição percentual de gênero que praticam algum tipo de produção na culinária (n=103). 26
- Figura 3: Distribuição percentual de pessoas que participaram de algum tipo de atividade de confeitaria (n=103). 27
- Figura 4: Distribuição percentual de sentiram algum efeito positivo na saúde mental durante a produção de produtos de confeitaria (n=78). 28
- Figura 5: Distribuição percentual de benefícios psicológicos percebidos entre os participantes durante a produção de produtos de confeitaria (n=78). 29
- Figura 6: Distribuição percentual do efeito positivo percebidos entre os participantes durante a produção de produtos de confeitaria (n=78). 29
- Figura 7: Distribuição percentual de pessoas que acreditam na confeitaria como terapia criativa (n=78). 30
- Figura 8: Distribuição percentual de pessoas que acreditam que a confeitaria é útil para reduzir estresse e ansiedade (n=78). 31
- Figura 9: Distribuição percentual de pessoas que acreditam que compartilhar suas criações afetou sua saúde mental (n=78). 32
- Figura 10: Distribuição percentual de pessoas quanto ao desejo de relatar alguma recomendação ou sugestão relacionada à confeitaria e saúde mental (n= 78). 33

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	<b>10</b>
<b>2. OBJETIVOS</b> .....	<b>12</b>
2.1. Objetivo Geral.....	12
2.2. Objetivos Específicos .....	12
<b>3. REVISÃO DA LITERATURA</b> .....	<b>13</b>
3.1 INFLUÊNCIA DAS ATIVIDADES MANUAIS SOBRE A SAÚDE MENTAL .....	13
3.2 COZINHA COMO AMBIENTE TERAPÊUTICO .....	15
3.3 PRÁTICAS DE CONFEITARIA: MEMÓRIAS, EXPECTATIVAS E EMOÇÕES.....	16
3.3.1 Expressão Criativa e Terapia: .....	17
3.3.2 Ativação de Memórias Afetivas: .....	18
3.3.3 Concentração e Mindfulness:.....	19
3.3.4 Empoderamento e Desenvolvimento Pessoal: .....	20
<b>4. METODOLOGIA</b> .....	<b>23</b>
4.1. Caracterização do estágio .....	23
4.1.1 Descrição do Local .....	23
4.1.2 Período de Estágio .....	23
4.1.3 Plano de Atividades .....	23
<b>4.2 Coleta de dados para pesquisa</b> .....	<b>23</b>
<b>4.3 Levantamento Bibliográfico</b> .....	<b>24</b>
<b>5. RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	<b>25</b>
<b>6. CONCLUSÕES</b> .....	<b>35</b>
<b>7. REFERÊNCIAS</b> .....	<b>37</b>
<b>APÊNDICE</b>	

## 1. INTRODUÇÃO

A origem da palavra "confeitaria" remonta ao verbo latino "*conficere*", que significa preparar (ELEUTÉRIO, 2014). Desde que o homem descobriu a delícia de misturar mel com outros ingredientes, a arte da doçaria tem sido apreciada e aprimorada ao longo das gerações.

Além de ser uma prática milenar de preparação de alimentos, a confeitaria tem ganhado destaque como uma forma de terapia ocupacional, refletindo uma compreensão mais ampla das atividades culinárias como potenciais instrumentos terapêuticos (ELEUTÉRIO, 2014). Neste contexto, autores contemporâneos (ADAMS et al., 2015; FARMER, TOUCHTON-LEONARD, ROSS, 2018) têm explorado a relação entre a culinária e o bem-estar psicológico, oferecendo *insights* valiosos sobre como essa prática pode influenciar positivamente a saúde mental.

De acordo com a definição da saúde mental pela equipe do Hospital Israelita Albert Einstein, essa área abrange não apenas a ausência de perturbações mentais, mas também o bem-estar emocional, a capacidade de lidar com desafios e conflitos, o reconhecimento dos próprios limites e a satisfação nas relações interpessoais (MALUF NETO et al., 2020). Além disso, a saúde mental é entendida como o resultado de interações complexas entre fatores biológicos, psicológicos e sociais (ALVES; RODRIGUES, 2010).

Villani (2022) destaca que a conceituação de saúde mental é influenciada por contextos sociopolíticos e avanços nas práticas de saúde. A saúde mental é compreendida como um estado que permite que o indivíduo aproveite plenamente suas capacidades cognitivas, afetivas e relacionais, além de lidar com desafios e contribuir para a sociedade (SOUZA; BAPTISTA, 2017 apud FIGUEREDO; ABREU; SOUZA, 2021).

A confeitaria também tem sido reconhecida como uma ferramenta terapêutica, como demonstrado por (PUGLIESE, 2009), que observou os encontros significativos entre mães e crianças em situações de psicose infantil no espaço da cozinha. Esse ambiente permite a expressão e a interação de maneira única, contribuindo para o acolhimento emocional e o fortalecimento dos laços familiares.

Estudos adicionais, como o de Villani (2022), ressaltam a importância da confeitaria na promoção da saúde mental, especialmente em comunidades vulneráveis. O projeto "Gastronomia Social *versus* Terapia" demonstra como o ensino de técnicas culinárias pode ser uma abordagem terapêutica eficaz, oferecendo não apenas benefícios emocionais, mas também oportunidades de empoderamento e inclusão social (MOURA et al., 2020).

Assim, a confeitaria emerge não apenas como uma habilidade culinária, mas também como uma ferramenta terapêutica poderosa na promoção da saúde mental, como destacado por (PEREIRA, 2014) ao utilizar os pressupostos de Paulo Freire para construir processos educativos significativos com adolescentes em situação de vulnerabilidade.

Portanto, ao considerar os *insights* da pesquisa e a literatura contemporânea, é evidente que a confeitaria desempenha um papel significativo na melhoria da saúde mental, oferecendo não apenas prazer gastronômico, mas também bem-estar emocional e social.

Dessa forma, o objetivo deste relatório de estágio supervisionado obrigatório é apresentar os resultados da investigação da relação entre a prática da confeitaria e a saúde mental, explorando como a participação em atividades de preparação de doces influencia o estado emocional das pessoas.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1. Objetivo Geral**

Investigar a relação entre a prática da confeitaria e a saúde mental de pessoas que praticam algum tipo de produção na culinária doce.

### **2.2. Objetivos Específicos**

- Descrever as principais percepções emocionais relatadas pela prática da confeitaria.
- Analisar relatos pessoais dos possíveis efeitos emocionais sobre experiências na confeitaria nas diferentes etapas de produção.

### 3. REVISÃO DA LITERATURA

#### 3.1 INFLUÊNCIA DAS ATIVIDADES MANUAIS SOBRE A SAÚDE MENTAL

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2023), a saúde mental é “*um estado de bem-estar mental que permite às pessoas lidar com o stress da vida, realizar as suas capacidades, aprender bem e trabalhar bem, e contribuir para a sua comunidade*”. Vale destacar que, embora a maioria das pessoas seja resiliente, as pessoas expostas a circunstâncias adversas (pobreza, violência, deficiência e desigualdade), apresentam maiores riscos de desenvolver um problema de saúde mental, visto que um conjunto diversificado de fatores (individuais, familiares, comunitários e estruturais), a qualquer momento pode combinar-se para proteger ou prejudicar a saúde mental.

No Relatório mundial sobre saúde mental, publicado pela WHO (2022), destaca-se:

“A saúde mental não é um estado binário: não somos nem mentalmente saudáveis nem doentes mentais. Pelo contrário, a saúde mental existe num complexo contínuo com experiências que vão desde um estado ótimo de bem-estar até estados debilitantes de grande sofrimento e dor emocional. Portanto, a saúde mental não é definida pela presença ou ausência de transtorno mental (WHO, 2022).

