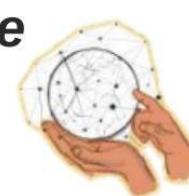




**MOSTRA  
DE EXTENSÃO  
XIII**  
UENF  
UFF  
IFF  
V UFRRJ

**"A nossa extensão permeando a sociedade  
com consciência & conhecimento"**



**18ª SEMANA  
NACIONAL DE  
CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA**

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,  
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA

# Projeto Nossos Alimentos

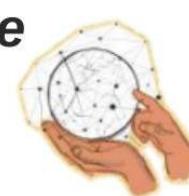


**CIÊNCIAS  
DA  
SAÚDE**



**MOSTRA  
DE EXTENSÃO  
XIII**  
UENF  
UFF  
IFF  
V UFRRJ

**"A nossa extensão permeando a sociedade  
com consciência & conhecimento "**



**18ª SEMANA  
NACIONAL DE  
CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA**

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,  
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA

O Projeto **NOSSOS ALIMENTOS** foi criado em 2009 com o objetivo de traduzir a ciência na área de nutrição, alimentos e alimentação.

São elaboradas matérias e posts sobre temas atuais, polêmicos e combate a Fake News na área de nutrição após criteriosa revisão de literatura em livros clássicos da área e artigos científicos.

Atualmente foram incorporadas atividades na área de psicologia.

Nossas publicações se encontram disponíveis no Blog:

<https://projetonossosalimentos-uenf.blogspot.com/>

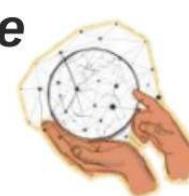
e no Instagram: @nossosalimentos\_uenf





MOSTRA  
DE EXTENSÃO  
**XIII**  
UENF  
UFF  
IFF  
V UFRRJ

"A nossa extensão permeando a sociedade  
com consciência & conhecimento "



18ª SEMANA  
NACIONAL DE  
CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,  
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA

## Linha do tempo (2009-2021)

**2009/2018**



**Início**



- Matérias impressas e fixadas nos murais da UENF, academias e escolas
- Incorporação ao Programa EDUENF
- Participação em feiras
- Publicações no Blog da Ciência da UENF

**2019**

**Alcance de novos públicos**



- Criação de Blog próprio
- Canal Youtube (13 vídeos)
- Instagram (post, cards e IGTV)
- Blog próprio
- (artigos e materiais diversos para download):

<https://projetonossosalimentos-uenf.blogspot.com/>

**2020/2021**

**Inovação e ampliação**

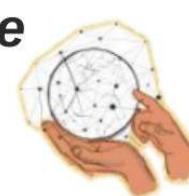


- Finalização do Aplicativo Nutre
- Finalização do livro "Nossos Alimentos"
- Elaboração de Posts no formato "carrossel"
- Incorporação de temas e ações na área da psicologia
- Início da elaboração do aplicativo "Nossos Alimentos"



**MOSTRA  
DE EXTENSÃO  
XIII**  
UENF  
UFF  
IFF  
V UFRRJ

**"A nossa extensão permeando a sociedade  
com consciência & conhecimento"**



**18ª SEMANA  
NACIONAL DE  
CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA**

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,  
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA

**O aplicativo Nutre (Android) foi finalizado e  
está disponível na Play Store**

**"O que o  
Nutre faz?!"**

**"Apresenta o valor  
nutritivo de  
diversos alimentos"**

**"Relaciona o  
percentual entre o  
que ingeriu e o  
que deve ou pode  
ingerir por dia"**

**"Calcula o seu IMC"**



**"Compara o  
valor nutritivo  
do alimento com  
a quantidade de  
alguns  
nutrientes que o  
usuário deve  
ingerir  
diariamente"**

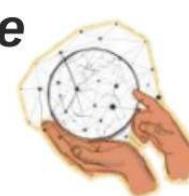
**"Adiciona  
novas  
refeições"**

**"Acompanha suas  
refeições  
durante  
o dia"**



MOSTRA  
DE EXTENSÃO  
**XIII** UENF  
UFF  
IFF  
V UFRRJ

"A nossa extensão permeando a sociedade  
com consciência & conhecimento "

