



## **PROJETO PEDAGÓGICO**

ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE E SAUDÁVEL – SUAS ESCOLHAS COM MAIS  
AUTONOMIA

## Sumário

1. OBJETIVO GERAL DA CAPACITAÇÃO .....	3
2. PRINCÍPIOS E CONCEITOS PARA A PROTEÇÃO DA SEGURANÇA E DA SAÚDE DOS TRABALHADORES .....	3
3. PÚBLICO ALVO .....	3
4. REQUISITOS.....	3
5. CARGA HORÁRIA.....	3
6. OBJETIVO DE CADA MÓDULO .....	4
6.1 Módulo à DISTÂNCIA.....	4
6.2 Módulo PRESENCIAL.....	5
7. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO TEÓRICO E PRÁTICO .....	5
8. PRAZO MÁXIMO PARA CONCLUSÃO DA CAPACITAÇÃO E ESTIMATIVA DE TEMPO MÍNIMO DE DEDICAÇÃO DIÁRIA AO CURSO .....	5
9. INSTRUMENTOS PARA POTENCIALIZAÇÃO DO APRENDIZADO E ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS DA CAPACITAÇÃO .....	6
10. MATERIAIS DIDÁTICOS.....	6
11. AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM .....	6
12. CERTIFICAÇÃO .....	6
13. INFRAESTRUTURA OPERACIONAL DE APOIO E CONTROLE .....	7
13.1 Identificação do Responsável Técnico pela Capacitação .....	7
13.2 Relação de Instrutores .....	7
13.3 Canais de Comunicação.....	7
13.4 Infraestrutura Tecnológica .....	7
13.5 Estrutura Física .....	8
14. CONTROLE DE REVISÃO .....	8
15. ANEXO 1 – PLANO DE ENSINO .....	8

# ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE E SAUDÁVEL – SUAS ESCOLHAS COM MAIS AUTONOMIA

## 1. OBJETIVO GERAL DA CAPACITAÇÃO

O curso ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE E SAUDÁVEL – SUAS ESCOLHAS COM MAIS AUTONOMIA, tem como objetivo promover reflexões sobre a sua própria alimentação e auto cuidado, além de instrumentalizar para escolhas alimentares mais conscientes, saudáveis e sustentáveis, contribuindo para a promoção da sua saúde e saúde do planeta. A autonomia estimula a resolução de problemas e construção de pensamento crítico, permitindo que o indivíduo tome decisões sobre si mesmo, baseado em seu conhecimento prévio.

## 2. PRINCÍPIOS E CONCEITOS PARA A PROTEÇÃO DA SEGURANÇA E DA SAÚDE DOS TRABALHADORES

Os princípios e os conceitos de segurança e saúde do trabalhador são contextualizados e desenvolvidos de forma integrada as etapas a distância e presencial, conforme apresentado na programação inserida no item 8 e no plano de ensino do presente projeto pedagógico. Desenvolvidos de forma integrada e contextualizada, priorizando a relação da parte teórica com a prática, permitindo que o participante aproprie-se não só do conteúdo, mas a partir dele, aprenda baseando-se em hipóteses e com o questionamento de suas necessidades reais, privilegiando a incorporação consciente de uma cultura prevencionista, a gestão do conhecimento e o seu autodesenvolvimento contínuo.

## 3. PÚBLICO ALVO

População em geral.

## 4. REQUISITOS

Para acesso ao curso, o candidato deverá atender os seguintes requisitos:

- Comprovar idade mínima de 18 anos;
- Ensino Fundamental Completo.

## 5. CARGA HORÁRIA

A matriz para desenvolvimento do curso ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE E SAUDÁVEL – SUAS ESCOLHAS COM MAIS AUTONOMIA estruturada de forma a garantir a formação integral do participante. O curso será desenvolvido em duas etapas, complementar e indissociável, conforme a seguir:

Módulo		Componentes Curriculares	Carga Horária
A DISTÂNCIA	Módulo I - Por que comemos o que comemos?	Fatores socioculturais	0,5h
		Fatores biológicos	0,5h
		Fatores psicológicos	0,5h
	Módulo II - Meu corpo se nutre de quê?	Transformando alimentos em nutrientes - digestão	1h
		Grupos de alimentos - alimentos de origem animal e vegetal	1h

**ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE E SAUDÁVEL – SUAS ESCOLHAS COM MAIS AUTONOMIA**

		Rotulagem nutricional para escolhas mais conscientes	1h
		Desequilíbrios nutricionais e o impacto na saúde	1h
		Fake News da nutrição	1h
	Módulo III - Consumo consciente e sustentabilidade	Consumo consciente e sustentabilidade	1,5h
<b>TOTAL</b>			<b>08 horas</b>

Segue abaixo o detalhamento de carga horária estimada para cada aula da etapa a distância.