No entanto, este mesmo relatório (WHO, 2022) informa que mundialmente, cerca de uma em cada oito pessoas vive com algum tipo de transtorno mental, que são considerados a causa principal de anos vividos com incapacidade em todo o mundo. A prevalência de diferentes transtornos mentais varia com o gênero e a idade, mas sabe-se que, ansiedade e depressão são os mais comuns.

Já é bastante reconhecido que a realização de ocupações, em situações de transtornos mentais, possivelmente instrumentaliza o sujeito na reconstrução e organização do cotidiano. As ocupações terapêuticas podem funcionar como forma de expressão da contratualidade humana, ao representar um compromisso com a existência, e promover trocas simbólicas e sociais para a ruptura com o isolamento e a invalidação dos sujeitos. O ato de realizar as etapas integrantes de uma ocupação

promove mudanças de atitudes, pensamentos e sentimentos, restabelecendo de maneira sutil, o equilíbrio emocional (BITTENCOURT; PITTHAN, 2019).

Teles et al. (2022) reiteram que ocupações como as ligadas à arte podem auxiliar indivíduos com sofrimento psíquico, pois possui efeitos significativos na redução de sintomas de ansiedade e depressão, além de conseguir manter a saúde mental em boas condições a longo prazo. Assim, entende-se a arteterapia (campo profissional que se utiliza de recursos artísticos e expressivos com o intuito de ajudar o indivíduo a se conectar com conteúdos internos), traz à tona imagens cheias de significados, resgatando o potencial criativo do homem, buscando a psique saudável e estimulando a autonomia e transformação interna, para reestruturação do ser (MOREIRA; CAMPELLO, 2012).

Assim, observa-se que a relação positiva entre atividades manuais e saúde mental é amplamente reconhecida na literatura como coadjuvantes no tratamento de desordens ou transtornos mentais. Autores como Neri (2016) e Fabietti (2004) destacam que o artesanato e a arte, incluindo as atividades manuais, podem promover o desenvolvimento pessoal, autopercepção e autoestima. Essas práticas proporcionam uma forma de expressão criativa que contribui para o bem-estar emocional e psicológico das pessoas.

Além disso, Fróis (2000) ressalta que as atividades manuais, como parte da expressão artística, têm um papel importante na formação do gosto estético e da apreciação artística. Isso significa que essas atividades não apenas oferecem uma oportunidade para a criação de objetos, mas também estimulam a sensibilidade estética e o pensamento crítico (FRÓIS, 2000).

No contexto prisional, onde a saúde mental dos internos muitas vezes é desafiada, projetos que envolvem atividades manuais e lúdicas desempenham um papel crucial. Bandeira (2014) destaca que essas atividades promovem a saúde mental, a ressocialização e a reintegração dos indivíduos na sociedade. Elas proporcionam uma válvula de escape para o isolamento social e ajudam a quebrar o ciclo de pensamentos negativos (BANDEIRA, 2014).

“A importância de se manter ativo é imprescindível para o ser humano, pois a vida é um eterno aprendizado, que apresenta conhecimentos que variam do mais simples ao mais complexo. Sendo exatamente este fator

determinante da sobrevivência e integração da pessoa como ser capaz desenvolver-se como pessoa” (BANDEIRA, 2014).

Segundo Eveline de Alencar da Costa, professora de gastronomia da Universidade Federal do Ceará, a culinária pode ser vista como uma forma de terapia devido aos sentimentos positivos que desperta e aos benefícios que proporciona ao cérebro. Ela explica que a neurociência e a psiquiatria reconhecem que atividades que trazem felicidade promovem a produção de substâncias químicas no cérebro, como os hormônios ocitocina, dopamina, serotonina e endorfina (COSTA, 2020).

Em resumo, as atividades manuais desempenham um papel significativo na promoção da saúde mental e no bem-estar geral das pessoas. Seja por meio do artesanato, culinária ou outras formas de expressão criativa, essas atividades oferecem uma maneira de aliviar o estresse, promover a autoestima e fortalecer os laços sociais, contribuindo assim para uma melhor qualidade de vida.

### **3.2 COZINHA COMO AMBIENTE TERAPÊUTICO**

Ao participar de atividades culinárias, indivíduos podem experimentar melhorias no humor, autoestima e confiança, aspectos fundamentais para promover a troca de alimentos e ideias em um ambiente social. A teoria social cognitiva sugere que observar e imitar os comportamentos de outros durante o processo de cozimento pode fortalecer a crença na própria capacidade de cozinhar e, conseqüentemente, aumentar a autoeficácia culinária (FARMER *et al.*, 2018).

Pesquisas, como a revisão sistemática realizada por Farmer, Touchton-Leonard e Ross (2018), têm apoiado essa ideia, mostrando que intervenções por meio de práticas culinárias podem ter benefícios psicossociais significativos. Participar dessas intervenções pode melhorar a socialização, aumentar a autoestima e promover resultados positivos para a saúde física e mental.

A prática da culinária vai além da mera preparação de alimentos e tem sido reconhecida como um ambiente terapêutico que promove benefícios psicológicos e sociais significativos. Estudos, como os conduzidos por Iacovou *et al.* (2012), mostraram que programas de cozinha comunitária ajudam a combater o isolamento social ao promover a socialização entre os participantes.

Pesquisas adicionais, como o estudo realizado por Utter et al. (2016) com adolescentes na Nova Zelândia, revelaram que habilidades culinárias autorreferidas estão associadas a melhores conexões familiares, maior bem-estar mental e menores níveis de depressão. Além disso, estudos com mulheres idosas em Taiwan, como o realizado por Chen et al. (2012), mostraram que a frequência de cozinhar estava relacionada a uma diminuição na mortalidade, além de promover comportamentos de promoção da saúde, como socialização, e reduzir comportamentos de risco à saúde, como fumar.

Embora os benefícios psicossociais das intervenções por uso de práticas culinárias tenham sido amplamente descritos, ainda há uma necessidade de compreender melhor esses benefícios e suas implicações clínicas e de saúde pública. A hipótese é que essas intervenções podem ter um impacto positivo além da nutrição, oferecendo uma abordagem terapêutica para melhorar a saúde mental, promover a socialização e reduzir o isolamento social (FARMER et al, 2018).

Portanto, a cozinha pode ser vista como um ambiente terapêutico, no qual indivíduos aprendem habilidades práticas de preparação de alimentos, mas também encontram uma fonte de prazer, autoexpressão e conexão social (PUGLIESE, 2009). Essa perspectiva ampliada abre caminho para o desenvolvimento de intervenções terapêuticas baseadas na culinária que visam melhorar o bem-estar psicológico e social das pessoas.

### **3.3 PRÁTICAS DE CONFEITARIA: MEMÓRIAS, EXPECTATIVAS E EMOÇÕES**

A confeitaria, além de ser uma habilidade específica da gastronomia, tem sido reconhecida como uma prática que vai além do simples ato de criar sobremesas irresistíveis (RICCETTO, 2016) pois tem se observado que existe uma interseção entre a culinária e a saúde mental, destacando os efeitos terapêuticos dessa atividade (FARMER et al., 2018).

Assim, observa-se a seguir evidências de estudos recentes e contribuições significativas sobre como a confeitaria pode influenciar positivamente o emocional das pessoas que a põe em prática, seja de forma doméstica ou profissional.

### 3.3.1 Expressão Criativa e Terapia:

O indivíduo ao perceber suas próprias potencialidades, assume um abarcado de possibilidades através das quais pode fantasiar e criar, proporcionando-lhe prazer, expandindo sua capacidade de expressão (de pensar, sorrir, chorar, adoecer), o que afeta conseqüentemente seu estilo de vida (NASCIMENTO, 2004). Podendo-se entender, nesse contexto, que a confeitaria pode atuar como uma forma de expressão criativa com potencial terapêutico.

