



## Informações do Planejamento

**IES:**

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALFENAS

**Grupo:**

NUTRIÇÃO Curso específico PT UNIFAL-MG 595962

**Tutor:**

CRISTIANE DA SILVA MARCIANO GRASSELLI

**Ano:**

2019

**Somatório da carga horária das atividades:**

1074

**Situação do Planejamento:**

Aguardando homologação do CLAA

**Considerações finais:**

O Planejamento 2019 propõe o trabalho nas três estâncias fundamentais que sustentam o programa Ensino, Pesquisa e Extensão. Cada uma das ações foi discutida e construída por todos os integrantes do grupo. Há uma grande expectativa para este ano, no sentido de tornar mais abrangente as ações, além da tentativa de ações conjuntas com outros grupos PETs, o que se traduz em grande avanço para o programa em nível Institucional.

**Resultados gerais:**

Espera-se que o desenvolvimento, gerenciamento e organização das ações propostas desenvolva nos alunos a descoberta de talentos e habilidades, não somente do âmbito acadêmico e, que assim pessoas com capacidade de liderança, autismo e excelência profissional sejam formadas.

## Atividade - Participação em eventos/viagem técnica

Carga Horária	Data Início da Atividade	Data Fim da Atividade
40	13/03/2019	20/12/2019

**Descrição/Justificativa:**

A participação dos alunos do PET Nutrição em congressos e eventos acadêmicos é de grande importância para que os mesmos possam se manter atualizados em relação as pesquisas e projetos que os diversos acadêmicos vem desenvolvendo em todo país. Além disso, serve para a criação de redes (network) e também para a apresentação dos trabalhos que o grupo PET Nutrição UNIFAL-MG tem desenvolvido .

**Objetivos:**

Ampliar o conhecimento a respeito de temas relevantes a respeito da ciência da alimentação e nutrição. Além disso, permitir que os alunos apresentem seus resultados de pesquisa e extensão em eventos de relevância nacional e internacional.



**Como a atividade será realizada? (Metodologia):**

Serão escolhidos eventos com relevância de nível nacional e/ou internacional onde determinados alunos do grupo PET Nutrição apresentarão trabalhos desenvolvidos pelo grupo. Após o evento, será feita uma explanação aos demais membros que não puderam comparecer ao evento em questão, sobre os assuntos discutidos e principais destaques vivenciados no evento.

**Quais os resultados que se espera da atividade?**

**Resultados / produtos esperados com a atividade: melhorias para o Curso, para a Educação, para a sociedade, meios para a socialização dos resultados, publicações, etc:**

Espera-se uma construção coletiva no sentido de que os alunos do grupo terão trabalhos apresentados em eventos de grande abrangência, assim como crescimento pessoal/profissional daqueles que puderem comparecer ao evento em questão. Mesmo os membros que não puderem comparecer, serão beneficiados pois será feito um relato após o evento a fim de atualizar e informar os demais membros sobre quais assuntos foram abordados e suas principais discussões.

**Qual será a metodologia de avaliação da atividade pelo grupo:**

As pessoas que participarem durante o evento, irão relatar de forma oral ao grupo o que acharam do evento, possibilitando a troca de conhecimento.

**Atividade - Iniciação Científica Construção do pacote Sensus para análise de dados sensoriais no software R**

Carga Horária	Data Início da Atividade	Data Fim da Atividade
120	11/03/2019	20/12/2019

**Descrição/Justificativa:**

O software R é o programa estatístico gratuito e de código aberto mais utilizado no mundo e a sensometria é a estatística aplicada à análises sensoriais. Sabendo que o R contém alguns pacotes que contemplam a sensometria, mas que nenhum deles é completo o suficiente para ser utilizado para todas as finalidades que a análise sensorial exige, faz-se necessário a reunião de códigos em um pacote único capaz de oferecer todas ou senão a maioria das possibilidades existentes para tal aplicação. Neste sentido, essa pesquisa tem como intuito construir um pacote de funções para análises estatísticas em sensometria.

**Objetivos:**

Construir a primeira versão de um pacote R de funções para análise estatística univariada e multivariada de dados sensoriais.

**Como a atividade será realizada? (Metodologia):**

Estudo e utilização da linguagem R de programação para a construção das funções e compilação do pacote. Além disso, obviamente, as metodologias estatísticas das funções a serem programadas também serão estudadas e descritas.

**Quais os resultados que se espera da atividade?**



**Resultados / produtos esperados com a atividade: melhorias para o Curso, para a Educação, para a sociedade, meios para a socialização dos resultados, publicações, etc:**

Espera-se que esta iniciação científica permita a construção de um pacote em linguagem R que auxilie em estudos que utilizam a sensometria para análises estatísticas a fim de tornar seu acesso aos usuários do software R.

