



CARTILHA

Ações de Educação Alimentar e Nutricional no Âmbito da Saúde Mental

Organização:
Luis Henrique Dantas Mendes
Daniela Romeiro S. Lima



CARTILHA

Ações de Educação Alimentar e Nutricional no Âmbito da Saúde Mental

Organização:
Luis Henrique Dantas Mendes
Daniela Romeiro S. Lima

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Cartilha ações de educação alimentar e nutricional no âmbito da saúde mental / organização Luis Henrique Dantas Mendes, Daniela Romeiro S. Lima. -- Garanhuns, PE : Luis Henrique Dantas Mendes, 2022.

ISBN 978-65-00-40894-2

1. Alimentação saudável 2. Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) 3. Educação alimentar e nutricional 4. Garanhuns (PE) - Saúde 5. Saúde mental - Aspectos sociais I. Mendes, Luis Henrique Dantas. II. Lima, Daniela Romeiro S.

22-103644

CDD-613.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Educação alimentar e nutricional : Alimentação saudável : Promoção de saúde 613.2

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

INTRODUÇÃO

A assistência à saúde mental no Brasil teve início na década de 30, a partir da institucionalização, em estabelecimentos psiquiátricos públicos ou privados, de pessoas diagnosticadas com transtornos mentais. Todavia, a atenção à saúde mental no Brasil ainda é recente, conquistada a partir do processo de Reforma Psiquiátrica ocorrido na década de 1970. Como resultado, nos anos 1990 houve a implementação dos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), que redirecionaram o cuidado das pessoas em sofrimento psíquico para um novo modelo de assistência, pautado no cuidado humanizado e na reinserção do indivíduo na sociedade (BORGES & BAPTISTA, 2008).

O CAPS pode ser considerado como o lugar de referência para a reabilitação psicossocial de pessoas que sofrem com transtornos mentais graves e persistentes. Neste local é realizado o acompanhamento clínico dos usuários promovendo, dentre outras potencialidades, a autonomia por meio do acesso ao trabalho, lazer, exercício de seus direitos como cidadão e fomento ao fortalecimento dos laços familiares e comunitários (BRASIL, 2004).

Dentro da rotina do CAPS são realizadas diversas atividades, dentre elas, os grupos terapêuticos, estes foram desenvolvidos no âmbito da Reforma Psiquiátrica com o objetivo de alcançar o desenvolvimento das potencialidades individuais e coletivas dos usuários. Ademais, esse espaço terapêutico deve ser tido como um ambiente acolhedor, facilitador e estruturado, por meio da mediação de diálogo e atuação de uma equipe multiprofissional (ZANELLA, 2001; BRASIL, 2004; PINHO et al., 2013). Desta forma, o modelo biomédico está sendo gradativamente substituído por atividades terapêuticas diversificadas que extrapolam apenas o cuidado clínico, proporcionando ao usuário uma assistência de forma integral, com foco nas demandas biopsicossocioculturais.

As atividades envolvendo educação em saúde fazem parte da gama de estratégias ofertadas através das oficinas terapêuticas no CAPS. Essas práticas comunitárias favorecem o pensamento crítico do usuário, pois estimulam discussões com perspectivas diferentes para problemas em comum e também incentivam o aprimoramento de habilidades que podem aumentar a satisfação pessoal, a autoestima e como consequência a diminuição da manifestação sintomática relacionada aos transtornos mentais (SILVA & LUSSI, 2010).

INTRODUÇÃO

Uma diversidade de profissionais pode atuar junto aos usuários assistidos pelos Centros de Atenção Psicossocial, dentre eles o Nutricionista. Este profissional exerce papel fundamental dentro do CAPS e sua prática deve ser realizada de forma concreta sempre com o objetivo de incentivar hábitos saudáveis por meio da Educação Alimentar e Nutricional (EAN), promovendo o bem-estar do usuário (KACHANI & KOTAIT, 2011). As intervenções associadas a usuários de saúde mental devem promover o desenvolvimento de condições e modos de vida sempre que possível, e que conduzam para o aprimoramento do estilo de vida e de saúde e não apenas para a cura de doenças (BRASIL, 2013).

Dessa forma, a Educação Alimentar e Nutricional se constitui como um campo de conhecimento e de prática permanente e contínua, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que objetiva a promoção da autonomia e fortalecimento dos hábitos alimentares saudáveis. Além disso, as práticas da EAN se utilizam de abordagens e recursos educacionais ativos e problematizadores que fomentem o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais (BRASIL, 2012).