De acordo com NASCIMENTO (2004), existem cinco fases no processo criativo, descritas a seguir:

1. Aprensão: o indivíduo percebe que existe um problema a ser resolvido;
2. Preparação: fase investigativa em que o sujeito irá pensar sobre o problema de diversos ângulos;
3. Incubação: consequência da preparação, onde surgem diversas hipóteses conscientes ou inconscientes sobre as informações obtidas anteriormente;
4. Iluminação: fase pico da criatividade, onde a ideia pode surgir em estado de relaxamento ou ativamente no dia a dia, de forma nítida ou por metáforas, permitindo maior relação entre o imaginado e a ideia pensada;
5. Verificação: etapa conclusiva, onde o criador dá forma às suas ideias e classificá-las em exequíveis ou não, ou seja, se podem ser colocadas em prática ou não.

Uma das estratégias utilizada pelo terapeuta ocupacional no seu campo de intervenção são as oficinas, que podem ser entendidas como atividades grupais que atendem às necessidades de determinada população, tendo como função estimular a interação social e a expressão e favorecer a comunicação e a convivência (SOARES; REINALDO, 2010).

A confeitaria é uma forma de arte que permite uma expressão ilimitada da criatividade. Aprender técnicas de decoração, como o uso de glacês coloridos, fondant, chocolates e outros elementos decorativos, pode levar a criações de produtos verdadeiramente únicos (SANTOS, 2021).

### 3.3.2 Ativação de Memórias Afetivas:

A gastronomia afetiva é descrita como o resultado de uma interação comunicativa entre o cozinheiro e o comensal. Nessa perspectiva, o ato de cozinhar é considerado uma forma de arte, uma expressão produzida pelo corpo do cozinheiro. O alimento servido não é apenas uma refeição, mas também um veículo de comunicação carregado de significados segundo Riccetto (2016). O comensal, ao consumir essa comida, não apenas ingere nutrientes, mas também absorve a mensagem emocional transmitida pelo cozinheiro, transformando-a em uma experiência sensorial e emocional significativa. Essa troca entre cozinheiro e comensal cria uma conexão afetiva que vai além do simples ato de alimentar-se, contribuindo para uma experiência gastronômica mais profunda e significativa (RICCETTO, 2016).

No estudo de Pugliese (2009), cujo foco foi o estudo das relações entre mães e crianças que apresentavam uma organização defensiva patológica, caracterizando a psicose infantil, o ambiente escolhido para esses encontros foi a cozinha. A autora entende que nesse ambiente é onde as situações vivenciadas servem de base para a escolha das receitas culinárias e para o desenvolvimento das interações. Na cozinha, os sabores tangíveis proporcionam uma plataforma para a emergência de conhecimentos.

“Os encontros são marcados por momentos intensos e, por vezes, tensos, envolvendo choros, gestos físicos e preparo de alimentos como feijão de corda ou bolo de limão. Não há uma programação predeterminada; cada encontro é único, com potencial para afetar e ser afetado” (PUGLIESI, 2009).

A abordagem adotada busca capturar os sinais que emergem durante esses encontros sem buscar uma explicação ou interpretação imediata. Em vez disso, o objetivo é mapear os movimentos e transformações desses sinais, permitindo que algo novo aconteça e buscando caminhos para uma existência possível. Essa abordagem valoriza a criação de espaços de expressão e interação não convencionais, onde as dinâmicas emocionais e relacionais podem ser exploradas de forma criativa e significativa (PUGLIESI, 2009).

“Estas histórias falam da dor, do sofrimento, do enigma da existência, mesclados com sentimentos de acolhimento trazidos pelo cheiro do açúcar queimado com coco” (PUGLIESE, 2009).

Outro estudo demonstra os resultados de cunho social e emocional associado às práticas de cozinha. Moura et al. (2020), atendendo a pessoas em situação de vulnerabilidade social e psicológica em Fortaleza-CE, observaram que durante as aulas de técnicas gastronômicas, foram abordados temas abrangentes, como empoderamento, memória gastronômica, inclusão social e desenvolvimento sustentável. Vale ressaltar que a ação se baseou na perspectiva de que o processo de preparação culinária pode ser um instrumento terapêutico, destacando a ativação de memória afetiva, concentração durante a terapia e uma sensação geral de bem-estar.

Outro aspecto explorado na literatura é a ativação de memórias afetivas durante o processo de confeitaria. O estudo de Moura et al. (2020) sugere que a preparação de doces, ao entrar em contato com a matéria-prima e seus aromas, pode desencadear memórias de laços afetivos, contribuindo para um complexo sistema de ativação de memória durante a terapia.

### 3.3.3 Concentração e *Mindfulness*:

*“Para muitos especialistas na área do comportamento humano, o fato de nos dedicarmos a fazer um simples bolo, uns biscoitos ou um prato para alguém, representa uma forma de expressão emocional comparável, por exemplo, à meditação”* (ALGARVE PRIMEIRO, 2017).

O jornal português Algarve primeiro, no dia 31 de agosto de 2017 trouxe a notícia: ***Psicólogos comprovam: cozinhar faz bem à saúde mental*** e cita autoridades profissionais que corroboram com a sua narrativa. A culinária não apenas alivia o estresse, mas também oferece benefícios mentais e emocionais, comparáveis à meditação (ALGARVE PRIMEIRO, 2017).

Susan Whitbourne, professora de ciências psicológicas e cerebrais na *University of Massachusetts*, fala ao jornal português, que ao preparar alimentos para os outros, expressamos emoções, concentração e dedicação, promovendo a abstração de pensamentos negativos. Essa expressão afetiva envolve escolha de receitas, preparação dos ingredientes e compartilhamento do produto final. A terapia com arte culinária está crescendo, proporcionando bem-estar físico e emocional (ALGARVE, 2017).

Segundo a professora Donna Pincus da *Boston University* em entrevista ao mesmo jornal:

*“Há muita literatura científica que confirma a ligação entre expressão criativa e bem-estar geral. Quer seja pintura, fazer música ou preparar um bolo, uma vez que, as pessoas reduzem o stress quando têm alguma forma de dar vazão à sua criatividade”* (ALGARVE, 2017).

A assistente social e terapeuta Julie Ohana disse ao Jornal Huffpost em 2017, que cozinhar para os outros é uma forma de altruísmo, expressão afetiva e libertação emocional. No entanto, é fundamental cozinhar com prazer e sem estresse, considerando o destinatário da surpresa para que o gesto seja genuinamente afetivo (ALGARVE, 2017). Ohana ainda conta que *“tem havido um aumento na procura por parte de quem apreciou as minhas práticas terapêuticas, o que me parece bastante positivo e um sinal de mudança, numa sociedade sem tempo para si mesmo e para os outros”*.

A prática de *mindfulness* visa romper com o piloto automático em que muitas vezes vivemos, permitindo uma maior flexibilidade para lidar com os eventos do momento. Ao evitar enfrentar pensamentos e sentimentos dolorosos, muitas vezes entramos em uma esQUIVA experiencial, buscando controlar verbalmente eventos privados negativos (VANDENBERGHE, 2006).

No entanto, essa estratégia pode levar a uma maior persistência desses sentimentos e pensamentos. O treino de *mindfulness*, com exercícios formais e informais, tem se mostrado eficaz na redução de problemas psicossomáticos, dor crônica, transtornos de ansiedade e outros problemas de saúde mental (VANDENBERGHE, 2006).

### 3.3.4 Empoderamento e Desenvolvimento Pessoal:

Estudos também apontam para a confeitaria como uma ferramenta para o empoderamento e desenvolvimento pessoal. A aquisição de conhecimentos técnicos durante as aulas de confeitaria pode viabilizar a inserção no mercado de trabalho e estimular o empreendedorismo (MARTINS, 2017).

Além de ser uma fonte de prazer e cultura, a confeitaria tem um grande impacto na geração de emprego e renda no Brasil. Além dos cerca de 300 mil empregos, em toda a cadeia produtiva industrial, desde a agricultura até o comércio, a confeitaria oferece oportunidades para empreendedores e pequenos negócios, como docerias, confeitarias, padarias e lojas de produtos artesanais. Esses negócios são essenciais para a economia local, especialmente em regiões turísticas ou com baixa atividade industrial (CONFEITARIA NA REDE, 2022).

