



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
 Pró-Reitoria de Extensão e Cultura
 Av. João Naves de Ávila, 2121, Bloco 3P, 1º andar - Bairro Santa Mônica, Uberlândia-MG, CEP 38400-902
 Telefone: +55 (34) 3239-4872 - www.proexc.ufu.br - secretaria@proexc.ufu.br



EDITAL PROEXC Nº 46/2021

23 de junho de 2021

Processo nº 23117.038192/2021-58

PROCESSO SELETIVO PARA BOLSISTA DE EXTENSÃO CULTIVANDO MINDFULNESS E CONSCIÊNCIA AO COMER

A Pró-reitoria de Extensão e Cultura (Proexc) da Universidade Federal de Uberlândia (UFU), no uso de suas atribuições legais, torna pública a abertura de inscrições para as vagas de **bolsistas de extensão** e estabelece normas relativas à realização de processo seletivo, conforme descrito a seguir:

1. DO OBJETIVO

Edital para seleção de bolsistas de extensão que atuarão junto ao projeto **Cultivando mindfulness e consciência ao comer** no desenvolvimento de atividades conforme descrito no Plano de Trabalho (ANEXO I).

2. DAS VAGAS

Para estudantes do(s) curso(s)	Nº de vagas	Local das atividades
Curso de Nutrição	01	online pelas plataformas <i>Google meet</i> e/ou <i>Microsoft Teams</i>

2.1. Haverá a formação de cadastro de reserva (C.R.).

2.2. Enquanto durar as medidas adotadas pela universidade para conter o avanço do COVID-19 os bolsistas de extensão desenvolverá as atividades de modo não presencial.

3. DOS REQUISITOS

3.1. Pré-requisitos gerais:

- 3.1.1. Estar regularmente matriculado em curso de graduação da UFU.
- 3.1.2. Disponibilidade horária de 20 horas semanais.
- 3.1.3. Compatibilidade horária de acordo com a demanda do setor/projeto.
- 3.1.4. Ser comunicativo (a) e ter facilidade para lidar com o público.
- 3.1.5. Não ser beneficiário(a) de bolsas remuneradas no âmbito da UFU ou de qualquer outra entidade pública ou privada, exceto auxílio moradia e/ou alimentação.
- 3.1.6. Atender ao disposto no Item "ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS", descrito no Plano de Trabalho – ANEXO I.
- 3.1.7. Não ter sido contemplado com 24 ou mais meses de bolsa de extensão da UFU, conforme o Art. 12 da "RESOLUÇÃO SEI Nº 02/2018, DO CONSELHO DE EXTENSÃO, CULTURA E ASSUNTOS ESTUDANTIS".

3.2. Pré-requisitos específicos

- 3.2.1. Ter acesso fácil a internet e equipamentos próprios para a gestão e organização do projeto, entre outras atividades "online".
- 3.2.2. O candidato deve dispor de computador que permita a transmissão de áudio e vídeo para a realização de vídeos conferências.
- 3.2.3. Ter disponibilidade para escrita de texto e preparação de materiais para plataformas digitais.

4. DAS INSCRIÇÕES:

4.1. As inscrições serão recebidas apenas por e-mail

- **Data:** Conforme cronograma item 10
- **Pelo e-mail:** marinarbarbosa@ufu.br

4.2. Documentos para a inscrição:

- 4.2.1. Comprovante de matrícula.
- 4.2.2. Histórico escolar atualizado.
- 4.2.3. Quadro de compatibilidade horária (ANEXO II)
- 4.2.4. Cópia **legível** da Cédula de Identidade.
- 4.2.5. Cópia **legível** do CPF.
- 4.2.6. Curriculum Vitae ou link do currículo Lattes atualizado.
- 4.2.7. Cadastro do bolsista preenchido (ANEXO III).

4.2.8. Documentos comprobatórios do currículo que comprovem a participação no programa de oito semanas de mindfulness e nos projetos de comer consciente.