Visando a necessidade da realização de atividades terapêuticas que envolvessem alimentação e saúde dentro do CAPS, esta cartilha objetiva fornecer aos Técnicos de Referência (TRs) do CAPS III (das Flores) do município de Garanhuns-PE estratégias de Educação Alimentar e Nutricional para que estes tornem-se agentes promotores de ações que incentivem a alimentação saudável e que estas sejam incorporadas aos grupos terapêuticos junto aos usuários.

CONTEXTUALIZAÇÃO



- Segundo dados do Ministério da Saúde (2020) a população brasileira durante a pandemia apresentou os seguintes indicadores:
 - ❖ Ansiedade (86,5%);
 - ❖ Transtorno de estresse pós-traumático (45,5%);
 - ❖ Depressão (16%).

Nesse contexto, pode-se observar que pessoas acometidas com algum tipo de adoecimento mental estão mais suscetíveis a desenvolverem também questões ligadas a alimentação.

Associação entre doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) e doenças mentais graves é evidenciada no campo da saúde pública.

O tabagismo, o uso do álcool, a dieta inadequada e o sedentarismo aumentam a mortalidade na população geral - 50 a 90%.

Usuários que são acompanhados pelos CAPS consomem uma dieta mais rica em gordura e baixa em fibras + associação de medicação antipsicótica com apetite aumentado e craving por carboidrato.



CONCEITOS INTRODUTÓRIOS

Antes de darmos continuidade, apresentando as estratégias de EAN que podem ser utilizadas junto aos usuários do CAPS, apresentaremos alguns conceitos introdutórios referentes a Alimentação e Nutrição:

01

**Alimentação
Saudável**

02

**Segurança
Alimentar e
Nutricional**

03

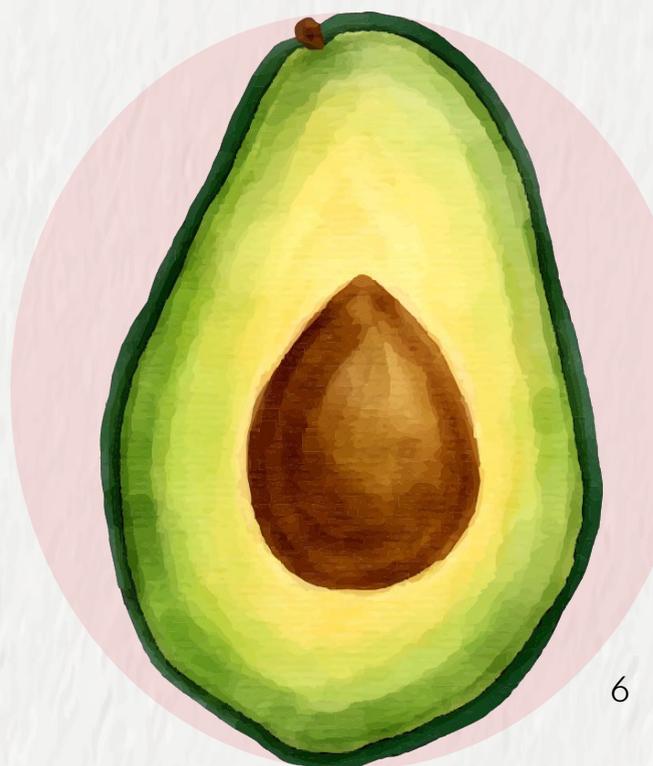
**Classificação dos
Alimentos**

04

**Educação
Alimentar e
Nutricional
(EAN)**

05

**Estratégias de
EAN**



A **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL** significa comer bem e de forma equilibrada para que ocorra a manutenção de um peso ideal, o desenvolvimento físico e intelectual, respeitando o hábito alimentar e garantindo a saúde e prevenção de doenças.



