

SER VEGETARIANO: DESAFIOS À ALIMENTAÇÃO E À CONVIVÊNCIA

Coordenador: DIVAIR DONEDA

O projeto desenvolve atividades que integram pesquisa e extensão relacionadas ao vegetarianismo e propõe a construção e a divulgação de conhecimentos teóricos e práticos à comunidade. O objetivo principal consiste na realização de oficinas e rodas de conversas sobre a alimentação vegetariana, com destaque aos temas voltados às dificuldades cotidianas decorrentes da opção pelo vegetarianismo, sejam elas alimentares ou nas interações sociais. A atividade realizada consistiu em uma roda de conversa utilizando como fio condutor a apresentação de dados de uma pesquisa sobre vegetarianismo realizada pela equipe. Elaborou-se o material de divulgação (flyer) com email para inscrições, contato e envio de certificado. Deu-se início a roda de conversa apresentando o projeto, a equipe e, em seguida, as diferentes temáticas separadas em blocos. A primeira tratou do perfil do vegetariano e da vertente com a qual se identifica. Na segunda, abordou-se o perfil de consumo alimentar: motivos pela escolha e permanência no vegetarianismo, vantagens e as principais dificuldades encontradas, oferta de cardápios em restaurantes e eventos sociais, características da alimentação antes de se tornar vegetariano e o seu consumo habitual. Na terceira, destacaram-se as questões que envolvem o mercado, como a crescente oferta de novos restaurantes vegetarianos e veganos, levantando dados de frequência de consumo nestes locais, preços das refeições e influência para o vegetarianismo. Na quarta, debateu-se sobre a sustentabilidade: alimentos orgânicos, sazonalidade e agricultura familiar em contrapartida do consumo de alimentos transgênicos e o uso de agrotóxicos, ressaltando os dados que evidenciam se a alimentação vegetariana e as escolhas alimentares dos indivíduos vão ao encontro destes princípios. E, por último, o destaque foi para o ativismo e a participação dos indivíduos em organizações que tratam do veganismo, do direito dos animais e dos recursos ambientais. Ao finalizar cada bloco abriu-se espaço para debater os temas apresentados, propiciando um momento de reflexão e de maior engajamento entre os participantes, os quais expuseram suas dúvidas, colocações, vivências e sentimentos. Apresentou-se, também, como montar um prato vegetariano, baseado na referência do Guia Alimentar Vegetariano para Adultos da Sociedade Vegetariana Brasileira, bem como os grupos alimentares essenciais e as suas respectivas quantidades, finalizando a apresentação com agradecimento e o contato do projeto de extensão. Os participantes manifestaram-se declarando que a atividade contribuiu à ampliação do

conhecimento e à reflexão sobre o vegetarianismo, por meio do diálogo sobre as dificuldades encontradas cotidianamente em decorrência da opção por esse estilo de vida. Nesta perspectiva, as próximas propostas do projeto envolvem a realização de outras rodas de conversas e o desenvolvimento de preparações vegetarianas com alto valor nutricional a serem divulgadas para a comunidade. Apoio PROEXT.