4.3. No campo assunto do e-mail escrever: **INSCRIÇÃO nome completo do discente_Edital 46**

4.4. Toda a documentação deve ser anexada ao e-mail em **arquivo no formato PDF**.

5. DAS BOLSAS

5.1. A duração da bolsa de extensão é 31 de dezembro de 2021.

5.2. A bolsa de extensão terá início após assinatura do Termo de Compromisso.

5.3. A bolsa de extensão poderá ser cancelada, de acordo com o previsto no Termo de Compromisso, pela interrupção, conclusão ou trancamento de matrícula do curso de graduação.

5.4. Ao final da bolsa, o acadêmico receberá certificado, desde que cumprida a carga horária exigida neste edital.

5.5. O acadêmico receberá, mensalmente, bolsa de extensão no valor de **R\$ 400,00 (quatrocentos reais)** por 20 horas semanais

5.6. Fica assegurada uma vaga para pessoa com deficiência, caso haja procura e esta atenda a todos os pré-requisitos.

6. DO DESLIGAMENTO

6.1. Será desligado da atividade de extensão o bolsista que:

6.1.1. Solicitar, por escrito, o seu desligamento com justificativa;

6.1.2. Deixar de renovar o Termo de Compromisso até a data do seu vencimento;

6.1.3. Descumprir os critérios do item 3 deste edital;

6.1.4. Descumprir as obrigações assumidas ou mantiver conduta inadequada, verificadas estas mediante sindicância, garantido o princípio da ampla defesa;

6.1.5. Demonstrar desempenho insuficiente;

6.1.6. Descumprir a carga horária proposta para o desenvolvimento da ação extensionista;

7. DO PROCESSO DE SELEÇÃO:

7.1. **Primeira Fase (Eliminatória): Análise documental conforme item 4.**

- **Data:** Conforme cronograma (item 10).

7.2. **Segunda Fase: Avaliação escrita individual**, previamente agendada por telefone ou e-mail, para os classificados na 1ª fase. Com pontuação máxima de 100 pontos

- **Data:** Conforme cronograma (item 10).

8. DA AVALIAÇÃO

8.1. Análise da documentação (item 4) tendo como orientação as atividades previstas no Plano de Trabalho (ANEXO I);

8.2. A análise do Histórico Escolar levará em consideração o rendimento do candidato;

8.3. A análise do Currículo Vitae ou Currículo Lattes levará em consideração a participação em atividades extracurriculares e cursos de extensão, ter participado anteriormente do programa de oito semanas de mindfulness, ter participado de projetos e cursos sobre a temática do comer consciente e enviar os documentos comprobatórios correspondentes.

8.3.1. Até 40 pontos serão atribuídos ao programa de oito semanas de mindfulness, até 40 pontos serão atribuídos aos projetos e cursos sobre a temática do comer consciente e os demais itens serão pontuados até 20 pontos, totalizando 100 pontos nesta etapa.

8.4. Análise do quadro de compatibilidade (ANEXO II) frente às necessidades do projeto;

8.5. A nota final será composta da seguinte maneira: Média aritmética das pontuações do item 7.2, 8.2 e 8.3. Considerando que o item 7.2 e 8.3 terão peso 2.

8.6. Serão desclassificados os candidatos que não apresentarem um dos documentos indicados nos itens 8.1 a 8.4.

8.7. Qualquer atraso será considerado desistência do processo seletivo.

9. DOS RESULTADOS E RECURSO

9.1. **Resultado Parcial e Recurso**

9.1.1. Será divulgado o resultado parcial conforme cronograma (item 10); no site <http://www.editais.ufu.br/extensao-cultura>.

9.1.2. O discente terá **um dia útil** para contestar o Resultado Parcial, apresentando Recurso, conforme ANEXO IV.

- Pelo E-mail: marinarbarbosa@ufu.br

9.2. **Resultado Final**

9.2.1. O **resultado final** do processo seletivo será divulgado conforme cronograma (item 10) no site <http://www.editais.ufu.br/extensao-cultura>.