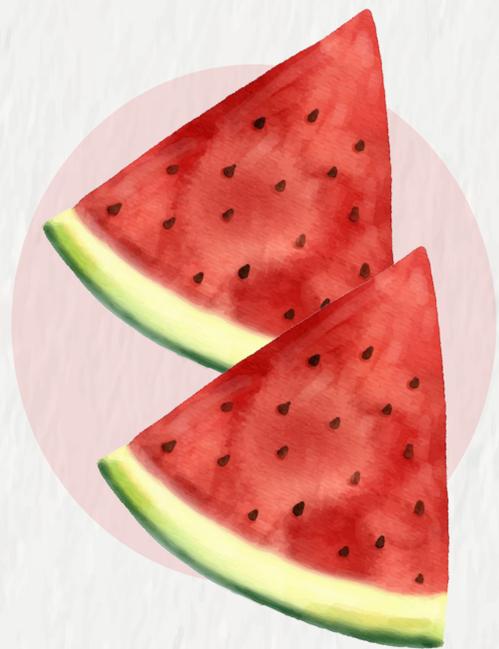
Adotar uma alimentação saudável **não é meramente questão de escolha individual**. Muitos fatores – de natureza física, econômica, política, cultural ou social – podem influenciar positiva ou negativamente o padrão de alimentação das pessoas.



SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

BRASIL, 2014.

Compreende a realização do direito de todos ao **acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais**, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a **diversidade cultural** e que sejam **ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis**.

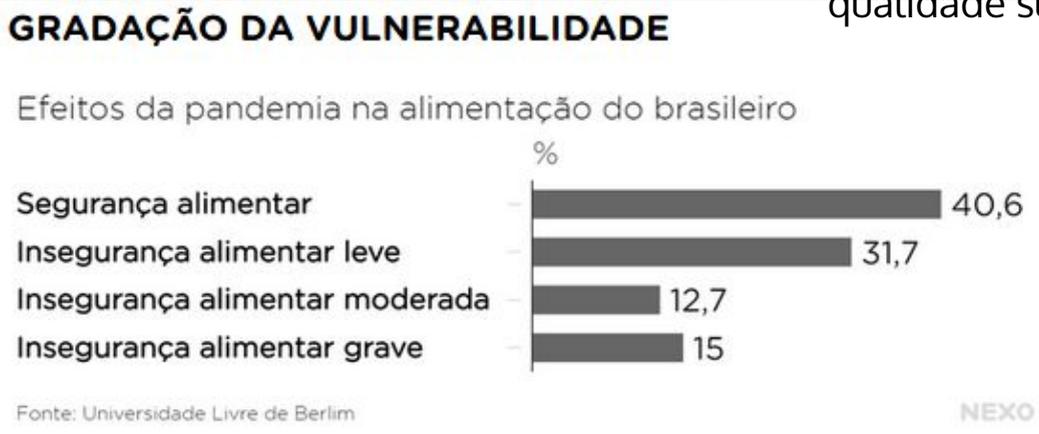


LEI Nº 11.346, DE 15 DE SETEMBRO DE 2006.

Veremos a seguir, dados referentes a Segurança Alimentar e Nutricional dos brasileiros no período de Pandemia com base em dados da Universidade Livre de Berlim.

- Mais de 59% dos domicílios entrevistados passaram por situação de insegurança alimentar no último trimestre de 2020. A porcentagem representa **125,6 milhões** de brasileiros;
- 44% reduziram o consumo de carnes e 41% diminuíram o consumo de frutas.

As instabilidades socioeconômicas foram agravadas pela pandemia, acentuando desigualdades alimentares, especialmente o acesso a alimentos saudáveis de forma regular e em quantidade e qualidade suficientes.



Segurança alimentar: quando a família/domicílio tem acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais.

Insegurança alimentar leve: quando há preocupação ou incerteza quanto o acesso aos alimentos no futuro ou a qualidade dos alimentos é comprometida para manter a quantidade de alimentos necessária para a família.

Insegurança alimentar moderada: quando há redução quantitativa de alimentos entre os adultos e/ou ruptura nos padrões de alimentação resultante da falta de alimentos entre os adultos.

Insegurança alimentar grave: redução quantitativa de alimentos também entre as crianças, ou seja, ruptura nos padrões de alimentação resultante da falta de alimentos entre todos os moradores, incluindo as crianças. Nessa situação, a fome passa a ser uma experiência vivida no domicílio.

CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

BRASIL, 2018.

Os alimentos são classificados de acordo com o grau de processamento, sendo que a base da nossa alimentação deve ser composta de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Vejamos a classificação a seguir:

Alimentos *in natura* ou minimamente processados

São aqueles adquiridos sem sofrer qualquer alteração após deixar a natureza, ou que sofreram alterações mínimas.