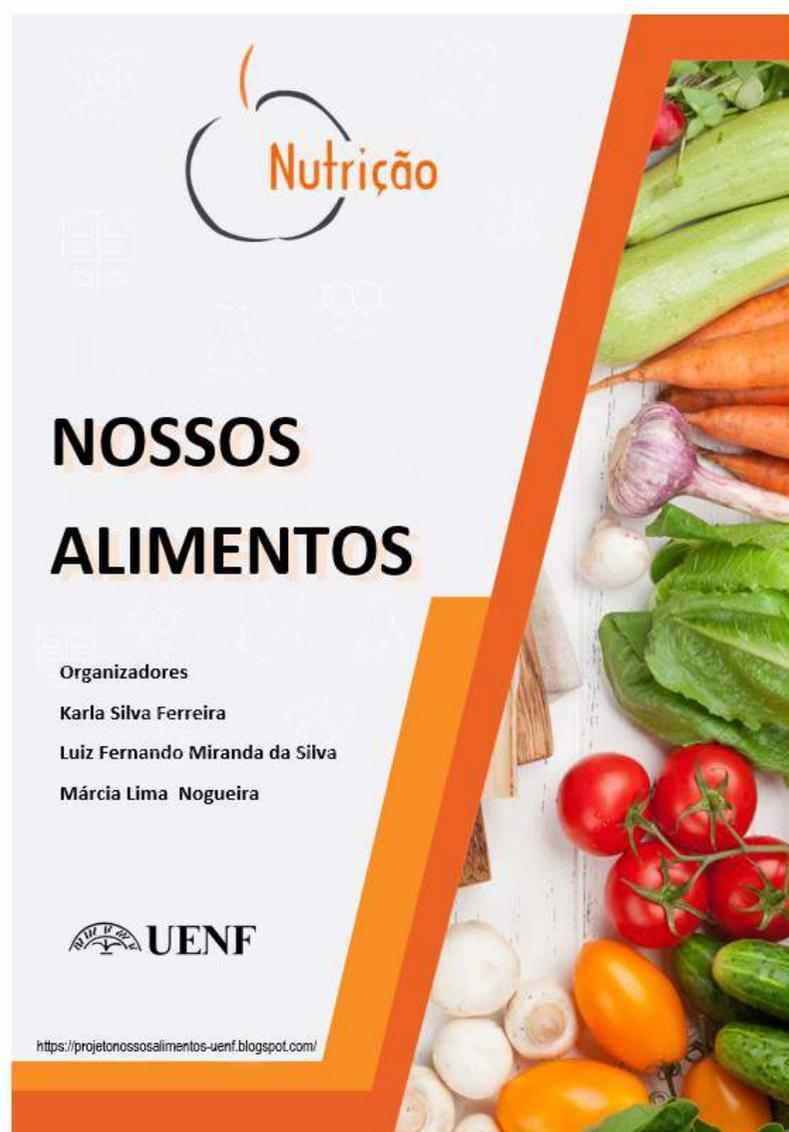


18ª SEMANA  
NACIONAL DE  
CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,  
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA

## O livro "Nossos Alimentos" - um ganho na pandemia

Durante a pandemia reunimos as principais matérias, as revisamos e as atualizamos para compor este livro.



### PREFÁCIO

O livro **NOSSOS ALIMENTOS** preenche plenamente os objetivos a que se propõem os coordenadores e autores. Além de resgatar conceitos contidos em numerosos de seus trabalhos publicados, apresenta informações atualizadas de diferentes fontes, que enriquecem o texto, bem como fazem uma análise crítica sobre algumas recomendações.

O caráter eminentemente didático desta obra e a ampla visão dos autores servirá como fundamento não só para nutricionistas, mas para todos os profissionais, pois a alimentação é um elemento indispensável em quaisquer circunstâncias que visem recuperação e a manutenção da vida.

As observações detalhadas sobre os alimentos e seus princípios nutritivos, considerando seus possíveis efeitos negativos e/ou positivos, leva a uma reflexão minuciosa sobre a ação de cada um e determina sua cuidadosa seleção, forma de preparo e apresentação, buscando na medida do possível, a aceitação do comensal/cliente.

Congratulamo-nos com os autores por esta valiosa contribuição à qual esperamos ser parte de uma série de publicações, visando o crescimento/conhecimento de todos que se interessam por uma Nutrição Saudável e, não apenas baseada em Mitos e Propagandas.

Felicitemos, mais uma vez, aos autores, pois sabemos estar assegurado desde já o pleno êxito deste trabalho publicado em momento tão oportuno.