10. DO CRONOGRAMA

Divulgação do Edital	24/06/2021 a 12/07/2021
Inscrições	12/07/2021 a 17/07/2021
Análise documental	19/07/2021
Avaliação escrita individual	21/07/2021
Resultado Parcial	21/07/2021
Recebimento dos Recursos	22/07/2021
Resultado Final	26/07/2021

11. DAS CONSIDERAÇÕES FINAIS

- 11.1. Em caso de desistência do candidato classificado será chamado o candidato classificado na sequência.
- 11.2. Os casos omissos serão resolvidos pela Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (Proexc).
- 11.3. O prazo de vigência deste edital será de 12 (doze) meses, somente para substituição de bolsistas, quando formalmente justificada.
- 11.4. Ao efetivar sua inscrição, o candidato aceita, irrevocavelmente, as normas estabelecidas neste Edital.

12. DÚVIDAS

- 12.1. Informar o endereço do Faculdade de Medicina Av. Pará, nº1720 Bloco 2U Cep: 38400-902 Campus Umarama UFU Uberlândia-MG
- 12.2. E-mail: marinarbarbosa@ufu.br

Uberlândia-MG, 24 de junho de 2021.

HÉLDER ETERNO DA SILVEIRA
Pró-reitor de Extensão e Cultura
Portaria R n. 64/2017



Documento assinado eletronicamente por **Helder Eterno da Silveira, Pró-Reitor(a)**, em 24/06/2021, às 09:20, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://www.sei.ufu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **2856994** e o código CRC **531580F1**.

ANEXO I

PLANO DE TRABALHO/ ATIVIDADES DO BOLSISTA DE EXTENSÃO

INTRODUÇÃO: A presente proposta constitui-se pela oferta de um programa de práticas de Mindfulness e Mindful Eating (comer consciente) visando cultivo de habilidades mindfulness e de comer consciente em profissionais e estudantes da área da saúde. Também compõe a proposta a produção de materiais educativos para divulgação das práticas e orientações à aplicação do Mindfulness e comer consciente. Frente a situações desencadeadoras de emoções negativas, os indivíduos de maneira geral podem recorrer a uma variedade de repertórios para acomodação ou relaxamento, a fim de produzir mudanças comportamentais que ajudam o corpo a lidar com estas emoções. No que diz respeito ao comportamento alimentar, evidências sugerem que emoções negativas o alteram, redirecionando as escolhas alimentares para alimentos que geram conforto e prazer, funcionando como gatilhos para o comer emocional e comer excessivo. Intervenções alternativas, como a alimentação intuitiva e o mindful eating (atenção plena), com foco na conscientização dos padrões alimentares e sensações internas, surgiram como alternativas altamente promissoras às abordagens tradicionais prescritivas. As práticas realizadas preconizam que os sujeitos façam suas escolhas alimentares de forma consciente e atenta aos sinais físicos de fome e saciedade; práticas atentas envolvidas no comer, notando os efeitos da comida nos sentidos e nas sensações físicas e emocionais que ocorrem antes, durante e após a alimentação, com abertura e sem julgamentos.

JUSTIFICATIVA: O presente projeto abrange os três pilares da educação no ensino superior ao possibilitar oportunidades à todos os públicos, sendo: público-alvo (extensão) visto a proposta de ofertar um programa educacional de forma gratuita, específica para as demandas e online; público-acadêmico (ensino): com a criação de um espaço com público, visando a educação nutricional, oferece uma experiência enriquecedora para desenvolver competências e habilidades tanto no contexto teórico nutricional, quando na relação profissional-paciente; científico (pesquisa) enquanto uma vertente orientada por objetivos específicos que visam coletar dados importantes tanto sobre o público quanto sobre a intervenção, colaborando com achados no ramo da nutrição não prescritiva para indivíduos pós cirurgia bariátrica. O programa de 8 semanas de Mindfulness e comer consciente constitui-se de um curso prático, vivencial, composto por encontros que oferecem práticas em grupo conduzidas por facilitadora certificada e experiente. Acredita-se que estudos publicados na literatura trazem que a prática de Mindfulness está associada a melhora da regulação emocional, da auto aceitação, do não julgamento e redução de ansiedade e depressão, a de Mindful Eating (Comer consciente) melhora a relação com a comida, o corpo e a mente. Neste sentido, a possibilidade de oferecer estas práticas aos profissionais e estudantes de saúde que compõem a rede de atenção às pessoas com obesidade

poderá impactar positivamente a vida destes profissionais como também a construção do cuidado em saúde das pessoas com obesidade. Somado a isso, o financiamento e desenvolvimento da proposta possibilitará o desenvolvimento de materiais educativos em comer consciente à sociedade, com divulgação de práticas para melhorar a relação com a comida, o corpo e a mente. Neste sentido a proposta contribui com ações para assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.