	<b>DETALHAMENTO</b>	<b>Modalidade</b>	<b>Minutos</b>
Módulo I	Aula 1: Como os lugares, as pessoas, interferem nas suas escolhas alimentares	A DISTÂNCIA	<b>30min</b>
	Aula 2: Como seu corpo interferem nas suas escolhas alimentares	A DISTÂNCIA	<b>30min</b>
	Aula 3: Como suas emoções interferem nas suas escolhas alimentares	A DISTÂNCIA	<b>30min</b>
Módulo II	Aula 1: Tudo o que come se transforma em partes do seu corpo.	A DISTÂNCIA	<b>1h</b>
	Aula 2: Grupos de Alimentos	A DISTÂNCIA	<b>1h</b>
	Aula 3: Leitura e interpretação de rótulos de alimentos	A DISTÂNCIA	<b>1h</b>
	Aula 4: Doenças crônicas não transmissíveis, saúde intestinal, imunidade	A DISTÂNCIA	<b>1h</b>
	Aula 5: Fake News da nutrição	A DISTÂNCIA	<b>1h</b>
Módulo III	Aula 6: Como a forma que você consome pode impactar o planeta	A DISTÂNCIA	<b>1h 30min</b>

## **6. OBJETIVO DE CADA MÓDULO**

### **6.1 Módulo à DISTÂNCIA**

A Etapa à DISTÂNCIA, tem por objetivo desenvolver fundamentos técnicos e metodológicos que permitam ao profissional estabelecer base consistente quanto aos conhecimentos relacionados aos perigos e formas de controle no trabalho com operação e manutenção em máquinas e equipamentos.

# ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE E SAUDÁVEL – SUAS ESCOLHAS COM MAIS AUTONOMIA

## 6.2 Módulo PRESENCIAL

A Etapa PRESENCIAL tem por objetivo desenvolver habilidades específicas por meio da mobilização dos conhecimentos desenvolvidos na Etapa à DISTÂNCIA, por intermédio de atividades práticas de Conhecimentos e utilização dos sistemas de segurança na máquina ou equipamento objeto de estudo na atividade prática.

## 7. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO TEÓRICO E PRÁTICO

ITENS DE CONHECIMENTO DA ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE E SAUDÁVEL – SUAS ESCOLHAS COM MAIS AUTONOMIA
I) Conteúdo programático teórico: Módulo I Aula 1: Como os lugares, as pessoas, interferem nas suas escolhas alimentares Aula 2: Como seu corpo interferem nas suas escolhas alimentares Aula 3: Como suas emoções interferem nas suas escolhas alimentares  Módulo II Aula 1: Tudo o que come se transforma em partes do seu corpo. Aula 2: Grupos de Alimentos Aula 3: Leitura e interpretação de rótulos de alimentos Aula 4: Doenças crônicas não transmissíveis, saúde intestinal, imunidade Aula 5: Fake News da nutrição  Módulo III Aula 1: Como a forma que você consome pode impactar o planeta

## 8. PRAZO MÁXIMO PARA CONCLUSÃO DA CAPACITAÇÃO E ESTIMATIVA DE TEMPO MÍNIMO DE DEDICAÇÃO DIÁRIA AO CURSO

PROGRAMAÇÃO			PERÍODO	
			INÍCIO	FIM
ETAPA À DISTÂNCIA			Data	Data
	DETALHAMENTO	Modalidade	Dia	Minutos
Módulo I	Aula 1: Como os lugares, as pessoas, interferem nas suas escolhas alimentares	A Distância	01	30min
	Aula 2: Como seu corpo interferem nas suas escolhas alimentares	A Distância	01	30min
Módulo II	Aula 3: Como suas emoções interferem nas suas escolhas alimentares	A Distância	01	30min
	Aula 1: Tudo o que come se transforma em partes do seu corpo.	A Distância	01	1h
	Aula 2: Grupos de Alimentos	A Distância	01	1h
	Aula 3: Leitura e interpretação de rótulos de alimentos	A Distância	01	1h
	Aula 4: Doenças crônicas não transmissíveis, saúde intestinal, imunidade	A Distância	01	1h
	Aula 5: Fake News da nutrição	A Distância	01	1h

# ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE E SAUDÁVEL – SUAS ESCOLHAS COM MAIS AUTONOMIA

Módulo III	Aula 1: Como a forma que você consome pode impactar o planeta	A Distância	01	1h 30min
			<b>TOTAL</b>	<b>08 horas</b>

**Nota:** O período destinado ao desenvolvimento da Etapa à DISTÂNCIA, transcorre a partir da confirmação da matrícula e disponibilização das informações *login*;

## 9. INSTRUMENTOS PARA POTENCIALIZAÇÃO DO APRENDIZADO E ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS DA CAPACITAÇÃO

O curso utiliza-se da estratégia pedagógica de *microlearning*, tendo o conteúdo organizado em pequenos blocos, facilitando o processo de aprendizagem do aluno.