**Qual será a metodologia de avaliação da atividade pelo grupo:**

A avaliação será realizada durante reunião do grupo PET por meio da apresentação dos resultados obtidos durante e/ou ao final da atividade, incentivando a discussão e o conhecimento do tema.

## **Atividade - Participação de petianos em comissões institucionais**

<b>Carga Horária</b>	<b>Data Início da Atividade</b>	<b>Data Fim da Atividade</b>
30	11/03/2019	20/12/2019

**Descrição/Justificativa:**

As participações em comissões insitucionais permitem que os petianos ampliem o seu olhar quanto aos aspectos éticos e políticos da universidade, sendo uma oportunidade única para os mesmos representarem a maior parte dos alunos e se desenvolverem como pessoa e futuro profissional. As participações em órgãos Institucionais serão CLAA ; Comitê Local de Avaliação e Acompanhamento, Congregação do Curso de Nutrição/UNIFAL-MG e, também, do Centro Acadêmico (CA) do curso de Nutrição.

**Objetivos:**

Promover maior integração, comunicação e alinhamento das ações em relação a Faculdade de Nutrição, aos grupos PET e Centro Acadêmico; Estimular a construção da vivência coletiva no que diz respeito a discussão de idéias, manifestação de opiniões, construção de um espírito crítico e reflexivo.

**Como a atividade será realizada? (Metodologia):**

Quanto ao CA, as reuniões administrativas serão semanais (ordinárias), agendada em horário comum para todos os integrantes do grupo, com duração média de hora, a fim de discutir, planejar e avaliar todas as atividades do mesmo. Da mesma forma acontecerá as reuniões da Congregação da Unidade e do CLAA, porém serão agendadas apenas uma vez por mês, com duração não prevista e, sempre que necessário, serão agendadas reuniões extraordinárias para atender às demandas mais urgentes.

### **Quais os resultados que se espera da atividade?**

**Resultados / produtos esperados com a atividade: melhorias para o Curso, para a Educação, para a sociedade, meios para a socialização dos resultados, publicações, etc:**

Espera-se que estas atividades ampliem os espaços ocupados por discentes e que os mesmos continuem tendo voz para opinar quanto aos assuntos que também são de interesse deles para melhorar a qualidade da faculdade, do curso de Nutrição e dos grupos PET.

**Qual será a metodologia de avaliação da atividade pelo grupo:**

A avaliação é feita por meio de discussões em grupo, abordando o assunto envolvido, trocando conhecimentos e informações a respeito do que foi proposto e dos resultados obtidos.

## **Atividade - Acolhida ao calouro**



**Carga Horária**

40

**Data Início da Atividade**

18/03/2019

**Data Fim da Atividade**

22/03/2019

**Descrição/Justificativa:**

A Acolhida ao Calouro é vista como um modo alternativo aos chamados trotes que os calouros recebem de seus veteranos ao chegar à Universidade. Essas práticas dos chamados trotes podem despertar no calouro um sentimento de estresse e humilhação, a partir de atos cometidos com autoritarismo, acompanhado por violência física e psicológica. Desse modo, de uma forma positiva, a acolhida procura receber os calouros de uma forma amigável e solidária, afim de que eles se sintam em casa e a vontade com a Universidade e os alunos que nela se encontram.

**Objetivos:**

O principal objetivo do projeto é demonstrar para os acadêmicos o quanto é necessário haver uma mudança no pensamento a respeito da agressividade com que os calouros são recebidos na Universidade, demonstrando uma forma alternativa a esses trotes, estimulando os universitários a refletir sobre a entrada na Universidade e sobre as suas expectativas nessa nova etapa. O projeto também demonstra como objetivo despertar no calouro um sentimento de acolhimento, de que ele é bem-vindo na Universidade, e que sempre que precisar terá uma ajuda, fazendo com que assim, os calouros se sintam em casa.

**Como a atividade será realizada? (Metodologia):**

A atividade será integrada à programação da acolhida ao calouro oficial promovida pela IES, sob a coordenação da Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários e Estudantis. Tal atividade contará com a participação conjunta da Atlética e do Centro acadêmico do curso de Nutrição. Na acolhida aos novos acadêmicos, serão realizadas atividades estimuladas pela criatividade dos Petianos e dos calouros. As atividades consistirão na montagem de estandes com informações a respeito dos projetos de iniciação científica, ações de extensão, sobre o PET e outros aspectos relevantes sobre o curso de graduação em Nutrição. Será elaborado material educativo, exposição de vídeos e a promoção da abordagem interpessoal entre os membros do PET, calouros e outras instâncias acadêmicas.

