

---

Envio do Projeto Revisado e Aprovado

---

Código do Projeto Aprovado

030

**Parte 1 - Dados Cadastrais**

NOME DO ORIENTADOR

Nádia Webber Dimer

FORMAÇÃO DO ORIENTADOR (graduando, graduação, especialização, mestrado, doutorado, pós-doutorado)

Graduação em Nutrição pela Universidade do Extremo Sul Catarinense (2012), mestrado em Ciências da Saúde pela Universidade do Extremo Sul Catarinense (2014) e doutorado em Ciências da Saúde pela Universidade do Extremo Sul Catarinense (2018). Atualmente é professor e coordenador do curso de Nutrição do Centro Universitário FACVEST. Tem experiência na área de Nutrição.

NOME DO PROPONENTE

GABRIELA DE MATOS BETTÚ

Matrícula

1138640

FORMAÇÃO (graduando, graduação, especialização, mestrado, doutorado, pós-doutorado)

Graduanda em Nutrição

E-MAIL do ORIENTADOR

prof.nadia.webber@unifacvest.edu.br

E-MAIL do PROPONENTE (Aluno)

gabibettu.25.05.02@gmail.com

Telefone do Proponente

49999069737

Curso de Graduação do Proponente

49 NUTRIÇÃO

## Parte 2 - Descrição do Projeto

TÍTULO DO PROJETO

QUAL A IMPORTÂNCIA DA BOA ALIMENTAÇÃO?

Início do Projeto

03/07/2021

Fim do Projeto

30/11/2021

GRANDE ÁREA E ÁREA DE CONHECIMENTO

Ciências da Saúde

LOCAL DE REALIZAÇÃO: (se envolver outras instituições, exceto a Facvest, será necessário o termo de ciência e concordância da instituição envolvida a ser entregue posteriormente)

Curso Família do Saber. Lages-SC. <https://youtu.be/-3UA8W71L68>

RESUMO DO PROJETO

**A alimentação nas escolas, que é o ambiente de trabalho das professoras, sujeitas da pesquisa, segue um cardápio feito por nutricionistas, sendo uma alimentação saudável que está de acordo com o que todos e todas precisam, porém, fora da escola, ou até mesmo durante o intervalo, quando querem poupar tempo consomem alimentos ultraprocessados, de fácil e rápido acesso, fugindo do que se pode dizer uma**

**alimentação saudável. Em casa, tal dificuldade para iniciar uma reeducação alimentar pode acontecer por diversos motivos, como a falta de conhecimento sobre a importância de uma boa alimentação, ou por não saber como fazer isso de forma saudável e de acordo com o tempo disponível. Muitas vezes a ansiedade acaba fazendo com que as pessoas comam compulsivamente ou parem de comer, e por conta da pandemia as pessoas estão sofrendo cada vez mais com a ansiedade e depressão, impactando também na alimentação e na saúde.**

JUSTIFICATIVA (descrever o problema da pesquisa e sua importância científica e/ou tecnológica e/ou sócio-econômico-ambiental)

**A alimentação nas escolas, que é o ambiente de trabalho das professoras, sujeitas da pesquisa, segue um cardápio feito por nutricionistas, sendo uma alimentação saudável que está de acordo com o que todos e todas precisam, porém, fora da escola, ou até mesmo durante o intervalo, quando querem poupar tempo consomem alimentos ultraprocessados, de fácil e rápido acesso, fugindo do que se pode dizer uma alimentação saudável. Em casa, tal dificuldade para iniciar uma reeducação alimentar pode acontecer por diversos motivos, como a falta de conhecimento sobre a importância de uma boa alimentação, ou por não saber como fazer isso de forma saudável e de acordo com o tempo disponível. Muitas vezes a ansiedade acaba fazendo com que as pessoas comam compulsivamente ou parem de comer, e por conta da pandemia as pessoas estão sofrendo cada vez mais com a ansiedade e depressão, impactando também na alimentação e na saúde.**

