



## EDITAL PROEXC Nº 60/2026

29 de abril de 2026

Processo nº 23117.026141/2026-98

### PROCESSO SELETIVO PARA BOLSISTAS DE EXTENSÃO PROJETO SAÚDE DA MULHER: MENOPAUDA E ATIVIDADE FÍSICA

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/programa Saúde da Mulher: Menopausa e Atividade Física 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
Educação Física, Fisioterapia ou Nutrição	<b>02</b>	Campus Educação Física-UFU

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

#### 3. DOS REQUISITOS

##### 3.1. Pré-requisitos gerais:

- 3.1.1. Estar regularmente matriculado em curso 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. O(A) estudante de graduação que reingressar na UFU e que tiver recebido bolsa de extensão, pelo período de 24 (vinte e quatro) meses em

matrículas anteriores na Instituição, poder ser contemplado(a) como bolsista de extensão, caso o período entre a saída e o reingresso seja superior a 36 (trinta e seis) meses.

3.1.7. Atender ao disposto no Item "ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS", descrito no Plano de Trabalho - ANEXO I.

### 3.2. **Pré-requisitos específicos**

3.2.1. Estar cursando os cursos de Educação Física Bacharelado e/ou Licenciatura, Fisioterapia ou Nutrição. Em função da característica do projeto de realização de avaliações funcionais e de aptidão aeróbia e anaeróbia, composição corporal, controle dietético e recomendações de exercícios físicos e dieta para as participantes do projeto, é necessário que os candidatos tenham essas habilidades e estejam cursando os cursos listados acima.

3.2.2. Ter disponibilidade de realizar atividades presenciais no campus Educação Física da UFU.

3.2.3. Disponibilidade horária de 20 horas semanais, sendo pelo menos 50% no período da manhã.

3.2.4. Atividades dos bolsistas serão realizadas nos períodos da manhã ou da tarde, de segunda a sexta (Horários fixos presenciais nas terças e quintas-feiras das 7h às 8h, e o restante de acordo com a disponibilidade das atividades do projeto e do estagiário). Não será permitida atuação no horário noturno e/ou finais de semana. Para inscrição, o aluno deverá preencher o Anexo II comprovando disponibilidade de realizar as atividades no período descrito.

3.2.5. Ter acesso fácil a internet e equipamentos próprios para a gestão e organização do projeto, entre outras atividades "online".

3.2.6. O(a) candidato(a) deve dispor de computador que permita a transmissão de áudio e vídeo para a realização de vídeos conferências.

3.2.7. Ter experiência na utilização de ferramentas e software para criação de conteúdo para redes sociais através de criação imagens e vídeos e noção básica de uso de Inteligência Artificial para produção de conteúdo.

## 4. **DAS INSCRIÇÕES:**

4.1. As inscrições serão recebidas apenas por e-mail

- **Data:** Conforme cronograma item 10
- **Pelo e-mail:** gmpuga@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 com documentos comprobatórios.
- 4.2.7. Cadastro do bolsista preenchido (ANEXO III).

4.2.8. **Carta de intenções** contendo a experiência do(a) candidato(a) em projetos de extensão e/ou pesquisa, e as intenções deste em participar do projeto. Formatação: Fonte Arial 12, espaçamento 1,5cm. Máximo 2 laudas.

4.2.9. **Plano de atividades**, contendo pelo menos uma atividade voltadas à mulher no período da pós-menopausa, que promovam a prevenção de doenças e esmule o hábitos de vida saudável dessas mulheres. Formatação: Fonte Arial 12, espaçamento 1,5cm. Máximo 2 laudas.

4.3. No campo assunto do e-mail escrever: **INSCRIÇÃO nome completo do(a) discente\_ Edital 60.**

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

4.5. Após o prazo limite para inscrição, nenhuma retificação ou adendo será permitido.

4.6. As inscrições encaminhadas fora dos prazos e condições estabelecidas neste Edital não serão aceitas.

## 5. **DAS BOLSAS**

5.1. A duração da bolsa de extensão é de 05 (cinco) meses com limite de execução até dezembro de 2026.

5.2. A bolsa de extensão terá início após assinatura de documento próprio.

5.3. O trabalho dos(as) bolsistas dever iniciar, preferencialmente, no primeiro dia útil do mês, cujo pagamento da bolsa será efetuado até o 15º dia do mês seguinte.

