

1. Modalidade da Ação

Projeto - Atividade processual contínua de caráter educativo, social, cultural, científico ou tecnológico, com planejamento, objetivo predefinido, prazo determinado e avaliação de resultados. Pode ser desenvolvido isoladamente ou estar vinculado a um programa institucional, acadêmico e/ou de natureza governamental.

2. Apresentação do Proponente

Unidade Faculdade de Medicina

Sub-Unidade Departamento de Cirurgia

3. Identificação da Proposta

Registro no SIE X 38573

Ano Base 2026

Campus Campus Umuarama

Título

Saúde com Sabor - whole-food plant-based no contexto da medicina do estilo de vida e longevidade

Programa Vinculado 1 Universidade Amiga da Pessoa Idosa

Programa Vinculado 2 Não Vinculado

Área do Conhecimento Ciências da Saúde

Área Temática Principal Saúde

Área Temática Secundária Educação

Linha de Extensão Terceira Idade

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

Objetivo 2. Fome zero e agricultura sustentável

Objetivo 3. Saúde e bem-estar

Objetivo 4. Educação de qualidade

Objetivo 9. Indústria, Inovação e infraestrutura

Objetivo 11. Cidades e comunidades sustentáveis

Objetivo 12. Consumo e produção responsáveis

Atividade Curricular de Extensão Não

Código(s) da(s) Atividade(s) Curricular(es) de Extensão

-

Resumo / Objeto da proposta

A alimentação saudável é um dos pilares para uma vida longa e com qualidade. Há excelentes evidências científicas de que muitas doenças crônicas podem ser prevenidas, controladas ou até mesmo revertidas com uma dieta integral à base de plantas. Pesquisas científicas destacadas no livro seminal " O Estudo da China" mostram que uma dieta à base de plantas pode reduzir o risco de diabetes tipo 2, doenças cardíacas, certos tipos de câncer e outras doenças graves. Muitas pessoas também relatam maiores benefícios em termos de condicionamento físico, mais energia, redução da inflamação e melhores

resultados de saúde após a mudança para essa dieta. Além disso, o uso de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) e plantas medicinais, aliado à medicina do estilo de vida, oferece uma abordagem integrativa e acessível para melhorar a saúde das populações. No Brasil, as PANCs e as plantas medicinais têm um papel central na alimentação tradicional e podem ser uma importante ferramenta no cuidado preventivo à saúde. Este projeto busca combinar a educação em saúde, o uso de plantas medicinais, e as práticas culinárias e fitoterápicas, utilizando a metodologia de Oficinas, Palestras e Minicursos, com o objetivo de promover a saúde e bem-estar. O projeto será viabilizado com apoio financeiro pela Emenda Impositiva Nº 147/2025 DOTAÇÃO ORÇAMENTÁRIA 02.006.001-99.999.9999.9.001.

Palavras-Chave plant based ; wholefood ; Saúde com Sabor

Realização:

Início: 01/07/2026

Término: 30/07/2027

Carga Horária Realização: 100

Status da Ação Devolvido para Correção pela COEXT

4. Detalhamento da Proposta

Justificativa

A alimentação saudável é um dos pilares para uma vida longa e com qualidade. A dieta Whole-Food Plant-Based (WFPB), que se baseia no consumo de alimentos vegetais e integrais, tem demonstrado ser eficaz na prevenção de doenças crônicas e promoção de saúde. Além disso, o uso de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) e plantas medicinais, aliado à medicina do estilo de vida, oferece uma abordagem integrativa e acessível para melhorar a saúde das populações.

No Brasil, as PANCs e plantas medicinais têm um papel central na alimentação tradicional e podem ser uma importante ferramenta no cuidado preventivo à saúde. Este projeto busca combinar a educação nutricional, o uso de plantas medicinais, e as práticas culinárias e fitoterápicas, utilizando a metodologia de Oficinas, Palestras e Minicursos, com o objetivo de promover a saúde e bem-estar.

A Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF) e a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC/SUS) reconhecem o valor dos saberes tradicionais e o uso racional das plantas medicinais como instrumentos fundamentais para a promoção da saúde, a prevenção de doenças e o fortalecimento da atenção primária no Sistema Único de Saúde (SUS).

O projeto “Saúde com Sabor – Whole-Food Plant-Based no contexto da Medicina do Estilo de Vida e Longevidade”, vinculado ao Curso de Medicina no Departamento de Cirurgia da Universidade Federal de Uberlândia (UFU) e a Universidade Amiga da Pessoa Idosa (UNAI-UFU), busca promover educação em saúde e alimentação saudável baseada em plantas medicinais e alimentícias não convencionais (PANCs), valorizando o conhecimento popular e científico e contribuindo para a longevidade e o envelhecimento saudável.