**Quais os resultados que se espera da atividade?**

**Resultados / produtos esperados com a atividade: melhorias para o Curso, para a Educação, para a sociedade, meios para a socialização dos resultados, publicações, etc:**

- Promover ambiente de acolhimento, com vistas a diminuir o estresse, sentimento comum na maioria daqueles/as que ingressam pela primeira vez num Curso Universitário; - Divulgar as ações de extensão e os projetos de pesquisas do Curso de Nutrição para despertar nos calouros a vontade de realização de tais atividades e, assim promover o estabelecimento do tripé Ensino/Pesquisa/Extensão na vida destes acadêmicos; - Promover orientação e esclarecimento de dúvidas a respeito de aspectos relevantes, envolvidos direta ou indiretamente com a vida universitária; - Estabelecer uma aproximação dos calouros com seus veteranos, criando a partir daí, um vínculo que possa funcionar como uma rede de apoio aos ingressantes

**Qual será a metodologia de avaliação da atividade pelo grupo:**

A avaliação da atividade será realizada a partir da discussão pelos integrantes do grupo PET, como também da realização do: ¿Que bom, que pena e que tal?¿, atividade na qual os petianos expressam suas opiniões individuais de forma escrita, realçando os pontos positivos e negativos da atividade realizada e lançam ideias para o próximo evento. Essas ideias serão lidas de forma anônima, discutidas e registradas pelo grupo.

**Atividade - CINEPET/InterPET/Mural do PET**



**Carga Horária**

40

**Data Início da Atividade**

10/10/2019

**Data Fim da Atividade**

10/11/2019

**Descrição/Justificativa:**

O CinePET é uma atividade proposta que visa complementar de maneira extracurricular o conhecimento dos alunos acerca de assuntos envolvendo a área da saúde e não com enfoque apenas na Nutrição, contribuindo para um crescimento pessoal e acadêmico. O Interpet é uma reunião entre todos os integrantes de todos os grupos PET da instituição para definição de ações em conjunto ou discussão de assuntos organizados em pauta e de interesse coletivo.

**Objetivos:**

Com relação ao CinePET, promover um espaço de debate abrangendo não somente o biológico, mas ainda questionamentos sociais, uma vez que terão no mesmo ambiente os discentes e profissionais aptos a estimularem uma conversa que envolva uma discussão crítica e interativa. O InterPET tem como ênfase a comunicação e integração para organização coletiva dos grupos PET institucionais.

**Como a atividade será realizada? (Metodologia):**

Os filmes ou documentários exibidos no CinePET serão decididos perante a escolha dentro de temas atuais e relevantes para uma discussão com maior integração entre os presentes. O InterPET será por meio de reuniões conforme demanda para resolução de atividades e abordagem de assuntos coletivos.

**Quais os resultados que se espera da atividade?**

**Resultados / produtos esperados com a atividade: melhorias para o Curso, para a Educação, para a sociedade, meios para a socialização dos resultados, publicações, etc:**

Criação de um espaço para discussão e debate a respeito de um assunto pertinente. Maior integração para resolução de assuntos entre os grupos PET. Apresentação de novos temas aos discentes.

**Qual será a metodologia de avaliação da atividade pelo grupo:**

A avaliação será realizada durante reunião do grupo PET por meio da apresentação dos resultados obtidos durante e/ou ao final da atividade, incentivando a discussão e a troca de conhecimentos e experiências.

**Atividade - Confecção de materiais educativos**

**Carga Horária**

100

**Data Início da Atividade**

11/03/2019

**Data Fim da Atividade**

20/12/2019

**Descrição/Justificativa:**

Projeto de extensão, iniciação científica e eventos exigem em suas metodologias a utilização de matérias específicos para que atinjam seus objetivos. A fim de dar suporte para a realização destes, serão produzidos, conforme a necessidade, materiais como folders, cartilhas, livretos, jogos ou outros materiais a partir de material de papelaria ou outros meios, como o eletrônico, possibilitando também maior interação entre os petianos e o público alvo, além da veiculação das informações produzidas pelo grupo.



**Objetivos:**

Confeccionar materiais educativos que deem suporte à realização das atividades do PET-Nutrição ao longo do ano de 2019, bem como sirva de veículo de disseminação de informação aos integrantes da comunidade universitária.

**Como a atividade será realizada? (Metodologia):**

Produção de folders, cartilhas, livro de receitas, cardápios semanais, cartazes, jogos, entre outros.

**Quais os resultados que se espera da atividade?**

**Resultados / produtos esperados com a atividade: melhorias para o Curso, para a Educação, para a sociedade, meios para a socialização dos resultados, publicações, etc:**

Produção de materiais de qualidade que deem suporte para a execução dos projetos de pesquisa e extensão, eventos e demais atividades desenvolvidas pelo grupo em 2019.

**Qual será a metodologia de avaliação da atividade pelo grupo:**

Os materiais confeccionados serão expostos e debatidos qualitativamente em reunião ordinária do grupo.