Exemplos: frutas, verduras, legumes, leite, iogurte natural, feijões, cereais, raízes, tubérculos, ovos, carnes resfriadas ou congeladas, farinhas, macarrão, castanhas, chá, café, água, seco integral.

O que são óleos, gorduras, sal e açúcar?

São produtos extraídos de alimentos *in natura* a partir de técnicas de processamento. São utilizados para temperar e cozinhar alimentos e para criar preparações culinárias.

Exemplos: incuem óleos de soja, milho ou oliva, banha de porco, gordura de coco, açúcar refinado, mascavo ou demerara, sal de cozinha refinado ou grosso.

Alimentos processados

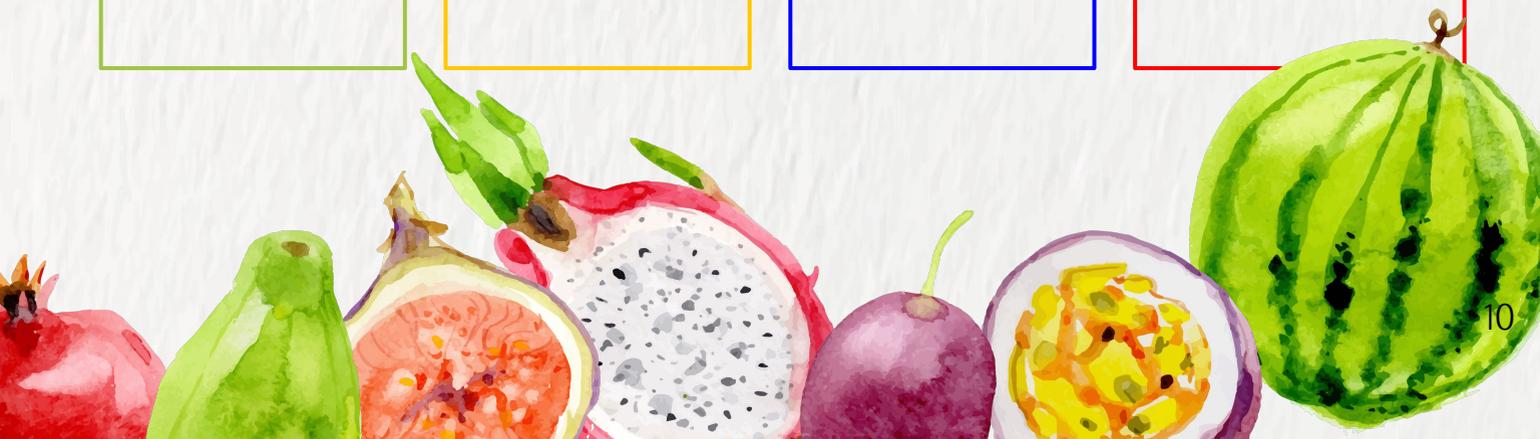
São produtos fabricados essencialmente com adição de sal ou açúcar (ou outra substância culinária, como óleo u vinagre a um alimento *in natura* ou minimamente processado, utilizando técnicas de processamento simples.

Exemplos: queijos, enlatados, extrato ou concentrado de tomate, frutas em calda ou cristalizadas, carne seca, atum e sardinha enlatados, pães.

Alimentos ultraprocessados

São formulações industriais feitas com muitos ingredientes, a maioria deles aditivos químicos, e uma pequena porção de alimentos *in natura*.

Exemplos: biscoitos doces e salgados, sucos em pó, refrigerantes, temperos prontos, embutidos e salgadinhos.



CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

In natura

Espiga de milho.

Minimamente processado

Milho para pipoca (de panela); fubá.

Óleos, gorduras

Óleo de milho.

Processado

Milho enlatado.

A META É:
DESEMBALAR MENOS
E DESCASCAR MAIS!

Ultraprocessado

Salgadinho de milho de pacote; milho de pipoca para microondas.



EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL (EAN)

BRASIL, 2012.

Por fim, chegamos ao ponto crucial de nossa cartilha, o conceito de Educação Alimentar e Nutricional:



“É um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que **visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis**. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar.”

Ou seja, são instrumentos e estratégias que vão apoiar pessoas, famílias e comunidades para que adotem práticas alimentares promotoras da saúde!