As PANCs e plantas medicinais são alimentos de alto valor nutricional e terapêutico, frequentemente esquecidos no cotidiano urbano, mas amplamente utilizados nas comunidades rurais e tradicionais. Elas representam um elo entre saúde, cultura, biodiversidade e sustentabilidade, promovendo o resgate da autonomia alimentar e o fortalecimento da saúde comunitária.

As oficinas do projeto integram o preparo culinário, a fitoterapia e a educação ambiental, estimulando hábitos de vida saudáveis e o contato com saberes intergeracionais.

As oficinas práticas integram culinária saudável, fitoterapia, memória afetiva e sustentabilidade, promovendo o uso consciente de espécies regionais como ora-pro-nóbis, capuchinha, peixinho, jatobá e genipapo, que possuem reconhecido valor nutricional e medicinal. Além das preparações culinárias, são desenvolvidas atividades de preparo de pães, geleias, tinturas e extratos naturais, que unem ciência, tradição e práticas de autocuidado, estimulando hábitos alimentares saudáveis e respeito à biodiversidade.

O projeto receberá Emenda Impositiva nos termos do artigo 110-A da Lei Orgânica do Município de Uberlândia, no valor de R\$ 30.000,00 (Trinta Mil Reais) para o ano de 2026 com DOTAÇÃO ORÇAMENTÁRIA 02.006.001-99.999.9999.9.001. O apoio da emenda parlamentar proposta permitirá a aquisição de equipamentos e utensílios de cozinha que ampliarão a capacidade das oficinas e garantirão maior segurança sanitária e eficiência pedagógica, fortalecendo as ações de educação em saúde e

humanização do cuidado no contexto de longevidade, envelhecimento ativo e da medicina do estilo de vida. Todo o orçamento do projeto será feito através da FAU-UFU.

Objetivo Geral

Promover a saúde e a qualidade de vida de forma sustentável e acessível por meio de palestras, minicursos e oficinas práticas que integrem a dieta whole-food plant-based, o uso de PANCs e plantas medicinais, com foco na Medicina do Estilo de Vida.

Objetivos Específicos

Educar sobre os benefícios da alimentação whole-food plant-based e o uso de PANCs e plantas medicinais.

Capacitar a comunidade para a aplicação prática do conhecimento sobre alimentação saudável, cultivo de PANCs e uso terapêutico de plantas medicinais.

Desenvolver habilidades em práticas culinárias e fitoterápicas por meio de oficinas e minicursos.

Promover a utilização de plantas medicinais e a criação de uma farmacinha popular como complemento no cuidado à saúde comunitária.

Estabelecer parcerias com profissionais da área da saúde, nutricionistas, fitoterapeutas e produtores locais de PANCs para fortalecer as ações.

Metodologia

Como desdobramento do projeto "Fortalecimento da promoção ao mundo do trabalho e renda", registrado no SIEX sob n.30637/2024, esta ação está organizada em dois eixos: 1. Formação técnica e política e 2. Indução e fomento de ações de geração de trabalho e renda.

As ações serão direcionadas no eixo 2 e serão direcionadas a apoiar a OPS no processo de ocupação de mercados, desde o planejamento de cardápios, planejamento da produção, elaboração de orçamentos e acompanhamento do trabalho e da evolução da renda.

O projeto será estruturado em 200 horas de atividades, divididas entre palestras, minicursos e oficinas práticas, com uma abordagem interativa e prática.

5.1. Palestras (40 horas)

Palestra 1: "A Dieta Whole-Food Plant-Based e Seus Benefícios para a Saúde" (4h)

Introdução aos princípios da dieta WFPB.

Impactos positivos sobre doenças crônicas como hipertensão, diabetes e obesidade.

Palestra 2: "Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs): O Resgate de Alimentos Nutritivos e Sustentáveis" (4h)

O que são PANCs e como incorporá-las na alimentação diária.

Exemplos de PANCs comuns no Brasil e suas propriedades nutricionais.

Palestra 3: "Fitoterapia no Combate a Doenças Crônicas: O Uso de Plantas Medicinais" (4h)

Benefícios das plantas medicinais para o sistema imunológico, digestão e controle do estresse.

Uso de garrafadas, chás e pomadas caseiras.

Palestra 4: "Medicina do Estilo de Vida: Prevenção e Cuidados Integrados com a Alimentação" (4h)

Como a alimentação influencia a longevidade e a prevenção de doenças.

Práticas de autocuidado para a saúde integral.