**Atividade - Reuniões Ordinárias**

Carga Horária	Data Início da Atividade	Data Fim da Atividade
104	11/02/2019	20/12/2019

**Descrição/Justificativa:**

As reuniões ordinárias permitem a construção de um espaço que possibilite a troca de ideias, momentos de crescimento pessoal, profissional e auxílio mútuo no enfrentamento das dificuldades. Além disso, se caracteriza por ser o espaço de discussão e tomada de decisões.

**Objetivos:**

Promover maior integração, comunicação e alinhamento das ações a serem desenvolvidas; Criar um espaço de interação entre os participantes; Estimular a construção da vivência coletiva no que diz respeito a discussão de idéias, manifestação de opiniões, construção de um espírito crítico e reflexivo.

**Como a atividade será realizada? (Metodologia):**

Trata-se de reuniões administrativas semanais (ordinárias), que acontecem uma vez por semana, agendadas em horário comum para todos os integrantes do grupo PET-Nutrição, com duração média de duas horas/semana, quando são discutidas, planejadas e avaliadas todas as atividades do Grupo. Sempre que necessário, são agendadas reuniões extra-ordinárias para atender às demandas mais urgentes.

**Quais os resultados que se espera da atividade?**

**Resultados / produtos esperados com a atividade: melhorias para o Curso, para a Educação, para a sociedade, meios para a socialização dos resultados, publicações, etc:**

Possibilidade de alimento e execução das atividades planejadas. Melhorias para o Curso, para a Educação, para a sociedade, meios para a socialização dos resultados, publicações, etc: Espera-se que esta atividade estreite os laços entre os integrantes; estimule a criatividade e o senso crítico; seja um espaço para a manifestação livre de suas idéias/opiniões e que, permita o estabelecimento de estratégias que garanta o bom exito das demais atividades desenvolvidas pelo grupo.



**Qual será a metodologia de avaliação da atividade pelo grupo:**

A avaliação será feita por meio de discussões em grupo, abordando o assunto envolvido, trocando conhecimentos e informações a respeito do que foi proposto e dos resultados obtidos.

## **Atividade - 1º Simpósio PETs UNIFAL: Oncologia, uma abordagem multiprofissional**

<b>Carga Horária</b>	<b>Data Início da Atividade</b>	<b>Data Fim da Atividade</b>
30	10/06/2019	12/06/2019

**Descrição/Justificativa:**

xxO seminário é uma maneira de aproximar o aluno da vida docente, proporciona conhecimento prático e teórico, além de prepará-lo para lecionar determinado assunto. Exige determinação e dedicação do aluno para preparar e ensaiar o seminário para que agregue conhecimento aos ouvintes. Muitos temas pouco abordados geram interesse da comunidade acadêmica de vários cursos. A atividade de apresentação de seminário faz jus ao contexto PET, pois está relacionada com o enriquecimento teórico e prático na formação do aluno na graduação de forma geral, permitindo ao aluno aperfeiçoar sua didática e ter contato com outras experiências. O tema relacionado a oncologia surgiu do interesse mútuo dos grupos, que reconhecem a área como de grande importância no ambiente profissional, mas pouco abordada pela grade curricular normal de cada curso. Tendo em vista as crescentes inovações nas abordagens com pacientes oncológicos, se fez pertinente uma apresentação mais sistemática sobre cada área de atuação e suas contribuições.

**Objetivos:**

Integrar grupos PET da UNIFAL-MG, a fim de apresentar temas relevantes de forma multidisciplinar e multiprofissional, para que os ouvintes possam adquirir conhecimento integral a respeito dos temas abordados.

**Como a atividade será realizada? (Metodologia):**

Será realizado em formato de mesa redonda, no qual os grupos se dividirão entre os três dias de Simpósio e terão aproximadamente 45 minutos para expor a temática levantada relacionando o tema central, Oncologia, com a área de atuação, trazendo inovações e aspectos mais importantes do tratamento. Ao final, será aberto para discussão, onde o público vai poder fazer considerações, apontar dúvidas e sugestões caracterizando a mesa redonda.

### **Quais os resultados que se espera da atividade?**

**Resultados / produtos esperados com a atividade: melhorias para o Curso, para a Educação, para a sociedade, meios para a socialização dos resultados, publicações, etc:**

O desejado é que haja participação efetiva por parte dos discentes no sentido de questionar, apontar críticas, sugestões e dúvidas com relação aos temas ministrados. Espera-se também boa desenvoltura, boa didática, boa postura pelos apresentadores, uma vez que estão sendo modelados para que possivelmente possam desenvolver uma pós-graduação stricto sensu (mestrado e doutorado) ou latu sensu (especialização) e que por isso, devem estar preparados para ter uma boa fluência acerca daquilo que será ministrado. Além disso, espera-se também integração entre os grupos PETs participantes da ação, bem como uma integração entre os temas abordados para que a comunidade acadêmica possa apreciar de apresentações multidisciplinares e integrativas acerca dos temas abordados.