A Revista PEGN (2019), em comemoração ao dia do empreendedorismo feminino, apresenta a história inspiradora de Desireè Mendes Pinto, empreendedora e confeitadeira, encontrou na confeitaria uma oportunidade de transformação após enfrentar períodos difíceis, incluindo passagens pelo sistema carcerário e luta contra o vício. Sua história ilustra o potencial do empreendedorismo feminino como ferramenta de empoderamento e reinserção social. Ao participar do Programa 1000 Mulheres do Sebrae-SP, Desireè adquiriu habilidades e fortaleceu sua autoconfiança, construindo um negócio próspero e inspirando outras mulheres em situação de vulnerabilidade. Sua trajetória ressalta a importância do apoio e da oportunidade na promoção do empoderamento feminino e no enfrentamento de desafios socioeconômicos.

A confeitaria, historicamente, tem sido um instrumento poderoso para o empoderamento feminino. Se antes era uma forma de complementar a renda doméstica, hoje tornou-se uma opção consciente em busca de realização pessoal. De acordo com o Sebrae, no Brasil, 80% dos empreendedores na área da confeitaria são mulheres, muitas delas mães solteiras ou casadas que buscam garantir o sustento da família (SEBRAE, 2019). Essa tradição atravessa gerações, com exemplos como o de Pamela Cristina Vicente Faustino, que em 2020 decidiu abrir sua própria confeitaria, a Pam Cakes, em Campinas (SP), após a pandemia levá-la a reavaliar sua vida e investir em si mesma por meio de cursos e capacitações (SEBRAE, 2019).

A confeitaria também tem sido uma ferramenta de realização pessoal para muitas mulheres, que encontram na produção de doces uma forma de expressar sua paixão e criatividade. Para Cristiane Garcia, a confeitaria foi uma terapia durante um período de depressão, e hoje ela sonha em viver exclusivamente dessa atividade. Mesmo diante das dificuldades e da intensa jornada de trabalho, ela persiste em seu propósito, buscando especialização e planejando expandir seus negócios (SEBRAE, 2019).

Além disso, a confeitaria tem sido uma alternativa de empreendedorismo para jovens que enfrentam dificuldades de inserção no mercado de trabalho. Com acesso a conteúdo e referências variadas pela Internet, eles encontram na produção de doces uma oportunidade de negócio, contribuindo para a renovação e profissionalização do setor (BIANCHI, 2020).

Em um cenário marcado por mudanças constantes, o esforço, o conhecimento e a coragem para aproveitar as oportunidades são essenciais para prosperar na confeitaria. As histórias de sucesso destacam não apenas a habilidade técnica, mas também a resiliência e a capacidade de adaptação das empreendedoras, que continuam a inspirar novas gerações a seguir esse caminho doce e transformador (BIANCHI, 2020).

Essas perspectivas da literatura destacam a confeitaria não apenas como uma prática culinária, mas como uma atividade multifacetada com potencial terapêutico, oferecendo benefícios emocionais e cognitivos aos praticantes. Neste estudo, buscaremos ampliar essa compreensão ao explorar as experiências individuais de pessoas envolvidas na confeitaria e examinar de que maneira essa prática influencia positivamente seu estado emocional.

## **4. METODOLOGIA**

### **4.1. Caracterização do estágio**

#### 4.1.1 Descrição do Local

O Estágio Supervisionado Obrigatório (ESO), realizado pelo discente na Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE), no Campus Sede - Situada na Zona Oeste da cidade do Recife/PE, na Av. Dom Manuel de Medeiros S/N, Dois Irmãos, Recife - PE. O desenvolvimento da pesquisa se deu sob a orientação da Prof.<sup>a</sup> Amanda de Moraes Oliveira Siqueira.

#### 4.1.2 Período de Estágio

O estágio foi realizado no período de 02/10/2023 e 18/01/2024, com jornada diária de 6h, sendo realizado de segunda à sábado, cumprindo assim as 360 horas da carga horária determinada pelo CEPE/UFRPE na Resolução N° 678/2008.

#### 4.1.3 Plano de Atividades

- Criação e validação do instrumento de coleta
- Levantamento de dados coletados através do *Google Forms*.
- Interpretação e discussão de resultados obtidos.
- Escrita do Relatório de Estágio Supervisionado Obrigatório

### **4.2 Coleta de dados para pesquisa**

Os dados foram coletados através de um questionário online, contendo 11 questões, dividido por seções:

1. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
2. Efeito da atividade de confeitaria na saúde mental
3. Percepção em relação à confeitaria como uma forma de terapia criativa
4. O impacto do compartilhamento das criações com amigos, familiares e comunidades on-line.

O questionário foi produzido na plataforma do *Google Forms*. O recrutamento de participantes (n=103) foi feito durante 25 dias (24 de setembro de 2023 até 19 de outubro de 2023) através da divulgação do *link* do formulário em redes sociais (WhatsApp, Facebook, Instagram e E-mail).

Ao concordarem em participar e consentirem de forma livre e esclarecida, 78 participantes válidos (apenas os que responderam sim à pergunta “você já participou de alguma atividade de confeitaria”) seguiram para as questões sobre o “efeito da atividade de confeitaria na saúde mental”, “percepção em relação à confeitaria como uma forma de terapia criativa”, “impacto do compartilhamento das criações com amigos, familiares e comunidades *on line*” e “sugestões e recomendações em relação ao tema da pesquisa” .

As respostas ao questionário foram enviadas pelos participantes por meio da plataforma do *Google Forms*.

Os dados coletados através dos questionários foram analisados através da estatística descritiva disponibilizada pela plataforma do *Google Forms*, e quando aplicável foram tratados no software *Excel for Windows*. Os resultados tratados foram apresentados em tabelas ou gráficos construídos no Canva.

### **4.3 Levantamento Bibliográfico**

Para o levantamento da pesquisa bibliográfica, utilizou-se plataformas digitais como o Google Acadêmico, Scielo, PubMed, CINAHL Plus, *PsycInfo*, Portal de Periódicos da CAPES, Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD) com enfoque em artigos e trabalhos acadêmicos e Blogs de relevância com enfoque na confeitaria. Partiu-se dos seguintes descritores de busca e pesquisa, a saber: confeitaria, cozinha, gastronomia, culinária, preparação de alimentos, terapia, arteterapia, saúde mental, afetividade, emoções, memórias, psicologia, terapia ocupacional, reabilitação, humor, psicossocial, afeto, confiança, autoconfiança, autoestima, empoderamento feminino e socialização.

## 5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nos últimos anos, cresceu o interesse em explorar os potenciais benefícios da confeitaria para a saúde mental das pessoas. Esta pesquisa foi desenvolvida durante o estágio supervisionado obrigatório e tem como objetivo investigar a relação entre a prática da confeitaria e o bem-estar psicológico, examinando como diferentes faixas etárias e gêneros dos participantes podem influenciar esses resultados.

Para compreender melhor a demografia dos participantes envolvidos em estudos sobre confeitaria e saúde mental, inicialmente foi analisada a distribuição por faixa etária e gênero. A figura 1 apresenta essa distribuição com base em uma amostra de 103 participantes, a qual expressa uma diversidade de faixas etárias representadas, abrangendo desde adolescentes até idosos, com uma concentração significativa na faixa etária adulta.



Figura 1: Distribuição percentual de faixa etária de pessoas que praticam algum tipo de produção na culinária (n=103).

A faixa etária adulta tende a se envolver mais na confeitaria devido à sua maior experiência culinária, estabilidade financeira para investir em ingredientes e equipamentos e acesso a recursos e informações sobre culinária. Esses fatores combinados contribuem para uma maior atividade na confeitaria entre os adultos.

