

Vania Marisa da Silva Vasconcelos
Luciana Melo de Farias
Alessandro Carvalho Alves dos Santos

Centro Universitário UNINOVAFAPI – PI

Área: Ciências da saúde

Introdução: A cozinha é utilizada para melhorar habilidades sociais, a memória e amenizar o estresse, proporcionando, ainda, conhecimento sobre alimentação saudável com práticas que podem ser incorporadas na rotina alimentar, de forma mais harmoniosa, sustentável e consciente. **Objetivo(s):** estimular a interação emocional entre quem cozinha e o preparo das refeições. Desenvolver integração entre os alunos, promover alimentação saudável e auxiliar no combate ao estresse e ansiedade. **Métodos ou Relato de Experiência:** O presente trabalho trata-se de um relato de experiência realizado de forma prática no Laboratório de Técnica Dietética em uma IES. **Resultados/Discussão:** Durante a oficina, foram desenvolvidas atividades dinâmicas, pela professora e monitores, que resgataram memórias afetivas sensoriais (olfativas, gustativas, visuais, táteis e auditivas). A participação de uma profissional psicóloga, contribuiu, para chamadas de incentivo, motivação e gatilhos de descontração e relaxamento. Um exercício inicial de alongamento permitiu aos alunos um preparo físico e disposição para elaboração das receitas culinárias terapêuticas, sendo orientado por uma profissional educadora física. Foram realizados breves relatos gastronômicos, informações sobre benefícios funcionais e terapêuticos dos alimentos, ervas e especiarias; além da distribuição de bilhetes com frases de auto estima espalhados entre os ingredientes. **Considerações Finais:** A oficina não requer pré-requisitos de habilidades culinárias, favorecendo a participação de qualquer pessoa que busque uma rotina mais prazerosa e menos estressante. A dinâmica de contextualização, conversas, depoimentos e troca de conhecimentos no ambiente da cozinha, instigaram, surpreenderam e envolveram os participantes entre aromas e sabores, promovendo integração, aprendizado e relaxamento.

Palavras-chave: Cozinha. Alimento funcional. Relaxamento.