

Centro Universitário Processus

PORTARIA Nº 282, DE 14 DE ABRIL DE 2022

RELATÓRIO FINAL



CENTRO UNIVERSITÁRIO PROCESSUS

Prática Extensionista

RELATÓRIO FINAL (3 semestre noturno/2024)

CURSO: Atividade Extensionista: Teoria Geral do Direito	
TÍTULO DO PROJETO/AÇÃO: Acesso à alimentação saudável na infância.	
PERÍODO DE EXECUÇÃO:	
Data Início: 26/02/2024	Data Término: 02/07/2024
EQUIPE:	
Nome completo	Curso/matricula
Ladislau Brito Santos Júnior	Direito/ 2210010000302
Lúcio Mauro Fernandes	Direito/ 1610100163
Rafael Gennari de Souza	Direito / 2210010000293
Polyanna Martins da Silva	Direito / 2110010000008
Tatianne Francilla Maia Oliveira	Direito / 2120010000003
PROFESSOR (A) ARTICULADOR (A) (orientador (a)): Lourivânia de Lacerda Castro	
INSTITUIÇÃO PARCEIRA: Centro de Ensino Fundamental 01. Gama-DF. Área especial eq. 01/02 setor norte, Gama-DF. CEP 72430150.	
PÚBLICO-ALVO: Estudantes da rede pública de ensino fundamental, moradores do Gama-DF	
<p>RESUMO: A equipe responsável pelo projeto se deslocou até a instituição de ensino, para difundir conhecimento sobre a importância da alimentação saudável com objetivo de fornecer informações e experiências que estimulassem a adoção de práticas saudáveis, levando em consideração a realidade econômica.No início foi realizada uma aula expositiva, com uso de <i>power point</i>, com explicações, exemplos e exposição de fotos. Toda apresentação ocorreu de forma dinâmica, possibilitando a interação com as crianças, que respondiam as perguntas e tiravam dúvidas. Em seguida, foi realizada uma dinâmica, na qual a sala foi dividida em 4 grupos, as crianças experimentaram dois sucos saudáveis de cores diferentes, um rosa e outro verde. Depois de degustar eles deveriam relatar os ingredientes que acreditavam ser utilizados em cada suco, o que gerou uma pontuação para cada equipe, com estímulo para uma competição lúdica. Após contagem dos pontos de cada grupo, a equipe listou os ingredientes saudáveis de cada suco, surpreendendo os alunos com a possibilidade de usar ingredientes saudáveis, acessíveis e com sabor agradável. Todos os alunos gostaram de pelo menos um suco. Em seguida foi distribuído como brinde, bananinhas desidratadas (sem açúcar), demonstrando alternativa para substituição de doces industrializados, o que agradou muito os alunos. Em seguida foi distribuído folder, com informações e ilustrações coloridas, sobre as possibilidades de se obter alimentação saudável e saborosa. Os alunos foram orientados a enviar o material aos pais e responsáveis pelo preparo de suas refeições, sendo estimulados a relatar a experiência positiva e a fomentar a adoção de práticas saudáveis no ambiente familiar.</p>	

Centro Universitário Processus

PORTARIA Nº 282, DE 14 DE ABRIL DE 2022

No encerramento das atividades os alunos solicitaram mais suco, informando que gostaram da atividade e que ficariam felizes de receber mais atividades como essas durante as aulas.

Verificou-se durante o decorrer da atividade que muitos alunos não tinham conhecimento sobre opções saudáveis e saborosas de alimentação. Grande parte dos alunos come alimentos ultraprocessados devido a facilidade de obtenção, pelo fato de ser o alimento oferecido a eles com frequência. Percebeu-se que alguns alunos ficaram preocupados com a saúde, ao entenderem que hábitos não saudáveis de alimentação podem causar doenças como a diabetes. Ao serem questionados sobre o conhecimento da doença, muitos informaram ter familiares com diabetes e que não gostariam de ter esta doença, razão pela qual iriam se preocupar em ter hábitos mais saudáveis.

RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se que, ao difundir conhecimento sobre alimentação saudável as crianças e aos seus pais e responsáveis, possa ocorrer aumento na qualidade da alimentação, com alternativas saudáveis e acessíveis, possibilitando melhoria na saúde no público alvo.

DISCRIMINAÇÃO DOS RECURSOS FINANCEIROS UTILIZADOS

Os recursos financeiros aplicados foram um total de R\$ 153,90 (cento e cinquenta e três reais e noventa centavos), sendo R\$ 65,90 destinados a impressão de *folders* coloridos (com informações sobre alimentação saudável), R\$ 38,00 para aquisição de sucos saudáveis (sem adição de açúcar) e R\$ 50,00 para aquisição de uma caixa de bananinhas (frutas secas sem adição de açúcar).