Quanto ao gênero, percebe-se uma distribuição preponderante entre as mulheres, mas indica que também há um interesse expressivo na confeitaria entre pessoas do gênero masculino. De acordo com o Sebrae, no Brasil, 80% dos empreendedores na área da confeitaria são mulheres, muitas delas mães solteiras ou casadas que buscam garantir o sustento da família (SEBRAE, 2019).

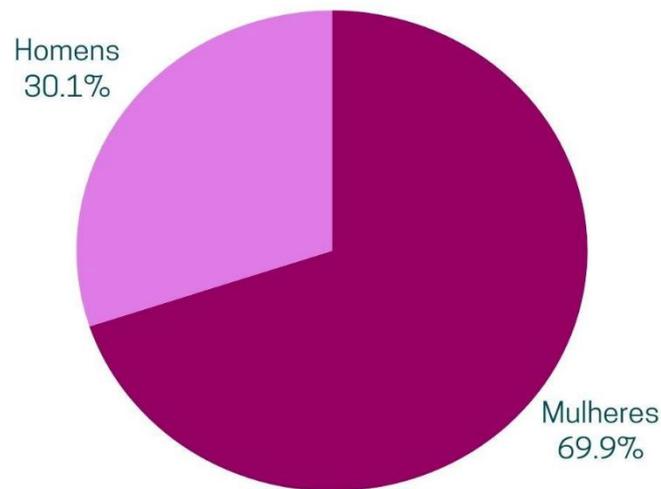


Figura 2: Distribuição percentual de gênero que praticam algum tipo de produção na culinária (n=103).

Os dados dessa pesquisa se assemelham aos do estudo realizado por BEZERRA (2022), que entrevistando 36 microempreendedores que comercializavam produtos de confeitaria em Recife e Região Metropolitana, observou que 86% dos indivíduos eram do sexo feminino, predominantemente pertencentes à faixa etária de 18 a 30 anos.

Essa análise preliminar sugere que a prática da confeitaria pode ser acessível e atrativa para pessoas de diferentes idades e gêneros. No entanto, é importante explorar mais a fundo como essa prática influencia a saúde mental em diferentes grupos demográficos. A partir desses dados iniciais, esta pesquisa busca investigar os efeitos específicos da confeitaria na promoção do bem-estar psicológico dos participantes.

Para compreender o perfil dos participantes e identificar aqueles que contemplariam o objetivo da pesquisa, foi realizada uma pergunta inicial: "Você já participou de atividades de confeitaria, como bolos, cookies e/ou sobremesas?"

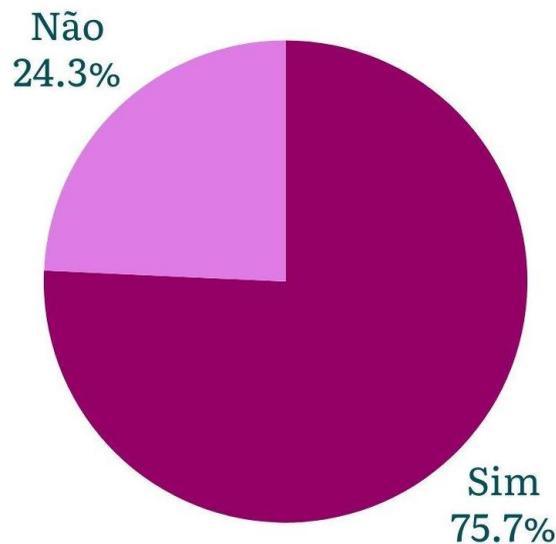


Figura 3: Distribuição percentual de pessoas que participaram de algum tipo de atividade de confeitaria (n=103).

Observa-se que a maioria dos participantes (75,7%) já teve alguma experiência neste campo, o que indica um interesse significativo na prática da confeitaria dentro da amostra estudada.

Esses resultados sugerem que a maioria dos participantes da pesquisa está familiarizada com as atividades de confeitaria, o que permite explorar mais a fundo os potenciais efeitos positivos dessa prática na saúde mental.

A partir desses dados, esta pesquisa busca investigar como a participação em atividades de confeitaria pode influenciar o bem-estar psicológico dos participantes e identificar possíveis padrões entre diferentes grupos demográficos.

Após identificar a participação prévia em atividades de confeitaria, perguntamos "se **sentiram** algum efeito positivo na saúde mental como resultado dessa prática" (figura 4).

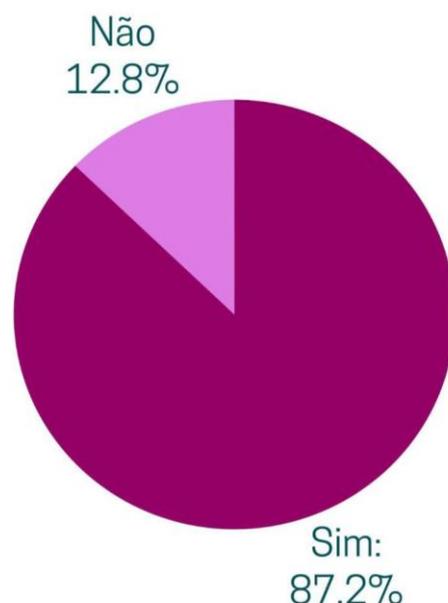


Figura 4: Distribuição percentual de sentiram algum efeito positivo na saúde mental durante a produção de produtos de confeitaria (n=78).

Observou-se que uma pequena parte dos participantes, não percebeu nenhum impacto positivo com a execução dessa atividade. No entanto, a maioria dos participantes (87,2%) relatou sentir algum efeito positivo. Essa perspectiva destaca a confeitaria não apenas como uma prática culinária, mas como uma atividade multifacetada com potencial terapêutico, oferecendo benefícios emocionais e cognitivos aos praticantes.

Dentre esses (87,2%) que sentiram efeito positivo, investigou-se os possíveis benefícios psicológicos da confeitaria na percepção dos mesmos (figura 5), confirmando a hipótese de que atividades de confeitaria podem estar associadas a benefícios percebidos na saúde mental por uma parte significativa dos praticantes, pois foram destacados aspectos emocionais como relaxamento, alívio do estresse, aumento da autoconfiança, alegria e bem-estar associados à prática da confeitaria (figura 5).

Buscando ampliar essa compreensão ao explorar as experiências individuais de pessoas envolvidas na confeitaria e examinar de que maneira essa prática influencia positivamente seu estado emocional, quando questionado se os participantes “*experimentaram uma **melhoria** em sua saúde mental através da prática da confeitaria*”, os dados confirmam a relação “momentânea” da prática com o “prolongamento” (figura 6).

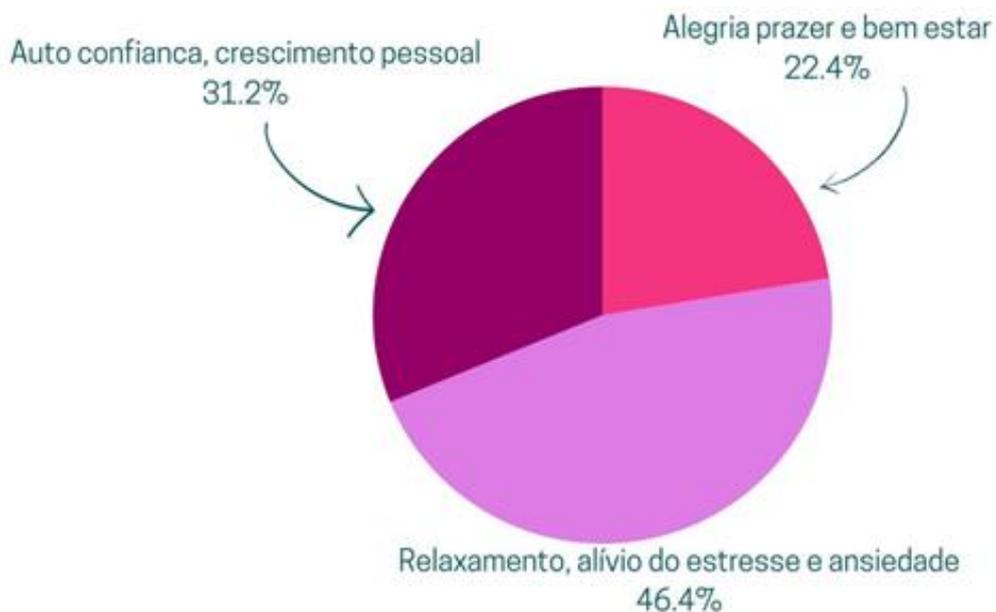


Figura 5: Distribuição percentual de benefícios psicológicos percebidos entre os participantes durante a produção de produtos de confeitaria (n=78).