5.2. Minicursos (80 horas)

Minicurso 1: "Práticas Culinárias com PANCs e Alimentos Integrais" (10h)

Como preparar receitas simples e nutritivas com PANCs.

Técnicas culinárias para maximizar o valor nutricional dos alimentos.

Minicurso 2: "Cultivo e Identificação de PANCs no Ambiente Urbano" (10h)

Como cultivar PANCs em hortas urbanas, jardins e vasos.

Identificação e uso de PANCs no cotidiano.

Minicurso 3: "Preparos Terapêuticos com Plantas Medicinais" (10h)

Como fazer garrafadas, pomadas, xaropes e chás com plantas medicinais.
Práticas seguras e eficazes no uso terapêutico de plantas.

Minicurso 4: "Como Criar uma Farmacinha Popular com Plantas Medicinais" (10h)

Organização e montagem de uma farmacinha caseira utilizando plantas locais.
Uso de plantas para o alívio de sintomas comuns e prevenção de doenças.

5.3. Oficinas Práticas (80 horas)

Oficina 1: "Oficina de Garrafadas e Preparos Terapêuticos" (10h)

Produção de garrafadas e pomadas com plantas medicinais.
Técnicas de conservação e uso adequado.

Oficina 2: "Oficina de Receitas com Alimentos Integrais e PANCs" (10h)

Preparação de pratos principais, saladas e sobremesas com PANCs.
Como montar uma refeição balanceada e saborosa.

Oficina 3: "Horta Caseira de PANCs: Cultivo e Sustentabilidade" (10h)

Técnicas de plantio e cuidado com PANCs em casa ou pequenos espaços.
Uso de compostagem e práticas sustentáveis.

Oficina 4: "Fitoterapia e Saúde: Preparação de Remédios Caseiros" (10h)

Preparação de remédios caseiros para resfriados, digestão e estresse.
Integração com outras práticas de Medicina do Estilo de Vida.

Classificação

Sem Classificação

Metas / Ações

METAS QUALITATIVAS

- Promover a educação em saúde e autocuidado por meio do uso de plantas medicinais e PANCs;
- Estimular a autonomia alimentar e terapêutica de pessoas idosas e da comunidade;
- Valorizar saberes tradicionais e intergeracionais sobre plantas e receitas regionais;
- Humanizar o cuidado em saúde através de experiências coletivas e culinárias integrativas;
- Fortalecer a formação cidadã e científica de discentes da UFU;
- Integrar práticas alimentares, ambientais e culturais à promoção da longevidade saudável.

METAS QUANTITATIVAS

- Realizar 12 oficinas culinárias e fitoterápicas, abordando preparo de pães integrais e funcionais, tinturas e extratos naturais com plantas medicinais e PANCs;
- Produzir receitas educativas e demonstrativas com ora-pro-nóbis, capuchinha, peixinho, genipapo e jatobá;
- Atender 300 participantes diretos (idosos, cuidadores e comunidade local);
- Produzir e distribuir 400 materiais educativos (cartilhas, vídeos e fichas técnicas das plantas utilizadas);
- Cultivar e manter 50 espécies de plantas medicinais e PANCs utilizadas nas oficinas; e na produção de tinturas e farmacinha popular.

Sem Classificação

- Adquirir equipamentos e utensílios de cozinha (fogão, processador, liquidificador, panelas, espátulas, formas, bancadas e itens inox) para viabilizar as oficinas;
- Realizar 1 seminário temático anual sobre PANCs e práticas integrativas em saúde.

Avaliação do Projeto

A avaliação será realizada através de feedbacks qualitativos e quantitativos dos participantes, verificando a adesão aos conceitos, a eficácia dos ensinamentos e o impacto nas práticas alimentares e de saúde. Ao final do projeto, será elaborado um relatório de atividades, e a farmacinha popular será mantida como legado.

A continuidade do projeto poderá ser garantida por meio de parcerias com unidades de saúde locais, ONGs, e educação comunitária para replicar as práticas aprendidas.

Relatórios mensais de progresso com análise quantitativa das participações e das atividades realizadas.

Feedbacks constantes dos participantes durante as oficinas e minicursos, para medir a evolução do aprendizado e a aplicação prática dos conceitos.

Avaliações pós-atividade: pesquisas e formulários de satisfação para avaliar o impacto das palestras, minicursos e oficinas.

Monitoramento da criação da farmacinha popular e sua utilização prática pela comunidade local, com relatório de plantas medicinais implantadas e seu uso terapêutico.

Público Participante

Direto 300

Público Almejado

Comunidade local, com ênfase em grupos com interesse por alimentação saudável e medicina alternativa.

Profissionais da saúde, e áreas afins.