#### OBJETIVO GERAL

**Analisar os hábitos alimentares de um grupo de professoras, saber se a pandemia impactou positivamente ou negativamente esses hábitos, saber também se elas tem conhecimento de que uma alimentação saudável pode ser usada como tratamento preventivo de doenças crônicas e se a alimentação que eles fazem em casa é muito**

diferente da alimentação feita no ambiente de trabalho, por fim, verificar se todas ou a maioria tem conhecimento sobre o que é o Guia Alimentar Para a População Brasileira (2014) e também indicá-lo para elas e suas famílias.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS (ou metas)

**Analisar os hábitos alimentares de um grupo de professoras, saber se a pandemia impactou positivamente ou negativamente esses hábitos, saber também se elas tem conhecimento de que uma alimentação saudável pode ser usada como tratamento preventivo de doenças crônicas e se a alimentação que eles fazem em casa é muito diferente da alimentação feita no ambiente de trabalho, por fim, verificar se todas ou a maioria tem conhecimento sobre o que é o Guia Alimentar Para a População Brasileira (2014) e também indicá-lo para elas e suas famílias.**

METODOLOGIA (caracterização do estudo, população e amostra, instrumentos de medida, coleta de dados, tratamento e análise de dados)

**Será realizado um questionário contendo seis perguntas. Este questionário contém cinco questões alternativas e uma descritiva, aplicado para um grupo de professoras do Sistema Municipal de Educação de Lages-SC, o qual será respondido de forma anônima. Para fazer de forma segura, foi optado por realizar a pesquisa de forma remota, usando o aplicativo *WhatsApp* e a ferramenta do *GoogleForms* para fazer o questionário. O resultado esperado, é refletir sobre a importância da alimentação saudável e o que as impedem de tomar iniciativa para uma vida saudável, incentivá-las a procurar auxílio de um nutricionista e acessar o Guia Alimentar Para a População Brasileira.**

EQUIPE (OPCIONAL) (brevíssimo histórico da equipe e de sua experiência na área do projeto)

RESULTADOS ESPERADOS (Hipóteses) - (ressaltar impactos científicos, tecnológicos, econômicos, sociais, ambientais na região e ações de disseminação)

**O resultado esperado, é refletir sobre a importância da alimentação saudável e o que as impedem de tomar iniciativa para uma vida saudável, incentivá-las a procurar auxílio de um nutricionista e acessar o Guia Alimentar Para a População Brasileira.**

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

**Brasil. ministério da saúde. secretaria de atenção à saúde. departamento de atenção Básica.**

**Guia alimentar para a população brasileira / ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento**

**de atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : ministério da saúde, 2014. 156 p. : il.**

**isBn 978-85-334-2176-9**

- 1. Programas e Políticas de nutrição e alimentação. 2. alimentação. 3. Preparação de alimentos. i. título.**

**CdU 612.3**

**GS SAÚDE.A importância de uma alimentação saudável e equilibrada. Disponível em:** <http://www.gssaude.com.br/bem-estar/detalhes/14/a-importancia-de-uma-alimentacao-saudavel-e-equilibrada.html>. Acesso em: 18/05/2021.



## Orçamento (opcional)

4.1. RECURSOS (RESUMO ORÇAMENTÁRIO)		ELEMENTOS DE RECEITAS		
ELEMENTOS DE DESPESAS		FACVEST	PROPONENTE	PARCEIROS
		CARGA HORÁRIA DA EQUIPE DOCENTE/ORIENTAÇÃO	03 h/a semanais/coordenação	
CARGA HORÁRIA DA EQUIPE DISCENTE		20 horas/cada por semestre(quando for o caso)	-----	-----
DIÁRIAS (alimentação, passagens, locomoção)	Consumo sistemático	-----	Transporte e alimentação	-----
MATERIAL DE CONSUMO			-----	-----
SERVIÇOS DE TERCEIROS (pessoa física)	Nenhum	-----	-----	-----
SERVIÇOS DE TERCEIROS (pessoa jurídica)		-----	-----	Espaço para atividades
EQUIPAMENTOS E MATERIAL PERMANENTE (equipamentos, instrumentos, móveis)		-----	-----	-----
DEPRECIÇÃO OU ALUGUEL (leasing, aluguel)	Nenhum	-----	-----	-----
TOTAL DO PROJETO				(cálculo a ser feito pelo RFP)