ESTRATÉGIAS DE EAN

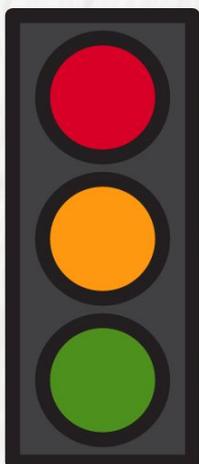
Estratégias recomendadas para utilização nos grupos terapêuticos junto aos usuários do CAPS:

- Semáforo da Alimentação;
- O que é o que é?;
- Vamos às compras?;
- Alimentação Saudável;
- A influência da mídia na alimentação;
- Reconhecendo os alimentos através dos sentidos;
- Trabalhando com sementes;
- Relacionando as frutas aos seus benefícios;
- Classificação dos Alimentos;
- Sal, açúcar e óleo nos alimentos.



SEMÁFORO DA ALIMENTAÇÃO

MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS: Imagens de alimentos e/ou recortes de imagens de encartes de supermercados; cartolina com semáforo desenhado.



DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Explicar para os usuários sobre a diferença entre os alimentos *in natura*, processados e ultraprocessados, com auxílio de imagens de alimentos e/ou recortes de imagens de encartes de supermercados.

Entregar as imagens para os usuários, que devem colar as imagens em algum dos três cartazes disponibilizados em três cores: verde, amarelo e vermelho, cada um representando um tipo de processamento de alimento.

A cor verde está relacionada com os alimentos *in natura*, a cor amarela com os alimentos processados e a cor vermelha com os alimentos ultraprocessados, indicando os alimentos que devem ser mais evitados no consumo alimentar. Para finalizar a dinâmica pode-se realizar um momento de confraternização com um lanche coletivo.

OBSERVAÇÕES DO FACILITADOR:

O QUE É O QUE É?

MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS: Material em cor escura para vendar os olhos, Alimentos saudáveis (ex: banana, pepino, maçã, berinjela, mamão, quiabo, laranja, cenoura, uva, chuchu, beterraba, limão, etc.).



DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Dividir os usuários em dois grupos, em seguida, são vendados os olhos de um usuário do grupo que irá iniciar. O coordenador entrega um alimento aleatoriamente para o usuário com a venda nos olhos perguntando: “O que é o que é?”, o usuário poderá tocar e cheirar o alimento para acertar o nome do alimento. Se ele acertar, o grupo a qual ela pertence ganha um ponto. Em seguida é escolhida um usuário do outro grupo para participar. O jogo continua até que todos tenham participado pelo menos uma vez. Ganha o grupo que acertar o maior número de alimentos. Essa atividade examinará a capacidade do participante de reconhecer e dizer o nome de cada alimento.

Ao final, os alimentos podem ser consumidos pelos usuários, caso estes desejem.

OBSERVAÇÕES DO FACILITADOR:

VAMOS ÀS COMPRAS?

MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS: Figuras de alimentos (ou alimentos de plástico) que contemplem todos os grupos de alimentos (cereais, pães, raízes e tubérculos; frutas; hortaliças; leguminosas; carnes e ovos; leite e derivados; açúcares e doces e óleos e gorduras); Sacolas de plástico, papel para representar dinheiro com valores diferentes.



DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Em um primeiro momento, os usuários devem receber orientações sobre os grupos de alimentos a serem apresentados nas figuras. Em seguida, solicitar para que eles “comprem” os alimentos que mais comem em alguma determinada refeição (a escolha do usuário). Depois das compras feitas, eles deverão juntamente com o coordenador discutirem as escolhas feitas, com isso, pode-se avaliar os hábitos alimentares dos usuários e instruí-los acerca da importância de consumir alimentos saudáveis, como: você terá energia e força para o dia-a-dia e estudar, além de orientar que não precisa gastar muito para comer bem e de forma saudável. Caso contrário, você pode ficar doente e fraco com facilidade, pela falta de vitaminas, fibras e minerais, emagrecer e não ter disposição.

OBSERVAÇÕES DO FACILITADOR:

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS: Folha A4, lápis.



DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Entregar uma folha em branco para cada usuário e pedir que escrevam o que comeram em alguma das refeições que realizaram. Explicar a importância de realizar o máximo possível de refeições com horários pré-estabelecidos.

Após a explicação, pedir aos participantes que analisem suas refeições do dia e com a ajuda do coordenador, visualizar quais as possíveis opções de substituição e no caso de ter pulado as refeições, incluir uma opção saudável, como uma porção de fruta, um iogurte, uma porção de suco natural.