OBJETIVOS:

GERAL Oferecer um programa de mindfulness e comer consciente online para profissionais de saúde e estudantes que trabalham na rede de cuidado para a pessoa com obesidade, sobrepeso e cirurgia bariátrica do município de Uberlândia

ESPECÍFICOS

- a. Possibilitar um espaço de integração entre os profissionais da equipe Multiprofissional de cuidado com as pessoas com obesidade (profissionais e estudantes de saúde da UFU e externos);
- b. Oferecer o programa de mindfulness e comer consciente gratuito e online para os profissionais e estudantes por profissionais por instrutora devidamente certificada e habilitada;
- c. Possibilitar um espaço de compartilhamento de práticas alimentares e emoções;
- d. Avaliar os impactos do programa de mindfulness e comer consciente de mindfulness nos profissionais de saúde;
- e. Construir e revisar os materiais educativos em atenção plena ao comer e comer consciente;
- f. Aperfeiçoar a formação de discentes sobre a temática da proposta e construção de materiais educativas em saúde e nutrição;

PERFIL DO BOLSISTA: É desejável que o bolsista tenha tido contato com a temática anteriormente por meio da participação de projetos de pesquisa e/ou extensão sobre comer consciente e mindfulness, que possua disponibilidade em escrever e preparar materiais educativos por meio da utilização de recursos digitais; possuir dispositivo com câmera, microfone e internet; ter interesse e disponibilidade em realizar trabalho em grupo e aperfeiçoar suas habilidades de comunicação. É desejável que se tenha experiência prévia de participação em projetos que tiveram como tema o comer consciente.

ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS

As atividades a serem realizadas estão apontadas abaixo:

- Participar de reuniões sobre planejamento do projeto;
- Divulgar e inscrever os interessados;
- Contribuir na organização da oferta e realização do Programa de "Mindfulness de 8 semanas" para profissionais e estudantes da área da saúde (prazo sinalizado no cronograma);
- Produção de cartilha e infográficos educativos digitais com conteúdo sobre comer consciente, prática de mindfulness e saúde: ao longo da execução do programa de mindfulness serão construídos materiais educativos a partir das temáticas trabalhadas;
- Produção de materiais de gráfica (folder, jornais, livretos, cartazes e adesivos) para divulgação de informações e práticas sobre comer consciente, mindfulness, nutrição e saúde.
- Divulgação dos materiais educativos provenientes do projeto
- Escrita de resumos e materiais de divulgação do evento

CONTRIBUIÇÃO DA BOLSA PARA O (A) ALUNO (A)

A atividade proposta certamente consistirá em uma valiosa oportunidade de desenvolvimento teórico-prático para os estudantes de graduação em Nutrição da UFU, os quais poderão vivenciar o contato com novas abordagens e reforçar a integração entre Universidade, serviço de saúde e comunidade. A proposta insere o estudante como protagonista na construção, divulgação dos materiais educativos em relação às práticas de comer consciente. Ressalta-se que a temática ofertada aos participantes, guiada pelos princípios do mindfulness e do comer consciente, não consta no currículo acadêmico para os estudantes da graduação. Portanto, segue como justificativa a importância da capacitação, experiencição e construção dos materiais por parte das alunas, sobre a temática do comer consciente. Neste sentido, é possível perceber na proposta que há atuação e impactos claros apresentados aos discentes, em termos teóricos, metodológicos e práticos. Somado ao fato de que amplia o universo de referência pelo contato direto com as grandes questões contemporâneas na área da saúde e nutrição.

AValiação:

A avaliação do bolsista será feita no decorrer da realização das atividades propostas. Para tanto, serão utilizadas fichas de avaliação e observações realizadas por alunos e pelos coordenadores do Programa, Projetos e subprojetos.

ANEXO II**QUADRO DE COMPATIBILIDADE HORÁRIA**