### **Qual será a metodologia de avaliação da atividade pelo grupo:**

Os participantes do evento receberão uma ficha de avaliação contendo os parâmetros que deverão ser avaliados, de acordo com os atributos: excelente, muito bom, bom, regular e ruim. Nessa ficha também contém um campo para sugestões de novos temas que poderão ser abordados nos próximos eventos. Além disso, também é realizado uma autoavaliação pelos organizadores do grupo PET Nutrição, afim de pontuar os erros cometidos durante a realização do evento. Este tipo de avaliação permite o crescimento individual e do grupo, assim como, permite a melhora nos próximos eventos

## **Atividade - Projeto de extensão Nutrir Arte**

<b>Carga Horária</b>	<b>Data Início da Atividade</b>	<b>Data Fim da Atividade</b>
90	11/03/2019	20/12/2019

### **Descrição/Justificativa:**

Trata-se de um projeto multidisciplinar que envolve graduandos de nutrição, biologia, geografia e executa-se em parceria com a creche situada na cidade de Alfenas nomeada por CEMEI Pedro Paulo, onde encontra-se uma horta comunitária com um espaço amplo e variedade de hortaliças. Esse projeto acarreta a seus extensionistas e a todos os envolvidos a possibilidade de aproximar os vínculos com uma alimentação saudável a partir de alimentos que podem ser facilmente produzidos, além de garantir uma alimentação livre de agrotóxicos e outros insumos que podem causar malefícios a saúde humana.

### **Objetivos:**

Promover uma alimentação saudável e estimular a valorização da horta pelos alunos matriculados na creche, bem como sua família e os funcionários que ali atuam; Assistir a comunidade próxima da localidade da horta comunitária, visto que já foram detectadas famílias com insegurança alimentar na região, visando garantir a eles um aporte de alimentos; Contribuir enriquecendo as vivências de todos envolvidos, inclusive aos acadêmicos no âmbito da saúde coletiva, bem como construir novos conhecimentos com base em uma pedagogia que leva em consideração o desenvolvimento cognitivo de cada indivíduo.

### **Como a atividade será realizada? (Metodologia):**

As atividades serão realizadas visando contemplar as crianças matriculadas na creche, as famílias dessas crianças, os funcionários que trabalham nesse estabelecimento e a comunidade ao redor. Para isso, as intervenções se darão em momentos distintos e específicos visto que cada um destes citados deve ser trabalhado a partir de uma linguagem e um método específico. Para auxiliar na construção de práticas alimentares mais saudáveis nas crianças, levando em consideração sua fase de desenvolvimento cognitivo proposta por Piaget, serão realizados teatros, gincanas e brincadeiras educativas, além de preconizar atividades com linguagem simplificada e com tempo ideal que possa prender a atenção dessa faixa etária. Já com os funcionários, a família e a comunidade, o incentivo a práticas alimentares mais saudáveis será realizado principalmente por meio de oficinas culinárias, enfatizando temas como o reaproveitamento integral dos alimentos e a utilização das plantas não convencionais.

### **Quais os resultados que se espera da atividade?**

#### **Resultados / produtos esperados com a atividade: melhorias para o Curso, para a Educação, para a sociedade, meios para a socialização dos resultados, publicações, etc:**

Espera-se que as atividades realizadas, como os teatros e as oficinas bem como o contato com o público componham um espaço de significativos aprendizados, desafios e vivências entre todos os envolvidos





concretizando uma redução da distância que muitas vezes se dá entre a universidade e a sociedade, e almeja-se, por fim, que possa haver uma troca efetiva de conhecimento entre os participantes possibilitando uma maior riqueza de experiências para o futuro profissional nutricionista bem como o acesso ao alimento de forma saudável aos indivíduos.

**Qual será a metodologia de avaliação da atividade pelo grupo:**

A avaliação será realizada durante reunião do grupo PET por meio da apresentação dos resultados obtidos durante e/ou ao final da atividade, incentivando a discussão e a troca de conhecimentos e experiências.

## **Atividade - II Simpósio de Nutrição**

<b>Carga Horária</b>	<b>Data Início da Atividade</b>	<b>Data Fim da Atividade</b>
40	31/08/2019	02/09/2019

**Descrição/Justificativa:**

O Simpósio de Nutrição é um evento científico bianual, organizado pelo PET Nutrição, que irá permitir o trabalho em equipe e o enriquecimento do conhecimento dos estudantes. O evento visa debater temas de grande importância na área de saúde, além de promover a interdisciplinaridade.

**Objetivos:**

O evento tem como objetivo contribuir para a construção do conhecimento dos estudantes de nutrição, tornando-os mais críticos. Além disso, o evento visa promover discussões de caráter técnico-científico acerca de assuntos pertinentes dentro da área de nutrição, que despertam o interesse do público e enriquecem a formação dos futuros e atuais profissionais.

