

"VEGETARIANISMO: FORMANDO UMA REDE DE DIÁLOGOS", um projeto de extensão da UNIRIO

Gabriela Elmôr Gonçalves¹, Elaine Cristina de Souza Lima¹, Roberta Soares Casaes², Paloma Coelho Malaguti¹, Thaís Engelke Fernandes¹, Amanda Pinto Fonseca³

1- Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

2- Universidade Federal do Rio de Janeiro

3- Universidade Federal do Tocantins

INTRODUÇÃO

"Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos" é um projeto de extensão sem fins lucrativos da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) sobre nutrição vegetariana, com base no tripé alimentação, saúde e meio ambiente. Tem como objetivo facilitar diálogos entre estudantes e profissionais de saúde; pessoas vegetarianas e não vegetarianas; mercado e indústria alimentícia, com a missão de debater e realizar estudos envolvendo essas temáticas. Nos últimos anos, devido à conscientização das causas animal e ambiental, houve um crescimento expressivo de indivíduos que optam pela redução ou exclusão de alimentos de origem animal. Diante disso, o presente trabalho busca apresentar as principais ações de diálogos do projeto.

MÉTODO

No Instagram, adaptou-se textos a uma linguagem mais acessível visando compartilhar conhecimentos científicos com diferentes públicos. E-books de receitas foram criados com participação de especialistas e seguidores. Boletins integrativos quadrimestrais foram desenvolvidos relacionando os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU a alimentação, saúde e meio ambiente. Também foram organizados ciclos de debate e palestras online, com apresentações do grupo e convidados. Analisamos a quantidade de acessos aos conteúdos e eventos para acompanhar a receptividade.

RESULTADOS

Dentre as ações do grupo nos últimos anos, podemos destacar primeiramente e-books de receitas que incentivam práticas alimentares mais sustentáveis, como "Cozinha vegetariana simples em casa", lançado em julho de 2020 e alcançando 349 acessos até outubro de 2022, e "Cozinha saudável e sustentável simples em casa", lançado em dezembro de 2021, alcançando 255 acessos. Outro projeto é o Boletim Integrativo Alimentação, Saúde e Meio Ambiente, que visa estimular discussões sobre os temas no ambiente universitário e propor caminhos para uma vida saudável. Outro destaque foi o II Encontro Online de "Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos", em junho de 2021, que incluiu oficinas, palestras e minicursos no formato de mesa redonda.

CONCLUSÃO

A troca de conhecimentos sobre alimentação, saúde e meio ambiente com linguagem adaptada para redes sociais permitiu ao grupo expandir o alcance de suas iniciativas, promovendo diálogos dentro e fora da universidade e contribuindo para uma maior compreensão da relação do vegetarianismo com a saúde e o meio ambiente.

Palavras-chave: Vegetarianismo; Alimentação; Sustentabilidade