Nelzir Trindade Reis

Livre Docente em Nutrição Clínica

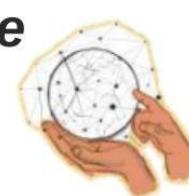
Professora Titular aposentada UFF/UFRRJ

Acadêmica Titular da Academia de Administração Hospitalar



MOSTRA  
DE EXTENSÃO  
**XIII**  
UENF  
UFF  
IFF  
V UFRRJ

"A nossa extensão permeando a sociedade  
com consciência & conhecimento"



18ª SEMANA  
NACIONAL DE  
CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,  
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA

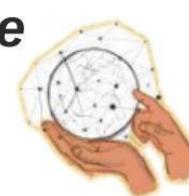
Postagens feitas em 2021

Acesse a todos os conteúdos em  
**@nossosalimentos\_UENF:**

**INSTAGRAM e no BLOG Nossos Alimentos**

- "O que são FODMAPS"
- "Café, faz bem ou mal?"
- "Arroz branco x arroz integral"
- "Colágeno: vale a pena suplementar?"
- "Zinco, saiba o por quê você não deve consumir em excesso"
- "Vitamina C"
- "Suplementos estimulantes do metabolismo"
- "Néctar, afinal que bebida é essa?"
- "Vitamina B12 – quem precisa suplementar?"
- "Antioxidantes"
- "Farinha de trigo Integral x Farinha de trigo branca"
- "Intolerância à lactose"
- "Alergia ao leite"
- "Probióticos, prebióticos e simbióticos"
- "Diabetes"
- "Suplementos proteicos"
- "Sugestões de lanches com baixo teor de carboidratos"
- "Sugestão na hora de escolher o seu whey protein"
- "Frutas com baixo teor de carboidrato"
- E mais 31 posts informativos e de combate à Fake News.





## **ATUAÇÃO DA PSICOLOGIA – Informações e Acompanhamento**

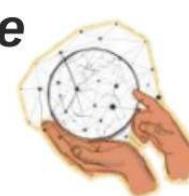
*A psicologia tem a proposta de ampliar o acesso da sociedade às informações relativas à saúde mental, trabalhando com os indivíduos novos modos de estar no mundo, assim como ter clareza de suas ações e escolhas, visando a informação, acolhimento e acompanhamento terapêutico.*

**Informação:** *Elaboração de materiais informativos, em relação ao cuidado à saúde mental.*

### **Acompanhamento:**

- 1) acolhimento individual para orientações*
- 2) formação de Grupo on-line para tratamento*
- 3) atendimento individualizado em casos pontuais*

*Principais motivos que levaram a procura pelo psicólogo no âmbito do projeto:  
Ansiedade, sintomas depressivos e transtornos alimentares.*



## Posts na área da Psicologia

### Vamos falar sobre fobia social?

O transtorno de ansiedade social (TAS), caracteriza-se por um medo acentuado e persistente de situações sociais ou de desempenho, nas quais o indivíduo teme se sentir envergonhado ou embaraçado.

**Alguns Sintomas:**

- ✓ Medo de receber críticas
- ✓ Preocupação exagerada
- ✓ Desconforto ao manter contato visual com as pessoas
- ✓ Medo de falar em público
- ✓ Dormir muito ou dificuldade para dormir
- ✓ Evitar falar com as pessoas por medo de constrangimentos

**Não tenha vergonha de buscar um profissional. Procure os nossos serviços de psicologia.**

UENF PROJETO NOSSOS ALIMENTOS

### Vamos falar sobre depressão?

A depressão é uma doença psiquiátrica crônica e recorrente que produz uma alteração do humor caracterizada por uma tristeza profunda, sem fim, associada a sentimentos de dor, amargura, desencanto, desesperança, baixa autoestima e culpa, assim como a distúrbios do sono e do apetite.