**Como a atividade será realizada? (Metodologia):**

O evento será gratuito e contará com o apoio de algumas empresas além de buscar parcerias com o Conselho Regional de Nutricionista da 9ª Região Minas Gerais (CRN9). A comissão organizadora será composta pelos petianos do curso de nutrição, a tutora do grupo, além dos professores da Faculdade de Nutrição. O evento contará com palestras, mesas redondas e oficinas, as quais irão abordar assuntos pertinentes dentro da área da saúde, contando com a participação de profissionais de várias áreas da saúde para assim promover a interdisciplinaridade. Os assuntos abordados poderão ser temas poucos trabalhados na dinâmica curricular dos alunos, com o intuito de contribuir com a formação dos futuros profissionais.

### **Quais os resultados que se espera da atividade?**

**Resultados / produtos esperados com a atividade: melhorias para o Curso, para a Educação, para a sociedade, meios para a socialização dos resultados, publicações, etc:**

O grupo PET Nutrição espera estimular a construção do conhecimento dos futuros e atuais profissionais, além de gerar discussões afim de torná-los mais críticos. Os conteúdos apresentados no evento contribuirão para a atualização do conhecimento do público, visto que serão temas poucos abordados na dinâmica curricular do curso de Nutrição da Unifal-MG.

**Qual será a metodologia de avaliação da atividade pelo grupo:**

Os participantes do evento receberão uma ficha de avaliação contendo os parâmetros que deverão ser avaliados, de acordo com os atributos: excelente, muito bom, bom, regular e ruim. Nessa ficha também contém um campo para sugestões de novos temas que poderão ser abordados nos próximos eventos. Além disso, também é realizado uma



autoavaliação pelos organizadores do grupo PET Nutrição, afim de pontuar os erros cometidos durante a realização do evento. Este tipo de avaliação permite o crescimento individual e do grupo, assim como, permite a melhora nos próximos eventos

## **Atividade - Programa UNIFAL sem estresse: Nutricompartilha**

<b>Carga Horária</b>	<b>Data Início da Atividade</b>	<b>Data Fim da Atividade</b>
180	01/04/2019	20/12/2019

### **Descrição/Justificativa:**

Trata-se de um projeto em conjunto com o programa já existente Unifal sem estresse e tem como objetivo desenvolver práticas integrais de ação e reflexão da Nutrição possibilitando aos extensionistas a percepção do trabalho em saúde como um ato pedagógico de compromisso social, ético e de construção coletiva de cidadania. Além disso, pretende fortalecer o processo de formação, geração de conhecimentos e prestação de serviços à população, que facilitem o desenvolvimento das competências necessárias para se abordar integralmente o processo saúde-doença, por meio de metodologias ativas e práticas educativas.

### **Objetivos:**

Promoção de práticas alimentares saudáveis como estratégia, frente aos desafios no campo da saúde, alimentação e nutrição; Oferecer a Comunidade interna e externa à Universidade a possibilidade de conhecimento sobre alimentação saudável; Realizar um levantamento do estado nutricional dos participantes das ações; Oferecer atendimento e aconselhamento dietético em grupo; Promover oficinas culinárias que favorecem o conhecimento a respeito de técnicas de preparo e aproveitamento integral dos alimentos; Criar grupos de discussão que possibilitem compor um espaço de aprendizados, desafios e experiências.

### **Como a atividade será realizada? (Metodologia):**

As estratégias metodológicas adotadas, no primeiro momento, será por meio de atendimentos nutricionais no Ambulatório da Faculdade de Nutrição, na Universidade Federal de Alfenas (FANUT/UNIFAL-MG), atendendo tanto a comunidade interna, quanto a comunidade externa. Num segundo momento, serão realizadas rodas de conversa, a respeito da problemática mais comumente encontrada durante os atendimentos. Serão então montadas as Rodas de Conversa/Grupos de Discussão (GDs), que terão por finalidade oferecer informações sobre alimentação saudável, aspectos relativos ao cuidado nutricional de doenças crônicas com maior prevalência encontrada, gerar discussões, esclarecer dúvidas, e compartilhar experiências em comum do grupo. Para dar continuidade ao trabalho de Educação Nutricional, e para facilitar o entendimento da população e a aplicação desta na prática, serão realizadas oficinas culinárias, que esclarecerá a aplicação de diversos assuntos que foi discutido, tanto no atendimento individual, quanto dos Grupos de Discussão. As Ações compreenderão: 1. Atendimento nutricional individualizado: A avaliação do estado nutricional é de suma importância no estabelecimento de situações de risco, no diagnóstico nutricional e no planejamento de ações de promoção de saúde e prevenção de doenças. Ela consiste na determinação dos níveis de nutrição e alimentação da população por meio de informações obtidas pela utilização de normas específicas. Os parâmetros levados em conta no atendimento individual serão: Anamnese, avaliação dietética (Recordatório de 24 horas); Exame físico; Avaliação antropométrica (peso, altura, IMC, circunferências, pregas cutâneas); 2. Rodas de Conversa/Grupos de Discussão: Os grupos de discussão (GD's) começaram a ser implementados nos anos 50, a partir daí, esse método de pesquisa social empírica passou a receber um tratamento teórico-metodológico, não sendo mais considerado apenas uma técnica de pesquisa de opiniões (Weller, 2006). Por meio desses grupos, os entrevistados passam a ser vistos como representantes do meio social em que vivem e não apenas detentores de opiniões. O compartilhamento de opiniões, vivências e