OBSERVAÇÕES DO FACILITADOR:

A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NA ALIMENTAÇÃO

MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS: Propagandas de alimentos (revistas, jornais, panfletos, propagandas na internet).



DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Primeiramente, o coordenador deve entregar uma propaganda para cada participante ler e apresentar a propaganda a todos do grupo. Algumas questões podem ser levantadas, como, quais os alimentos estão envolvidos na publicidade, a quem é destinado o alimento da publicidade (crianças, adolescentes, adultos), quais os interesses/desejos/sentimentos são despertados pelas propagandas.

Após a discussão, o coordenador pode orientar os participantes a construir um mural compartilhando o que foi discutido, utilizando frases para chamar a atenção e promover a reflexão de outras pessoas.

OBSERVAÇÕES DO FACILITADOR:

RECONHECENDO OS ALIMENTOS

MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS: Caixas com abertura na parte superior, alimentos diversos.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Separar três caixas, cada uma representando um sentido (tato, olfato e paladar). Dentro de cada uma colocar um alimento que seja possível reconhecer através dos sentidos. Por exemplo: para a caixa do olfato utilizar alimentos com cheiros mais marcantes ou ervas aromáticas (manjeriço, orégano, mamão, etc); para a caixa do paladar utilizar alimentos com sabor marcante ou que não sejam muito frequentes na alimentação diária, como beterraba, atum; para a caixa do tato, frutas com formatos e texturas diferentes podem ser utilizadas (abacaxi, banana). Cada participante pode tentar adivinhar o alimento que estava tentando reconhecer e escrever depois de senti-lo. Para finalizar, reunir o grupo e perguntá-los sobre o que achavam que tinham tocado, cheirado e provado. Ao final, os alimentos podem ser consumidos pelos usuários, caso estes desejem.



OBSERVAÇÕES DO FACILITADOR:

TRABALHANDO COM SEMENTES

MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS: Copos descartáveis, adubo, sementes.



DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Iniciar com os usuários o cultivo de sementes (a critério do coordenador, de preferência frutas, vegetais). Para este experimento é necessário copos descartáveis, adubo, sementes e água. Fazer furos no fundo do copo, colocar o adubo até preencher o copo, posteriormente com o dedo fazer um furo no centro do adubo, colocar as sementes e a regar com um pouco de água. Deixar os copos em local iluminado e cuidar para manter o adubo sempre úmido.

OBSERVAÇÕES DO FACILITADOR:

RELACIONANDO AS FRUTAS/CHÁS E SEUS BENEFÍCIOS

MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS: Cartões com imagens de frutas ou chás impressas, cartões com benefícios descritos.



DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Esta atividade consiste em ligar as frutas e/ou chás aos seus benefícios com o intuito de informar aos usuários sobre o benefício destes e incentivar o seu consumo. Na atividade é preciso relacionar um cartão onde haverá a imagem que representa o benefício da fruta e/ou do chá com um cartão com a imagem da fruta e/ou chá. Os cartões que formam a combinação tem a borda colorida da mesma cor, para ajudar a memorização. Esta atividade também pode ser impresso em folha A4 onde os usuários devem ligar os alimentos aos seus benefícios.

OBSERVAÇÕES DO FACILITADOR:

CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS



MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS: Material explicativo sobre os níveis de processamento, panfleto de supermercado cortado ou imagens impressas, folha A4.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Explicar para o grupo sobre a diferença entre as quatro categorias de alimento segundo o tipo de processamento: alimentos *in natura*, óleo e gorduras, processados e ultraprocessados, com auxílio de um banner/cartaz com imagens para exemplificar cada categoria. Após a conversa, sanadas todas as dúvidas, dividir a turma em grupos de 4 a 5 usuários. Entregar para cada grupo um panfleto de supermercado cortado e pedir para que recortem os alimentos e classifiquem dentre os níveis de processamento, colando os alimentos em uma folha por categoria. Ao final, cada grupo deve expor seu resultado para o restante.