Os principais efeitos na melhoria na saúde mental através da confeitaria, relatados pelos participantes foram que “tiveram a possibilidade de externar os sentimentos, emoções, sensações, memórias entre outros”, de forma livre, independentemente do número de respostas. Assim, para melhor expressar os resultados dessa coleta, as respostas foram agrupadas, como destacado na figura 6.

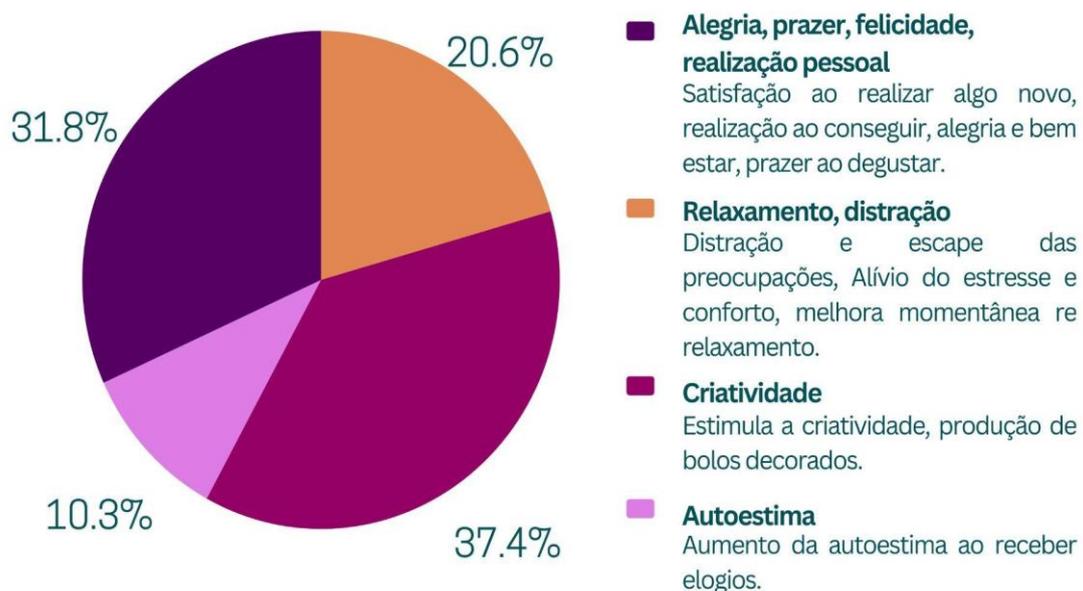


Figura 6: Distribuição percentual do efeito positivo percebidos entre os participantes durante a produção de produtos de confeitaria (n=78).

Nota-se assim, que os relatos dos participantes da pesquisa se somam à ideia de que há uma influência positiva das atividades manuais na saúde mental. A confeitaria é uma arte culinária que vai além da simples preparação de alimentos; muitas vezes, é vista como uma forma de terapia criativa, conforto não apenas prazer sensorial, mas também um meio de expressão e autocuidado.

Nesta seção, exploramos as opiniões dos participantes sobre se acreditamos que a confeitaria pode ser uma forma eficaz de terapia criativa e as razões por trás dessa perspectiva. Ao analisar as respostas dos participantes à pergunta "Você acredita que uma confeitaria pode ser uma forma de terapia criativa? Por quê?" (figura 7).



Figura 7: Distribuição percentual de pessoas que acreditam na confeitaria como terapia criativa (n=78).

A maioria das respostas demonstra uma percepção positiva em relação à confeitaria como uma forma de terapia criativa, destacando seus benefícios emocionais, cognitivos e de expressão criativa (figura7).

Observa-se que o estresse e a ansiedade são questões cada vez mais presentes na vida moderna, e a busca por métodos eficazes de redução desses sintomas é constante. Neste contexto, a confeitaria emerge como uma atividade potencialmente benéfica, oferecendo não apenas a criação de deliciosas sobremesas, mas também uma possível forma de alívio do estresse e da ansiedade.

Assim, foram exploradas as percepções dos participantes sobre a utilidade da confeitaria para reduzir esses estados emocionais e as razões por trás de suas opiniões. Ao analisar as respostas quanto à pergunta "Você acredita que a confeitaria pode ser uma atividade útil para reduzir o estresse e a ansiedade? Explique" (figura 8).



Figura 8: Distribuição percentual de pessoas que acreditam que a confeitaria é útil para reduzir estresse e ansiedade (n=78).

A maioria das respostas (93,2%) sugere que a confeitaria é percebida como uma atividade útil para reduzir o estresse e a ansiedade (figura 8), enfatizando seus aspectos terapêuticos e a capacidade de proporcionar momentos de concentração e prazer

Compartilhar criações de confeitaria com amigos, familiares ou comunidades online é uma prática comum entre entusiastas dessa arte culinária. Nesta seção, investigamos como essa interação pode influenciar a saúde mental dos praticantes de confeitaria. Analisamos as percepções dos participantes sobre os efeitos dessa troca de experiências e criações na saúde mental.

Ao analisar as respostas dos participantes à pergunta "Você compartilhou suas criações de confeitaria com amigos, familiares ou comunidades online? Como essa interação **afetou** sua saúde mental?" (figura 9).



Figura 9: Distribuição percentual de pessoas que acreditam que compartilhar suas criações afetou sua saúde mental (n=78).

Observou-se que a maioria dos participantes afirmou ter compartilhado suas criações. Além disso, muitos participantes destacaram os efeitos positivos dessa interação na sua saúde mental. Dentre os demais respondeu que não é uma ínfima porcentagem afirmou que compartilhou algo, mas não afetou sua saúde mental (figura 9).

A maioria das respostas sugere que compartilhar as criações de confeitaria é uma prática comum (83,3%), e as interações positivas que resultam desse compartilhamento têm um impacto benéfico na saúde mental. Os relatos destacam a importância do “reconhecimento” e do “apoio” recebidos de amigos, familiares e comunidades online.

Ao abordar a relação entre confeitaria e saúde mental, é importante considerar as percepções e sugestões dos participantes sobre possíveis recomendações ou sugestões relacionadas a essa temática.

A pergunta direcionada aos participantes foi: *"Você tem alguma recomendação ou sugestão relacionada à confeitaria e saúde mental que gostaria de compartilhar?"* Esta investigação visa entender as perspectivas dos indivíduos sobre como a confeitaria pode contribuir para o bem-estar mental e quais *insights* podem ser fornecidos a partir de suas experiências. Assim, observou-se que a maioria dos

participantes, afirmou não ter o que relatar ou sugerir. Mas muitos participantes expressaram que sim e suas respostas estão apresentadas na figura 10.



Figura 10: Distribuição percentual de pessoas quanto ao desejo de relatar alguma recomendação ou sugestão relacionada à confeitaria e saúde mental (n= 78).

As respostas sugerem que a confeitaria pode desempenhar um papel positivo na saúde mental, desde que seja praticada com amor, paciência e como uma forma terapêutica. Introduzir a confeitaria em ambientes educacionais e familiares também foi mencionado como uma ideia benéfica.

Atendendo ao objetivo geral dessa pesquisa, essas contribuições oferecem *insights* valiosos sobre como a prática da confeitaria pode ser utilizada de forma eficaz para promover o bem-estar mental e melhorar a qualidade de vida dos indivíduos.