QUANTIDADE DE BENEFICIÁRIOS (ESTIMATIVA)

Diretamente: 16 alunos estudantes do nível médio e 1 professora.

Indiretamente: Aproximadamente 36 pais e responsáveis pelas crianças, que tiveram acesso aos panfletos e relataram as experiências e conhecimentos adquiridos, fomentando a alimentação saudável.

Observações:

O aluno Lúcio Mauro Fernandes não participou da atividade de socialização devido a restrição médica, passou por cirurgia, está com restrições de mobilidade e com atestado médico já enviado ao Centro Universitário Processus. A aluna Pollyanna Martins da Silva também não participou da atividade de socialização porque estava trabalhando, é servidora pública e não teve a liberação necessária de seus superiores para participar da atividade, que foi realizada no mesmo horário de seu trabalho, uma vez que está matriculada nessa disciplina extensionista no turno da noite, justamente em virtude do trabalho durante o dia. Entretanto, os alunos supracitados participaram de todas as demais atividades, desde as reuniões iniciais para definição do tema, elaboração do projeto, folder, planejamento, elaboração do cronograma de atividades, contribuição com as despesas, aquisição dos materiais utilizados, elaboração do relatório e quadro de evidências.

Centro Universitário Processus

PORTARIA Nº 282, DE 14 DE ABRIL DE 2022

ANEXOS AO RELATÓRIO:

FOLDER

Principais nutrientes necessários para o desenvolvimento infantil

Nutriente	Função
Cálcio	Essencial para o desenvolvimento de ossos e dentes fortes.
Ferro	Importante para a produção de hemoglobina e prevenção de anemia.
Proteínas	Fundamentais para o crescimento e reparo de tecidos.
Ácidos Graxos Ômega 3	Cruciais para o desenvolvimento cerebral e visual.
Vitamina D	Auxilia na absorção de cálcio e promove a saúde óssea.
Zinco	Contribui para o crescimento e fortalecimento do sistema imunológico.

Como criar um ambiente positivo na hora da refeição

- **Foco na família:** As refeições devem ser um momento para a família se reunir, sem a interferência de eletrônicos ou outras distrações. Isso encoraja a conversa e a atenção ao ato de comer.
- **Sem pressão:** Evite forçar as crianças a comerem tudo que está no prato. Em vez disso, encoraje-as a experimentar diferentes alimentos e ouvir seus próprios sinais de fome e saciedade.
- **Encorajamento positivo:** Elogie as crianças quando elas provarem ou gostarem de novos alimentos, mas não as repreenda se mostrarem desinteresse por algum item.

U



Prática Extensionista
do
CENTRO UNIVERSITÁRIO PROCESSUS

Teoria Geral do Direito
Profª Lourivânia de Lacerda Castro



É possível ter uma alimentação saudável e de baixo custo?



Confira!

Centro Universitário Processus

PORTARIA Nº 282, DE 14 DE ABRIL DE 2022

É possível ter uma alimentação saudável e econômica mesmo quando o orçamento está apertado.

E aqui estão algumas dicas:

Planeje suas refeições:

Separe um tempo para planejar suas refeições da semana. Isso ajuda a evitar compras desnecessárias e desperdício de alimentos.

Cozinhe porções grandes e não desperdice o que sobrar:

Congele as sobras para refeições futuras.

Cozinhe em casa:

Preparar suas próprias refeições é mais barato e permite que você controle os ingredientes.



Prefira frutas, legumes, verduras e cereais:

Esses alimentos são a base de uma alimentação saudável e podem ser encontrados a preços acessíveis. Muitas vezes são mais baratos do que muitos industrializados que consumimos.

Evite comprar comida industrializada:

Além de ser mais caro, esses alimentos costumam ser menos saudáveis.

Aproveite as promoções para estocar:

Compre em quantidade quando os preços estiverem baixos.

Troque a carne por outras proteínas:

Leguminosas como feijão, lentilha e grão-de-bico são opções saudáveis e econômicas.

Plante sua própria produção:

Mesmo em espaços pequenos, é possível cultivar ervas, temperos e até algumas hortaliças.

Faça marmidas:

Leve sua comida de casa para economizar em refeições fora.

Compre produtos locais mais baratos:

Feiras e mercados de produtores costumam ter preços mais baixos.



Você já percebeu que toda vez que ouve falar em alimentação saudável, na mesma hora você se imagina gastando rios de dinheiro?

Essa forma de pensar nunca esteve tão longe da verdade. Isto porque a base da alimentação saudável são frutas, legumes, verduras e grãos.



Lembre-se de que uma alimentação saudável não precisa ser cara.

Com planejamento e escolhas inteligentes, é possível manter uma dieta equilibrada sem comprometer o bolso.

Arquivônia Lucinda

Professor(a) articulador(a)