OBSERVAÇÕES DO FACILITADOR:

SAL, AÇÚCAR E ÓLEO NOS ALIMENTOS

MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS: Tubos de ensaio, saquinhos plásticos, imagens impressas, colheres de sobremesa.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Selecionar alimentos com grande quantidade de açúcar, sal e óleo de adição, para confecção de cartaz com representação da quantidade contida em cada alimento. Para o cartaz dos alimentos com grande quantidade de óleo, utilizar tubos de ensaio de plástico cheios de óleo para representar visualmente a quantidade que cada alimento contém de óleo de adição. Para o cartaz dos alimentos que contém grande quantidade de açúcar, utilizar saquinhos plásticos com quantidades determinada de açúcar para representar visualmente a quantidade que cada alimento contém de açúcar de adição. Para o cartaz dos alimentos com grande quantidade de sal, utilizar colheres de sobremesa para representar visualmente a quantidade que cada alimento contém de sal de adição. Recomenda-se selecionar alimentos que sejam de uso comum e de fácil acesso, como refrigerantes, bolacha recheada, embutidos, macarrão instantâneo, entre outros.



OBSERVAÇÕES DO FACILITADOR:

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BORGES, C.F.; BAPTISTA, T.W.F. O modelo assistencial em saúde mental no Brasil: a trajetória da construção política de 1990 a 2004. **Cad Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 2, p. 456-468, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Saúde Mental no SUS: os centros de atenção psicossocial**. Brasília, DF, 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde mental**. Brasília: Ministério da Saúde, p. 176, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**, 2. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, p. 156, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. **Instrutivo: metodologia de trabalho em grupos para ações de alimentação e nutrição na atenção básica**. Brasília: Ministério da Saúde, p. 168, 2016.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília: MDS; 2012.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, p. 68, 2012.

BURLIN, A.C. et al. Avaliação nutricional de usuários atendidos em um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), **BRASPEN J**, v. 31, n. 3, p. 226-231, 2016.

KACHANI, A.T.; KOTAIT, M.S. Nutrição em psiquiatria. **Nestlé Bio nutrição e saúde**, ano 5, n. 15, p. 25-29, 2011.

LEITÃO-AZEVEDO, C.L.; GUIMARÃES, L.R.; LOBATO, M.I.; BELMONTE-DE-ABREU, P. Ganho de peso e alterações metabólicas em esquizofrenia. **Rev. Psiq. Clín**, v. 34, p. 184-88, 2007.

NUNES, Maria Janaina Cavalcante et al. **Sugestões de Atividades de Educação Alimentar e Nutricional**. Coordenação de Vigilância Nutricional GVE/SUVISA/SES-GO, p. 17, 2015.

PAGNO, Marina. Ministério da Saúde divulga resultados preliminares de pesquisa sobre saúde mental na pandemia. **Ministério da Saúde**, 2020. Disponível em: <https://antigo.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/47527-ministerio-da-saude-divulga-resultados-preliminares-de-pesquisa-sobre-saude-mental-na-pandemia>. Acesso em: 28 nov. 2021.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PELLEGRINI, Aline. Qual o quadro de insegurança alimentar no Brasil da pandemia. **Nexo Jornal**, 2021. Disponível em:

<<https://www.nexojornal.com.br/expresso/2021/04/13/Qual-o-quadro-de-inseguran%C3%A7a-alimentar-no-Brasil-da-pandemia>>. Acesso em: 28 nov. 2021.

PINHO, L.B.; KANTORSKI, L.P.; WETZEL, C.; SCHWARTZ, E.; LANGE, C.; ZILLMER, J.C.V. Atividades terapêuticas: compreensão de familiares e profissionais de um centro de atenção psicossocial. **Escola Anna Nery**, v. 17, n. 3, p. 534-41, 2013.

ROSENTHAL, Flora Guimarães. **Caderno de ações de educação alimentar e nutricional** – Florianópolis: UFSC/CCS, p. 94, 2018.

SILVA, M.D.P.; LUSSI, I.A.O. Geração de renda e saúde mental: O cenário do município de São Carlos. **Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar**, v. 18, n. 1, p. 35-48, 2010.

ZANELLA, A.V. **Vygotsky**: contribuições à psicologia e o conceito de zona dedesenvolvimento proximal. Itajaí (SC): Editora UNIVALI; 2001.

ZORTÉA, K.; GUIMARÃES, L.R., GAMA, C.S.; BELMONTE-DE-ABREU, P.S. Estado nutricional de pacientes com esquizofrenia frequentadores do Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) do Hospital de Clínicas de Porto Alegre. **J Bras Psiquiatr**, v. 59, n. 2, p. 126-130, 2010.