experiências de cada participante abrem portas para discussões de temas intrínsecos naquele grupo e as diferentes visões/soluções para tal assunto (Weller, 2006). 3. Oficinas Culinárias: A atividade de Oficina de Culinária é utilizada em diversas estratégias pedagógicas que concretizam o aprendizado por meio de vivências teórico-práticas. Essa metodologia de ensino é mundialmente reconhecida no ensino, principalmente para crianças, não só por permitir uma representação da vida cotidiana em ambiente controlado e supervisionado, mas também por favorecer a interface do lúdico em uma atividade que tem papel fundamental na vida, como o processo de alimentação (PEREIRA; SARMENTO, 2012). A Oficina pode ocorrer em três momentos: Conhecendo os alimentos a serem utilizados; Realização de receitas; e a Degustação das preparações. As técnicas utilizadas são aplicáveis e reprodutíveis na promoção de saúde objetivando orientar grupos para uma alimentação segura e acessível através da utilização integral e consciente dos alimentos (FIGUEIREDO et al, 2010).

### **Quais os resultados que se espera da atividade?**

#### **Resultados / produtos esperados com a atividade: melhorias para o Curso, para a Educação, para a sociedade, meios para a socialização dos resultados, publicações, etc:**

Espera-se que as rodas de conversa/grupos de discussão, as oficinas, o contato com o público componha um espaço de aprendizados, desafios e experiências sociais, que permitam os estudantes, professores, profissionais e comunidade se envolverem mais diretamente nas lutas cotidianas para a efetivação da cidadania. - Que os participantes sejam beneficiados com informações que promovam melhora do seu estado nutricional e de sua qualidade de vida; - Que a prática consolide os conhecimentos dos alunos em diversas áreas de atuação do profissional Nutricionista.

#### **Qual será a metodologia de avaliação da atividade pelo grupo:**

A avaliação da atividade será feita por meio de discussões em grupo, abordando o assunto envolvido, trocando conhecimentos e informações a respeito do que foi proposto e dos resultados obtidos.

### **Atividade - Uso de oficinas culinárias como estratégia terapêutica nas alterações de humor: Programa UNIFAL sem estresse**

<b>Carga Horária</b>	<b>Data Início da Atividade</b>	<b>Data Fim da Atividade</b>
240	18/03/2019	20/12/2019

#### **Descrição/Justificativa:**

Sabe-se que os cursos de graduação, pós-graduação e o início da atividade profissional são grandes geradores de estresse. Dependendo do nível de estresse em que o aluno é submetido, pode ocorrer diversos danos a sua saúde e na sua qualidade de vida. Nessas fases, a competição, a carga horária, e as altas demandas de atividades curriculares e extracurriculares, além das responsabilidades inerentes à profissão, interferem no equilíbrio emocional dos estudantes (PEREIRA, et al., 2015). A culinária possui o poder de despertar nas pessoas várias emoções e sentimentos. Com o intuito de promover bem-estar, melhoria no humor dos estudantes, e melhor qualidade nutricional da alimentação dos participantes, com ênfase na modulação de neurotransmissores envolvidos com bem-estar e que são influenciados pela presença de nutrientes específicos, as oficinas culinárias serão oferecidas, durante a execução do Programa UNIFAL sem Estresse, e o estudo propõe verificar se essas oficinas culinárias terão um impacto positivo no humor e estresse dos estudantes universitários, podendo ser utilizadas como ferramenta de intervenção.



### **Objetivos:**

Avaliar o efeito do uso de oficinas culinárias e a orientação nutricional em grupo nas alterações de humor; Avaliar o estado nutricional antropométrico dos estudantes; Avaliar o nível de estresse dos estudantes da Universidade Federal de Alfenas; Investigar se as oficinas culinárias são uma ferramenta eficaz como estratégia terapêutica nas alterações de humor; Verificar se há correlação entre o estado nutricional antropométrico e o nível de estresse.

