

GATRONOMIA SOCIAL - A CHOCOLATERIA COMO ESTÍMULO À AUTO-ESTIMA.

XXVIII Encontro de Extensão

Gabriel Simoes e Souza, Eveline de Alencar Costa

Introdução O Gastronomia Social, é um Programa que visa oferecer cursos temáticos de gastronomia para a comunidade em geral de Fortaleza-CE, ministrados pelos alunos do curso de bacharelado em Gastronomia da UFC. Um de seus projetos, denominado Gastronomia e terapia, aborda o aspecto terapêutico do fazer gastronômico, incluindo sessões de terapia de grupo no desenvolver das aulas. **Objetivo** O objetivo do trabalho é observar, através das vivências no projeto e na análise de comportamento, um aumento na auto estima das alunas do projeto e o quanto isso melhora sua qualidade de vida. **Metodologia** Ao longo das aulas, foi sendo observado e anotado em relatório, o comportamento das alunas em relação sua auto estima. Nos momentos de terapia de grupo, notava-se em suas falas, sentimentos de tristeza, vergonha, incerteza. Durante as aulas praticas, notava-se posturas mais reativas e inseguras. A interação entre as alunas era tímida, e nas maiorias das vezes, intermediada pelos terapeutas nas sessões em grupo e pelos professores e monitores, durante as aulas de produção. Durante as cinco primeiras aulas, todas teóricas, não foi observada, mudança significativa nesses comportamentos. A partir da primeira visita à cozinha, houve, notoriamente uma melhora. Na medida que o curso avançava, a postura das alunas ia se transformando, essas transformações foram incluídas nos relatórios. **Resultado e discussões** O aprendizado de novas técnicas e a satisfação de comer um produto artesanal, feita por elas mesmas, foi um forte motor do encorajamento e da construção dessa auto estima. A sensação de orgulho se tornou mais aparente que a de insegurança, o que demonstra que o processo de aprendizado, de produção manual, de contato com universo novo, com receitas que muitas delas nunca tinham provado, é benéfico para a saúde física e mental, e de grande valor para a sociedade como um todo.

Palavras-chave: auto estima. terapia. transformações. chocolateria.