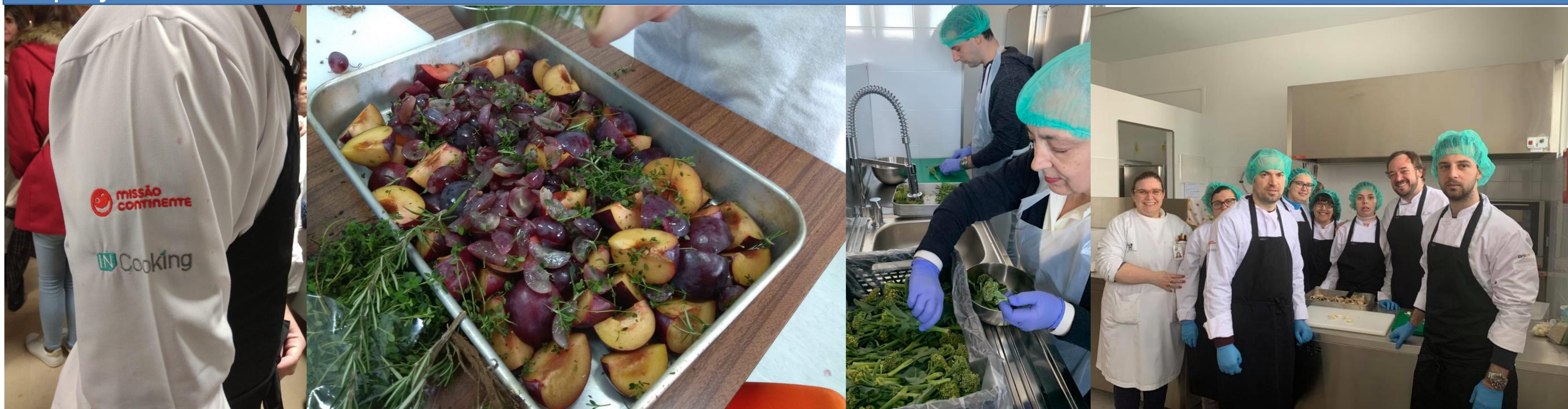


Introdução: As atividades com fins terapêuticos, têm vindo desde há longos anos a fazer parte e a acompanhar a história da psiquiatria, tendo-se redesenhado também, ao longo do tempo, os objetivos da sua utilização. O desenvolvimento de Oficinas tem surgido no âmbito de novas práticas que se pretende que tenham impacto transformador e concreto na vida das pessoas com doença mental, devendo ser promotoras de uma cidadania ativa.

Objetivos: Avaliar e monitorizar o impacto do projecto IN_Cooking, uma iniciativa que visa fornecer soluções para a reabilitação psicossocial de pessoas que sofrem de doenças mentais através do desenvolvimento de competências culinárias.

Métodos: No âmbito do projecto IN_Cooking, foi desenvolvido um estudo com 24 indivíduos monitorizados num serviço de hospitalar de dia de psiquiatria que participaram nas Oficinas de Culinária durante 6 semanas, em grupos de 6 participantes.

A Escala de Auto-Estima de Rosenberg (RSES), a Escala de Estigma AQ-9 na Doença Mental, e a Escala de Estigma Internalizado em Pessoas com Doença Mental (ISMI) foram aplicadas antes e depois da assiduidade do projecto.



Resultados: Foram encontradas diferenças significativas nos três resultados considerados: auto-estima, estigma de saúde mental e estigma internalizado.

Relativamente à **Escala de Autoestima de Rosenberg (RSRS)** os valores obtidos registaram uma subida da primeira (Média = 1,52; DP = 0,22) para a segunda avaliação (Média= 1,98; DP = 0,17). Os resultados sugerem que a intervenção produziu melhorias na autoestima dos participantes.

Os dados obtidos relativamente à avaliação do **estigma na doença mental**, registaram uma descida da primeira (Média = 4,17; DP = 1,69) para a segunda avaliação (Média= 2,65; DP = 1,13), o que se considera um resultado positivo uma vez que o estigma é diretamente proporcional ao resultado obtido.

Relativamente ao **Estigma Internalizado em Pessoas com Doença Mental (ISMI)**, os resultados obtidos registaram uma descida da primeira (Média = 2,59; DP = 0,28) para a segunda avaliação (Média= 2,10; DP = 0,14), sugerindo melhorias ao nível do estigma internalizado.

Conclusões: As Oficinas de Culinária revelaram-se uma estratégia terapêutica com um impacto positivo, com melhorias na auto-estima dos participantes, estigma de doença mental e auto-estigmatização.