Toda a carga horária a distância é realizada em formato assíncrono, permitindo flexibilidade e adequação a jornada de trabalho e turnos de trabalho.

Ao longo de todo o curso há um Fórum de dúvidas, onde as dúvidas dos alunos podem ser compartilhadas e respondidas pelo Professor-tutor, favorecendo o aprendizado a partir das interações entre os participantes.

Para informações adicionais, ver Anexo 1 - Plano de Ensino

## 10. MATERIAIS DIDÁTICOS

Na plataforma educacional, está disponível para download a apostila do curso, com todo o conteúdo referente a Alimentação Consciente e Saudável – Suas Escolhas com Mais Autonomia.

## 11. AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM

Para fins de definição da classificação do participante, deverão ser levados em consideração o aproveitamento e a frequência, conforme demonstrado a seguir:

### Desempenho do participante – Módulo À DISTÂNCIA

APROVEITAMENTO	FREQUÊNCIA	SITUAÇÃO FINAL / DESEMPENHO
= ou > que 70%	Não se aplica	Satisfatório
< que 70%	Não se aplica	Insatisfatório

### Desempenho do participante – Módulo PRESENCIAL

APROVEITAMENTO	FREQUÊNCIA	SITUAÇÃO FINAL / DESEMPENHO
= ou > que 70%	= 100%	Satisfatório
= ou > que 70%	< 100%	Insatisfatório
< que 70%	= 100%	Insatisfatório

**Nota 1:** No cálculo da frequência, inclusive as faltas justificadas devem ser consideradas como faltas;

**Nota 2:** O percentual de frequência apresentado refere-se a carga horária total da Etapa PRESENCIAL;

**Nota 3:** O desempenho satisfatório do participante na Etapa À DISTÂNCIA é requisito para sua participação na Etapa PRESENCIAL do curso.

## 12. CERTIFICAÇÃO

# ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE E SAUDÁVEL – SUAS ESCOLHAS COM MAIS AUTONOMIA

Ao final do curso de Alimentação Consciente e Saudável – Suas Escolhas com Mais Autonomia, será expedida certificação aos participantes que conjugarem aproveitamento e frequência, com a titulação “Alimentação Consciente e Saudável – Suas Escolhas com Mais Autonomia”, composto pelos módulos a distância.

## 13. INFRAESTRUTURA OPERACIONAL DE APOIO E CONTROLE

### 13.1 Identificação do Responsável Técnico pela Capacitação

NOME	CARGO /FUNÇÃO	FORMAÇÃO	CONSELHO DE CLASSE
Fernanda Chaves de Oliveira	Especialista de Produto	Nutricionista	CRN4 – 02100367

### 13.2 Relação de Instrutores

ETAPA	FUNÇÃO	NOME	FORMAÇÃO	CONSELHO DE CLASSE
À DISTÂNCIA	Tutor	Fernanda Chaves de Oliveira	Nutricionista	CRN4 02100367
		Valéria Lobato Guimarães	Nutricionista	CRN4 94100005

### 13.3 Canais de Comunicação

Para realização da interação e comunicação dos participantes com as equipes de monitoria e tutoria dos cursos, serão utilizados os seguintes canais de comunicação: Chat, e-mail, mensagem de texto (SMS).

Poderá também ser estabelecido canais de comunicação dos participantes com as equipes de monitoria e tutoria dos cursos, dentro da plataforma educacional: Fórum de dúvidas, onde as questões são compartilhadas com todos da turma, ou via mensagem individual para o professor-tutor ou monitor.