Com base na pesquisa apresentada, é possível inferir que os objetivos específicos propostos foram atendidos. Vamos analisar cada um deles:

1. Descrever as principais percepções emocionais relatadas pela prática da confeitaria:

- Objetivo alcançado através da análise dos dados sobre os benefícios percebidos da confeitaria na saúde mental dos participantes. Os resultados destacaram aspectos emocionais como relaxamento, alívio do estresse, aumento da autoconfiança, alegria e bem-estar associados à prática da confeitaria.

2. Analisar relatos pessoais dos possíveis efeitos emocionais sobre experiências na confeitaria nas diferentes etapas de produção:

- Objetivo abordado na pesquisa, especialmente na seção que explorou os principais efeitos na melhoria da saúde mental através da confeitaria. Os participantes foram convidados a expressar livremente suas experiências, sentimentos, emoções e sensações relacionadas à prática da confeitaria. Os resultados revelaram uma variedade de relatos pessoais, que incluíram sentimentos de relaxamento, prazer, satisfação, crescimento pessoal e alegria durante as diferentes etapas de produção de doces.

Portanto, com base na análise dos resultados apresentados na pesquisa anterior, é possível afirmar que os objetivos específicos propostos foram atendidos de forma satisfatória, fornecendo *insights* sobre as percepções emocionais associadas à prática da confeitaria e seus possíveis efeitos na saúde mental dos participantes.

## 6. CONCLUSÕES

Após analisar os dados e as percepções dos participantes sobre a relação entre confeitaria e saúde mental, é evidente que essa prática culinária vai muito além da simples preparação de doces e sobremesas.

Os resultados revelaram uma variedade de benefícios psicológicos associados à confeitaria, incluindo aprendizado contínuo, momento de foco e concentração, terapia e expressão artística, alívio do estresse, satisfação e realização, efeitos sociais positivos, distração das preocupações, atividade terapêutica em momentos de crise e benefícios para a saúde mental.

Esses achados indicam que a confeitaria pode desempenhar um papel significativo na promoção do bem-estar emocional e no fortalecimento da saúde mental. A capacidade de se envolver em uma atividade criativa e gratificante como a confeitaria pode oferecer uma válvula de escape para o estresse do dia a dia, proporcionar momentos de prazer e satisfação e promover uma sensação de controle sobre a própria vida.

Além disso, a prática da confeitaria pode ser uma forma de terapia criativa, permitindo que os indivíduos expressem suas emoções de maneira tangível e encontrem conforto na arte culinária. Compartilhar suas criações com amigos, familiares ou comunidades online também pode contribuir para uma maior conexão social e apoio emocional, enriquecendo ainda mais a experiência da confeitaria.

Portanto, concluímos que a confeitaria não é apenas uma atividade culinária, mas também uma poderosa ferramenta para promover a saúde mental e o bem-estar geral. Ao integrar a confeitaria em práticas de autocuidado e estratégias de gestão do estresse, os indivíduos podem colher os benefícios emocionais dessa atividade deliciosa e terapêutica.

Além disso, é importante ressaltar que, apesar dos resultados promissores desta pesquisa, ainda são necessárias mais investigações para corroborar e aprofundar nosso entendimento sobre a relação entre confeitaria e saúde mental. Estudos adicionais poderiam explorar diferentes aspectos dessa conexão, como os efeitos a longo prazo da prática da confeitaria na saúde mental, a eficácia de intervenções específicas de confeitaria para o tratamento de condições psicológicas e a influência de fatores contextuais, como o ambiente de trabalho ou social, na experiência dos indivíduos. Essa pesquisa adicional poderia fornecer *insights* valiosos

para informar intervenções e programas de saúde mental baseados na confeitaria, bem como orientar práticas de autocuidado e promoção do bem-estar emocional.

## 7. REFERÊNCIAS

ADAMS J., GOFFE L., ADAMSON A. J, HALLIGAN J., O'BRIEN N., PURVES R., BRANCO M. (2015). Prevalência e correlatos sociodemográficos de habilidades culinárias em adultos do Reino Unido: análise transversal de dados da Pesquisa Nacional de Dieta e Nutrição do Reino Unido. **Jornal Internacional de Nutrição Comportamental e Atividade Física**, 12, 99. Acesso em 28 dez 23

ALGARVE PRIMEIRO, 2017 **Psicólogos comprovam: cozinhar faz bem à saúde mental**. Disponível em: <<https://www.algarveprimeiro.com/d/psicologos-comprovamcozinhar-faz-bem-a-saude-mental-/18347-66>>. Acesso em 29 fev 2024.

AMARANTE, P. **Saúde mental e atenção psicossocial**. SciELO-Editora FIOCRUZ, 2007. 120 p. DOI 10.1590/S0102-311X2008000400027

. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2008000400027> Acesso em 20 fev 2024.

BANDEIRA J, M. Desenvolvimento de Atividades Lúdicas Como Forma de Prevenção de Transtornos Mentais e Promoção do Bem-Estar de Reclusos da Unidade de Regime Fechado 01 Rio Branco, Acre. 2014. 36 p. **Trabalho de Conclusão de Curso** (Especialização Gestão Em Saúde No Sistema Prisional) UNIVERSIDADE FEDERAL MATO GROSSO DO SUL. Campo Grande. Disponível em: <http://dspace.mj.gov.br/handle/1/5271> Acesso em 03 jan. 2024.

BATISTA DA SILVA, E.; FABRICIO DOS ANJOS, M.H; DA SILVA VAZ BRANCO, C. A gastronomia como recurso para minimizar assimetrias sociais: projetos para indivíduos em vulnerabilidade social. **Em Extensão**, v. 21, n. 1, 2022.

BEZERRA, M. E. B. Perfil Dos Microempreendedores E Empreendedores Na Área De Confeitaria E Doçaria: Perspectivas Socioeconômicas E Culturais Na Região Metropolitana Do Recife 2022. 47 f. **Trabalho de Conclusão de Curso** (Graduação Bacharelado em Gastronomia) UFRPE- Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife, 2022.

BIANCHI, J. **O Poder transformador da confeitaria**. São Paulo: Sobremesah, 2020 Disponível em: <<https://sobremesah.com/escola-de-confeitaria/artigos/o-poder-transformador-da-confeitaria/>>. Acesso em 01 mar 2024.

BITTENCOURT, R. C. B., PITTAN, L. A. **Ensaio teórico-prático em terapia ocupacional: reinventando lugares e escolhas ocupacionais no campo da saúde mental**. Saberes e competências em fisioterapia e terapia ocupacional 2, Cap 12 p 155-166, Atena Editora 2019. Disponível em:

<<https://www.atenaeditora.com.br/catalogo/download-post/16625>>. Acesso em 01 mar 2024.

CHEN, R.C.Y., LEE M.S, CHANG Y.H, WAHLQVIST M.L. Cooking frequency may enhance survival in Taiwanese elderly. **Public Health Nutrition**. 2012; 15:1142–1149.

CONFEITARIA NA REDE. **A Doce Contribuição da Confeitaria para a Economia Brasileira**. 2023. Disponível em: <<https://confeitarianarede.com.br/a-doce-contribuicao-da-confeitaria-para-a-economia-brasileira/>>. Acesso em: 01 mar 2024. Capítulo 12.

CONTE, E. M. T. Indicadores de qualidade de vida em mulheres idosas. 2004. 136p. **Dissertação** (Mestrado em Educação Física, na Área de Concentração Atividade Física Relacionada à Saúde) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2004.

COSTA, E. DE A. **Como a culinária pode trazer efeitos positivos para a mente**, 2020 em entrevista ao Jornal da Liberdade, disponível em: <<https://movimentosaudemental.org/2020/05/28/como-a-culinaria-pode-trazer-efeitos-positivos-para-a-mente/>>. Acesso 2 mar 2024.