Idosos e grupos vulneráveis em risco de doenças crônicas.

Escolas e grupos da terceira idade para resgatar saberes intergeracionais.

Local de Realização Bloco 4B Campus Umuarama // Horta Sênior

CEP -

Parceiros Internos

FAMED

ICBIM

IBTEC

ICIAG

Parceiros Externos

Grupo PAPALUZ

Fundação de Excelência Rural de Uberlândia (Ferub)

IBAMA

Cronograma de Execução

Planejamento e Parcerias 20h 1º /2º Mês

Divulgação e Inscrições 10h 1º /2º Mês

Palestras 40h 2º ao 9º Mês
Minicursos 80h 2º a 10º Mês
Oficinas Práticas 80h 3º a 8º Mês
Avaliação e Encerramento 10h 11º ao 12º Mês

Referências

Smirmaul BPC. Alimentação whole-food plant-based e saúde no contexto da medicina do estilo de vida. Brazilian Journal of Lifestyle Medicine = Revista Brasileira de Medicina do Estilo de Vida, São Paulo. 2023;1:1-23. <https://doi.org/10.61661/BJLM.2023.v2.86>

World Health Organization. Determinants of health. Geneva: World Health Organization; 2017. <https://www.who.int/newsroom/q-a-detail/determinants-of-health>

Barnard ND, Kahleova H, Levin SM. The use of plant-based diets for obesity treatment. Int J Dis Reversal Prev. 2019;1(1):[12 p.]. <https://doi.org/10.22230/ijdrp.2019v1n1a11>

Jakse B, Jakse B, Pinter S, Pajek J, Godnov U, Mis NF. Nutrient and food intake of participants in a whole-food plant-based lifestyle program. J Am Coll Nutr. 2021;40(4):333-48. <https://doi.org/10.1080/07315724.2020.1778584> PMID:32706327

Davis BC, Jamshed H, Peterson CM et al (2019) An intensive lifestyle intervention to treat type 2 diabetes in the republic of the Marshall islands: protocol for a randomized controlled trial. Front Nutr 6:79. 10.3389/fnut.2019.00079

Quek J, Lim G, Lim WH et al (2021) The association of plant-based diet with cardiovascular disease and mortality: a meta-analysis and systematic review of prospect cohort studies. Front Cardiovasc Med 8:756810. 10.3389/fcvm.2021.756810

5. Equipe de Trabalho

5.1. Coordenador(a) Responsável

Nome

KARINA DO VALLE MARQUES

E-mail institucional karina@ufu.br

Endereço rua pedro quirino s/n bloco 4B

Telefone (34) 9657-5101

Unidade Faculdade de Medicina

Sub-Unidade Departamento de Cirurgia

Categoria Magistério Superior, 1 e 2 graus

Total de horas de atuação na atividade 80

Atribuições

Coordenação geral da proposta.

Regime de Trabalho Dedicção Exclusiva **Titulação Acadêmica** Doutor

Área de Atuação PROFESSOR 3 GRAU

5.2. Demais Participantes da Equipe de Trabalho

Nome

ROSANGELA MARTINS DE ARAUJO

Forma de Participação Sub-coordenador(a)**Caracterização da Função**

Coordenador o eixo de saúde e alimentação do trato gastrointestinal associado as principais doenças

Segmento Docente**Unidade** FAMED - Faculdade de Medicina**Sub-Unidade** DECIR - Departamento de Cirurgia**Titulação** Doutor**Categoria** Magistério Superior, 1 e 2 graus**E-mail institucional** rosangela.araujo@ufu.br**Total de horas de atuação na atividade** 60**6. Orçamento Previsto****Fonte de Recursos** Recurso Externo - Recursos financeiros cedidos por outros órgãos e instituições (indicar o órgão ou instituição financiadora e o valor do financiamento).**Órgão Executor** UFU**6.1. Rubricas de Gastos**

Equipamento e Material Permanente					
Ent. Gest.	Ent. Fin.	Descrição	Custo	Qtde.	Custo
FAU	Emenda Impositiva nos termos do artigo 110-A da Lei Orgânica do Município de Uberlândia DOTAÇÃO ORÇAMENTÁRIA 02.006.001-99.999.9999.9.001 - gestão UFU	aquisição de equipamentos para desenvolvimento do projeto, com painéis, fogão, trituradores, multiprocessador entre outros.	R\$ 30,000.00	1	R\$ 30,000.00

Custo Total Geral: R\$ 30,000.00

_____, ____ de _____ de _____

Assinatura do(a) Coordenador(a) Responsável pelo Projeto

Assinatura do(a) Diretor(a) da Unidade