### 13.4 Infraestrutura Tecnológica

Para realização da Etapa à distância do curso é indispensável que o participante tenha acesso ao conteúdo digital via computador, para que sejam realizadas atividades previstas, interação com tutor e monitor. Desta forma, deverá estar à disposição do participante, no que se refere à estrutura tecnológica, computador individual com a configuração a seguir:

ESPECIFICAÇÃO TÉCNICA	
<b>Processador</b>	Processador Dual Core 2GHz ou superior
<b>Memória</b>	2GB de Memória RAM ou mais
<b>Vídeo</b>	Placa Gráfica Aceleradora de Vídeo: - offboard: Nvidia FX 5500 com 128 MB ou superior; - onboard no processador: qualquer uma com 128 MB ou superior; - onboard na placa mãe: placas lançadas de 2011 em diante com 128 MB ou superior (pode haver impacto no desempenho)
<b>Som</b>	Placa de Som onboard ou offboard e alto-falantes
<b>Internet</b>	Conexão Banda Larga de 1 Mbps (por computador) Placa de Rede 10 Mbps Ethernet ou superior
<b>Sistema Operacional</b>	- Windows XP ou posterior; - Linux
<b>Navegadores</b>	- Mozilla Firefox (atualizado);- Google Chrome (atualizado);- Microsoft Edge (atualizado);- Safari (atualizado);

## ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE E SAUDÁVEL – SUAS ESCOLHAS COM MAIS AUTONOMIA

<b>Plugins e Softwares</b>	<p><b>- Adobe Reader (versão atualizada)</b> – O software Adobe Reader é o padrão gratuito para exibição, impressão e inserção de comentários de forma confiável em documentos PDF. É o único visualizador de arquivos PDF que pode abrir e interagir com todos os tipos de conteúdo PDF, inclusive formulários e multimídia. Disponível em: (<a href="http://get.adobe.com/br/reader/">http://get.adobe.com/br/reader/</a>)</p> <p><b>- Adobe Flash Player (versão Atualizada)</b> - O programa é fundamental para a reprodução de imagens e vídeos, e muitos desenvolvedores utilizam a plataforma para criar softwares e ferramentas com o melhor visual possível. Tê-lo no computador é garantir que os demais programas instalados possam utilizar uma das melhores tecnologias disponíveis para reprodução gráfica. Disponível em: (<a href="http://get.adobe.com/br/flashplayer/">http://get.adobe.com/br/flashplayer/</a>)</p> <p><b>Java (versão atualizada)</b> - A tecnologia Java permite trabalhar e se divertir em um ambiente de computação seguro. O upgrade para a versão mais recente do Java melhora a segurança do sistema, já que versões mais antigas não incluem as últimas atualizações de segurança. O Java permite reproduzir jogos on-line e exibir imagens em 3D, entre outras funcionalidades. Disponível em: (<a href="https://www.java.com/pt_BR/download/windows_offline.jsp">https://www.java.com/pt_BR/download/windows_offline.jsp</a>)</p>
----------------------------	--

### 13.5 Estrutura Física

A fim de garantir um ambiente adequado para o participante, apresentamos a seguir, os itens necessários para compor estrutura física mínima para o desenvolvimento do curso na modalidade de ensino À DISTÂNCIA ou semipresencial.

Item	Quantidade/por participante
Mesa	1
Cadeira	1
obs.	

**Nota:** Os recursos acima e o ambiente devem ser de uso exclusivo para a realização do curso, favorecendo a concentração e a absorção do conhecimento pelo participante.

### 14. CONTROLE DE REVISÃO

Elaboração:	16/05/2023
1ª Revisão	–

### 15. ANEXO 1 – PLANO DE ENSINO



<b>TÍTULO: Alimentação Consciente e Saudável – Suas Escolhas com Mais Autonomia</b>	<b>MODALIDADE: EAD</b>
<b>OBJETIVO GERAL:</b> Promover reflexões sobre a sua própria alimentação e auto cuidado, além de instrumentalizar para escolhas alimentares mais conscientes, saudáveis e sustentáveis, contribuindo para a promoção da sua saúde e saúde do planeta. A autonomia estimula a resolução de problemas e construção de pensamento crítico, permitindo que o indivíduo tome decisões sobre si mesmo, baseado em seu conhecimento prévio.	<b>CARGA HORÁRIA: 08 Horas</b>

### ETAPA À DISTÂNCIA – Carga horária: 08 horas

**Objetivo:** Promover reflexões sobre a sua própria alimentação e auto cuidado, além de instrumentalizar para escolhas alimentares mais conscientes, saudáveis e sustentáveis, contribuindo para a promoção da sua saúde e saúde do planeta. A autonomia estimula a resolução de problemas e construção de pensamento crítico, permitindo que o indivíduo tome decisões sobre si mesmo, baseado em seu conhecimento prévio.