**Fique atento aos sinais:**

- ✓ Tristeza profunda (tristeza que não passa)
- ✓ Desinteresse e apatia
- ✓ Baixa autoestima
- ✓ Pensamentos negativos
- ✓ Dormir muito ou dificuldade para dormir
- ✓ Oscilação de humor
- ✓ Isolamento

**Não tenha vergonha de buscar um profissional. Procure os nossos serviços de psicologia.**

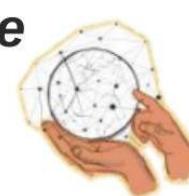
UENF PROJETO NOSSOS ALIMENTOS

### PRINCIPAIS SINTOMAS DA ANSIEDADE

■ DIFICULDADE PARA DESEMPENHAR ATIVIDADES COTIDIANAS	■ SONO DESREGULADO
■ DOR DE CABEÇA PERSISTENTE	■ MEDO CONSTANTE
■ FALA ACELERADA	■ IRRITABILIDADE EXCESSIVA
■ FALTA DE AR	■ TAQUICARDIA

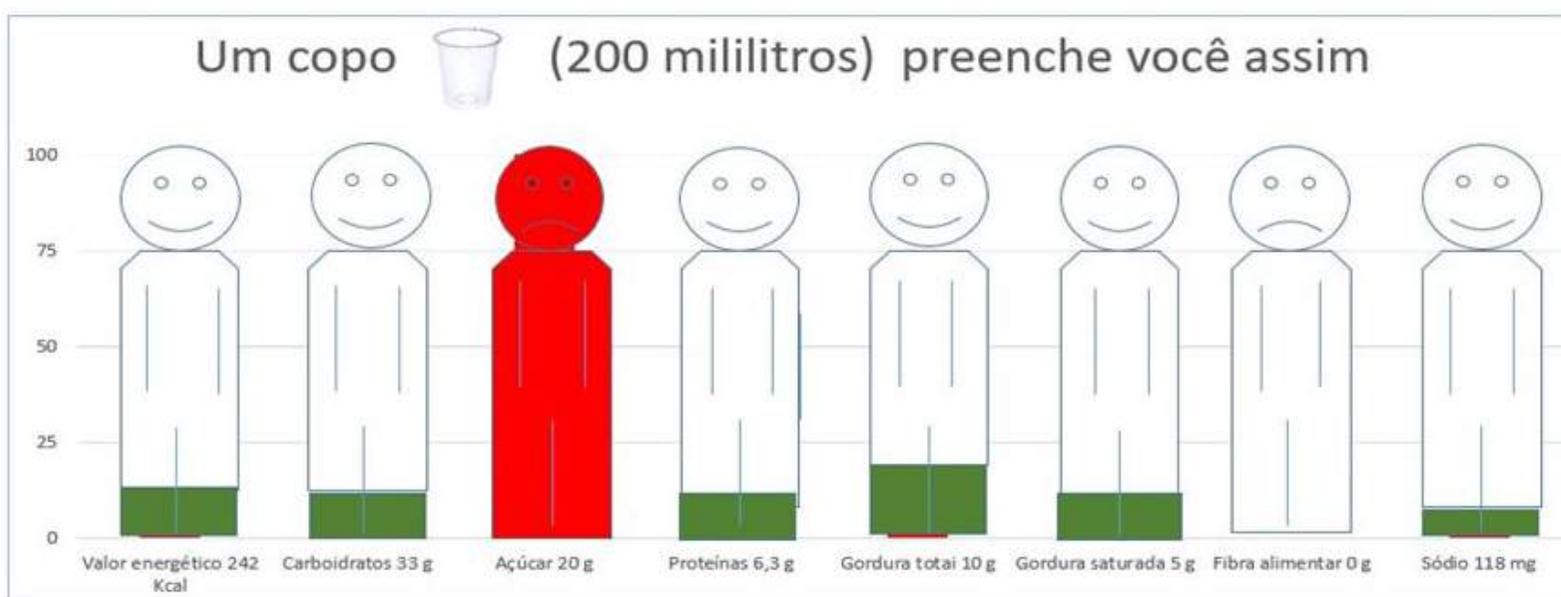
A ANSIEDADE É UMA DOENÇA E PRECISA SER TRATADA. SE ALGUNS DESSES SINTOMAS ESTÃO PRESENTE CONSTANTEMENTE, É SINAL QUE SUA SAÚDE MENTAL MERECE ATENÇÃO. PROCURE OS SERVIÇOS DE PSICOLOGIA.

UENF PROJETO NOSSOS ALIMENTOS



## Aplicativo "Nossos Alimentos" em elaboração

Este aplicativo apresentará a informação nutricional na forma de gráficos com silhuetas de pessoas. Desta forma o indivíduo entenderá com mais facilidade o quanto uma determinada quantidade de um alimento específico satisfaz suas necessidades de energia e de alguns nutrientes.



\* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Ingredientes: leite integral, açúcar e chocolate em pó.