### **Como a atividade será realizada? (Metodologia):**

Trata-se de um estudo seccional ou de corte transversal descritivo, que será realizado na Universidade Federal de Alfenas (Unifal-MG). A amostra será não probabilística selecionada por conveniência, constituída por estudantes de todos os períodos dos cursos de graduação da Universidade Federal de Alfenas. Este estudo fará parte do Programa UNIFAL Sem Estresse. As oficinas serão realizadas no laboratório de técnica dietética da Faculdade de Nutrição (FANUT), localizado no prédio H da universidade. A aplicação do termo de consentimento e demais questionários ocorrerá durante os onze encontros estruturados. O presente estudo será submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Unifal-MG. Após sua aprovação pelo CEP, os participantes que aceitarem participar do estudo, após serem esclarecidos e receberem todas as informações sobre como será realizado o mesmo, assinarão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). As oficinas aplicadas com os participantes terão temas pré-definidos. Será dividida em três momentos (TEIXEIRA et. al, 2013): 1º: explanação dos conhecimentos teóricos sobre o tema; 2º: prática culinária com elaboração de receitas relacionadas a temática; 3º discussão das receitas e dos conhecimentos adquiridos. Será aplicado antes e depois da oficina culinária a Escala de Humor de Brunel (BRUMS). Para verificar o nível de estresse entre os participantes será aplicada a Escala de Estresse Percebido. A avaliação antropométrica utilizará como parâmetros: peso (DUARTE 2007), altura (DUARTE 2007), índice de massa corporal (IMC-OMS, 1997), circunferência do braço (CB), circunferência da cintura (CC-DUARTE, 2007), relação da circunferência da cintura e estatura (RCEst - PITANGA; LESSA, 2006) e determinação da composição corporal por meio da Bioimpedância (BIA). Todas as medidas antropométricas utilizarão técnicas padrão.

### **Quais os resultados que se espera da atividade?**

#### **Resultados / produtos esperados com a atividade: melhorias para o Curso, para a Educação, para a sociedade, meios para a socialização dos resultados, publicações, etc:**

Resultados / produtos esperados com a atividade: melhorias para o Curso, para a Educação, para a sociedade, meios para a socialização dos resultados, publicações, etc: Espera-se que ao final da realização das oficinas culinárias durante o Programa UNIFAL sem Estresse, estas contribuam para a redução dos níveis de estresse e alterações de humor evidenciados nos alunos universitários, proporcionando sensação de bem-estar, relaxamento e sentimentos positivos., além de melhorias no estado nutricional antropométrico e dietético dos participantes.

#### **Qual será a metodologia de avaliação da atividade pelo grupo:**

A avaliação será realizada durante reunião do grupo PET por meio da apresentação dos resultados obtidos durante e/ou ao final da atividade, incentivando a discussão e o conhecimento do tema.

### **Atividade - Ciclo de Seminários**

<b>Carga Horária</b>	<b>Data Início da Atividade</b>	<b>Data Fim da Atividade</b>
20	18/03/2019	22/03/2019



**Descrição/Justificativa:**

O Ciclo de Seminários é uma ação organizada para a abordagem de temas nos quais os acadêmicos não detém conhecimento ou que desejam aprofundar sobre os mesmos. Trata-se de um espaço que possibilita a apresentação de resultados de pesquisas, e/ou apresentação de assuntos que podem ser correlacionados à ciência da Nutrição, além de dar oportunidade aos acadêmicos de desenvolver a habilidade de se comunicar em público

**Objetivos:**

Promover a troca de conhecimento e experiência durante a apresentação, bem como gerar discussões e contra pontos com o público presente, possibilitando o desenvolvimento crítico e a capacidade de argumentar.

**Como a atividade será realizada? (Metodologia):**

A estruturação e condução do ciclo de seminários será livre, podendo utilizar diversas estratégias de veiculação da informação como apresentação oral, mesas-redondas, fóruns de discussão e debates. Os integrantes do Pet Nutrição, em reunião prévia, definirá temas de interesse para sua formação acadêmica/profissional, política, humanística e crítica. A partir de tal definição, serão convidados membros externos e/ou internos da comunidade acadêmica.

**Quais os resultados que se espera da atividade?**

---

**Resultados / produtos esperados com a atividade: melhorias para o Curso, para a Educação, para a sociedade, meios para a socialização dos resultados, publicações, etc:**

Contribuir com a formação acadêmica do petiano e dos demais alunos dos cursos de graduação do curso, dando-lhes autonomia e responsabilidade na condução e desenvolvimento de um tema. Oportunizar o envolvimento dos alunos no processo, para que desempenhem o papel de protagonistas da ação, possibilitando a vivência de cooperação, auxílio mútuo e a socialização de experiências que enriquecem o caráter de coletividade e de participação.

**Qual será a metodologia de avaliação da atividade pelo grupo:**

A avaliação da atividade será feita a partir da discussão da ação realizada entre os integrantes do grupo, apontando os fatores positivos e negativos de acordo com a percepção individual e coletiva.