ITEM DE CONHECIMENTO DA NR	ESTRATÉGIA DE AVALIAÇÃO	ATIVIDADES	DIAS DE DEDICAÇÃO	CARGA HORÁRIA (DEDICAÇÃO MÍNIMA DIÁRIA)	% IMPACTO NA AVALIAÇÃO	INSTRUMENTOS PARA POTENCIALIZAÇÃO DO APRENDIZADO E ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS	
						RECURSOS/MATERIAL DIDÁTICO	DINÂMICA
				8 h	100%		
Módulo I Aula 1: Como os lugares, as pessoas, interferem nas suas escolhas alimentares.	Avaliação ao final do módulo	Assistir as aulas indicadas na 1ª coluna; - Realizar as atividades propostas: – Exercícios de Aprendizagem; - Estudar o material complementar, quando indicado; - Em caso de dúvidas, esclarecer com o tutor.	1º	0,5 h	10%	Computador, Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA), conteúdo digital interativo, material complementar, internet e vídeos instrucionais.	Atividades individuais  Tutoria Online
Módulo I - Aula 2: Como seu corpo interfere nas suas escolhas alimentares.	Avaliação ao final do módulo.	Assistir as aulas indicadas na 1ª coluna; - Realizar as atividades propostas: – Exercícios de Aprendizagem; - Estudar o material complementar, quando indicado; - Em caso de dúvidas, esclarecer com o tutor..	1º	0,5 h	10%	Computador, Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA), conteúdo digital interativo, material complementar, internet e vídeos instrucionais.	Atividades individuais  Tutoria Online
Módulo I - Aula 3: Como suas emoções interfere nas suas escolhas alimentares	Avaliação ao final do módulo.	Assistir as aulas indicadas na 1ª coluna; - Realizar as atividades propostas: – Exercícios de Aprendizagem; - Estudar o material complementar, quando indicado; - Em caso de dúvidas, esclarecer com o tutor.	1º	0,5 h	10%	Computador, Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA), conteúdo digital interativo, material complementar, internet e vídeos instrucionais.	Atividades individuais  Tutoria Online

Módulo II - Aula 1: Tudo o que come se transforma em partes do seu corpo.	Avaliação ao final do módulo.	Assistir as aulas indicadas na 1ª coluna; - Realizar as atividades propostas: – Exercícios de Aprendizagem; - Estudar o material complementar, quando indicado; - Em caso de dúvidas, esclarecer com o tutor.	1º	1 h	10%	Computador, Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA), conteúdo digital interativo, material complementar, internet e vídeos instrucionais.	Atividades individuais  Tutoria Online
Módulo II - Aula 2: Grupos de Alimentos.	Avaliação ao final do módulo.	Assistir as aulas indicadas na 1ª coluna; - Realizar as atividades propostas: – Exercícios de Aprendizagem; - Estudar o material complementar, quando indicado; - Em caso de dúvidas, esclarecer com o tutor.	1º	1 h	10%	Computador, Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA), conteúdo digital interativo, material complementar, internet e vídeos instrucionais.	Atividades individuais  Tutoria Online
Módulo II - Aula 3: Leitura e interpretação de rótulos de alimentos	Avaliação ao final do módulo.	Assistir as aulas indicadas na 1ª coluna; - Realizar as atividades propostas: – Exercícios de Aprendizagem; - Estudar o material complementar, quando indicado; - Em caso de dúvidas, esclarecer com o tutor.	1º	1 h	10%	Computador, Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA), conteúdo digital interativo, material complementar, internet e vídeos instrucionais.	Atividades individuais  Tutoria Online
Módulo II – Aula 4: Doenças crônicas não transmissíveis, saúde intestinal, imunidade.	Avaliação ao final do módulo	Assistir as aulas indicadas na 1ª coluna; - Em caso de dúvidas, esclarecer com o tutor.	1º	1 h	10%	Computador, Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA), conteúdo digital interativo, material complementar, internet e vídeos instrucionais.	Atividades individuais  Tutoria Online
Módulo II - Aula 5: Fake News da nutrição.	Avaliação ao final do módulo.	Assistir as aulas indicadas na 1ª coluna; - Realizar as atividades propostas: - Estudar o material complementar, quando indicado; - Em caso de dúvidas, esclarecer com o tutor.	1º	1 h	0,5%	Computador, Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA), conteúdo digital interativo, material complementar, internet e vídeos instrucionais.	Atividades individuais  Tutoria Online
Módulo III - Aula 1: Como a forma que você consome pode impactar o planeta.	Avaliação ao final do módulo.	Assistir as aulas indicadas na 1ª coluna; - Realizar as atividades propostas: - Estudar o material complementar, quando indicado; - Em caso de dúvidas, esclarecer com o tutor.	1º	1 h	10%	Computador, Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA), conteúdo digital interativo, material complementar, internet e vídeos instrucionais.	Atividades individuais  Tutoria Online