DE MIRANDA CASTRO, F. M.; CAVALCANTI, L. M.; DA SILVA RABELO, S. A. Transformando vidas: uma proposta de empreendedorismo gastronômico para mulheres em situação de vulnerabilidade social. **Revista Iberoamericana de Turismo**, v. 10, n. 2, p. 61-76, 2020.

DIAS, R. Contribuições do artesanato no processo de envelhecimento saudável. 2019. 47p, **Monografia** (graduação em Licenciatura em Teatro) – Departamento de Teatro, Centro de Educação e Ciências Humanas, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, 2019.

ELEUTÉRIO, H.; GALVES, M.DE C.P. **Técnicas de Confeitaria**.1.ed. São Paulo: Editora Érica, 2014. 152p.

FABIETTI, D. M. C. F. **Arteterapia e envelhecimento**. 2. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004. 312p.

FARMER, N.; TOUCHTON-LEONARD, K.; ROSS, A. Psychosocial benefits of cooking interventions: a systematic review. **Health Education & Behavior**, v. 45, n. 2, p. 167-180, 2018.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 33. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2006. 76p.

FRÓIS, J. P. **Educação estética e artística. Abordagens transdisciplinares**. 2. ed. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2000. 254p.

IACOVU M, PATTIESON D, TRUBY H, PALERMO C. Social health and nutrition impacts of community kitchens: A systematic review. **Public Health Nutrition**. 2012; 16:535–543.

MOREIRA, P. R. T., O Alimento como Facilitador no Processo Arteterapêutico. **Revista Científica de Arteterapia Cores da Vida**, v. 15, p. 17-22, 2012.

MALUF NETO, A. et al. **Como você está com a sua saúde mental?**. Hospital Israelita Albert Einstein. Disponível em: <<https://www.einstein.br/saudemental>>. Acesso em: 05 dez 2023.

MOURA, L. et al. Gastronomia social x terapia: ação extensionista como ferramenta para a transformação social em uma comunidade da periferia de Fortaleza-CE. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE GASTRONOMIA, CIÊNCIA E CULTURA ALIMENTAR, 3., 2020, Ceará. **Anais [...]**. Ceará: Universidade Federal do Ceará, 2020.

MUELLER, S. P. M. **A ciência, o sistema de comunicação científica e a literatura científica**. Fontes de informação para pesquisadores e profissionais. Belo Horizonte: UFMG, 2000. p. 1-128.

NASCIMENTO, S.M. Psicoterapia e criatividade – reflexões sobre o processo de mudança na clínica. 2004. 58f. **Trabalho de Conclusão de Curso** (Graduação em Psicologia) UniCEUB – Centro Universitário de Brasília. Brasília. 2004.

NERI, A.L. **Psicologia do envelhecimento: Temas selecionados na perspectiva de curso de vida**. 2. ed Campinas/SP: Papyrus, 2016. 288p.

SEBRAE. **Mulheres-empendedoras - Esta confeitadeira é um exemplo de como o empreendedorismo pode ser libertador**. São Paulo: Revista PEGN, 2019. Disponível em: <https://revistapegn.globo.com/Mulheres-empendedoras/noticia/2019/11/esta-confeitadeira-e-um-exemplo-de-como-o-empendedorismo-pode-ser-libertador.html> Acesso em 01 mar 2024.

PEREIRA D. C., et al. "Oficina de culinária como estratégia de intervenção da Terapia Ocupacional com adolescentes em situação de vulnerabilidade social. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 22, n. 3, p. 621-626, 2014

PUGLIESI, M. F. A construção da clínica nos encontros: dos sabores aos saberes. 2009, 86 f. **Dissertação** (Mestrado em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2009.

SANTOS, T. 2021 **A arte da confeitaria: como os confeitadores criam sobremesas incríveis que são verdadeiras obras de arte** - artigo Blog Doce na Medida Disponível em: <<https://www.docenamedida.com/artigo/a-arte-da-confeitaria-como-os-confeitadores-criam-sobremesas-incriveis-que-sao-verdadeiras-obras-de-arte>>. Acesso em 6 jan 2024.

SARAIVA, C. S. et al. A importância do "fazer artesanato" para o envelhecimento ativo. **Anais V CIEH...** Campina Grande: Realize Editora, 2017. Disponível em: <<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/34013>>. Acesso em: 02/02/2024 04:48

SOARES, A.N.; REINALDO, A.M.S. Oficinas terapêuticas para hábitos de vida saudável: um relato de experiência. **Escola Anna Nery: Revista de Enfermagem**, v. 14, n. 2, p. 391-398, jun. 2010.

TELES, C.P.M.; PORTO, C.P.S.; TELES, L.P.M.; PASSOS, M.A.; MATTOS, R.M.P.R. de.; BARRETO, I.D. de C.; PIMENTEL, D.M. Arte e atividade física como fatores protetores da saúde mental de estudantes de medicina. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 15, pág. e16111537012, 2022..

UTTER J., DENNY S., LUCASSEN M., DYSON B. Adolescent cooking abilities and behaviors: Associations with nutrition and emotional well-being. **Journal of Nutrition Education and Behavior**. 2016; 48:35–41e1.

VANDENBERGHE, L.; SOUSA, A. C. A. de. Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 2, n. 1, p. 35-44, 2006.

VILLANI, É. G. et al. Estratégias de saúde mental de crianças com deficiência. **Salão do Conhecimento**, v. 8, n. 8, 2022.

WHO. **World mental health report: transforming mental health for all**. 2022. Disponível em: <<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?sequence=1>>. Acesso em 01 mar 2024.

# APÊNDICE A

## FORMULÁRIO DE COLETA DE DADOS

Título da Pesquisa: Confeitaria e Saúde Mental

Olá pessoal, sou Lucicleide, estudante do curso Bacharelado em Gastronomia da UFRPE. Esta pesquisa é o meu trabalho de conclusão do curso e tem como objetivo entender melhor como a confeitaria afeta a saúde mental das pessoas. Suas respostas são importantes para nossa pesquisa.

Por favor, responda honestamente.

\* Indica uma pergunta obrigatória

1. E-mail \_\_\_\_\_
2. Qual é a sua faixa etária?\* *Marcar apenas uma oval.*
  - ( )- Menos de 18 anos
  - ( )- 18-24 anos
  - ( )- 25-34 anos
  - ( )- 35-44 anos
  - ( )- 45-54 anos
  - ( )- 55 anos ou mais
3. Qual é o seu gênero?\* *Marcar apenas uma oval.*
  - ( )- Masculino
  - ( )- Feminino
  - ( )- Outro
  - ( )- Preferiria não dizer
4. Você já participou de alguma atividade de confeitaria, como fazer bolos, cookies, ou outras sobremesas?\* *Marcar apenas uma oval.*
  - ( )- Sim
  - ( )- Não

5. Se você já participou de atividades de confeitaria, sentiu algum efeito positivo na sua saúde mental? Por favor, explique.\*

---

---

---

6. Você já experimentou uma melhoria na sua saúde mental através da confeitaria? Se sim, como isso aconteceu?\*

---

---

---

7.Você acredita que a confeitaria pode ser uma forma de terapia criativa? Por quê?\*

---

---

---

8.Você acredita que a confeitaria pode ser uma atividade útil para reduzir o estresse e a ansiedade? Explique.\*

---

---

---

9.Você compartilhou suas criações de confeitaria com amigos, familiares ou comunidades online? Como essa interação afetou sua saúde mental?\*

---

---

---

10.Você tem alguma recomendação ou sugestão relacionada à confeitaria e saúde mental que gostaria de compartilhar?\*

11. Você gostaria de receber os resultados desta pesquisa?\* *Marcar apenas uma oval.*

( )- Sim

( )-Não

Se respondeu Sim na pergunta anterior deixe seu E-mail:

---

Muito obrigada por participar da nossa pesquisa sobre confeitaria e saúde mental.  
Suas respostas são valiosas.