5.4. A bolsa de extensão poderá ser cancelada pela interrupção do vínculo ao projeto ou setor, conclusão ou trancamento de matrícula do curso de graduação.

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

5.6. O(a) acadêmico(a) receberá, mensalmente, bolsa de extensão no valor de **R\$ 700,00 (setecentos reais)** por 20 horas semanais.

5.7. Os recursos previstos para efetivação das contratações dos(as) bolsistas deste Edital estão condicionados à disponibilidade orçamentária da PROEXC, sem que isso implique direito à indenização ou reclamação de qualquer natureza, mesmo após divulgação dos Resultados Finais.

5.8. Fica assegurada uma vaga para pessoa com deficiência, caso haja procura e esta atenda a todos os pré-requisitos (documentos comprobatórios deverão ser enviados no ato da inscrição).

## 6. **DO DESLIGAMENTO**

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

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

6.1.2. Descumprir os critérios do item 3 deste edital;

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

6.1.4. Demonstrar desempenho insuficiente;

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

## 7. DO PROCESSO DE SELEÇÃO:

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

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

7.2. **Segunda Fase (Eliminatória e Classificatória): Análise do CRA, Plano de Atividades e Carta de Intenções**

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

## 8. DA AVALIAÇÃO

8.1. A análise do CRA terá a pontuação máxima de **50,0 pontos** de acordo com a tabela abaixo:

CRA	Pontuação
60,0 a 64,9	35 pontos
65,0 a 69,9	38 pontos
70,0 a 74,9	41 pontos
75,0 a 79,9	44 pontos
80,0 a 84,9	46 pontos
85,0 a 89,9	48 pontos
> 90,0	50 pontos

8.2. A Análise do **Plano de Trabalho** terá pontuação máxima de **30,0 pontos** e consistirá em: Elaborar um plano de plano de atividades, contendo pelo menos uma atividade voltadas à mulher no período da pós- menopausa, que promovam a prevenção de doenças e estimule o hábitos de vida saudável dessas mulheres. Formatação: Fonte Arial 12, espaçamento 1,5cm. Máximo 2 laudas.

8.2.1. Serão avaliados os seguintes itens no plano de atividades: Conhecimento sobre extensão universitária (6,0 pontos); Abordagem sobre o tema (6,0 pontos); Qualidade da proposta de atividade (6,0 pontos); Qualidade do texto, formatação, gramática e linguagem utilizada (6,0 pontos); e Viabilidade de aplicação da proposta dentro do projeto/programa de extensão deste edital (6,0 pontos).

8.3. A **Carta de Intenções** terá a pontuação máxima de **20,0 pontos** e deve conter a experiência do(a) candidato(a) em projetos de extensão e/ou pesquisa, e as intenções deste em participar do projeto. Formatação: Fonte Arial 12, espaçamento 1,5cm. Máximo 2 laudas.

8.3.1. Serão avaliados os seguintes itens na carta de intenções: Experiência do candidato com projetos de extensão (3,0 pontos); Proposta de contribuição do candidato no projeto/programa (5,0 pontos); Qualidade do texto, formatação, gramática e linguagem utilizada (3,0 pontos); Qualidade das intenções do candidato em participar do projeto (3,0 pontos); Disponibilidade para contribuir e participar no projeto (3,0 pontos); e Viabilidade de inserção do candidato dentro do projeto/programa de extensão deste edital (3,0 pontos).

8.4. A análise do Plano de Atividades e Carta de intenções do candidato será realizada por uma banca de 3 (três) membros: o coordenador do projeto; Um docente/técnico da UFU convidado; Um docente externo à UFU.

8.5. A nota final de cada etapa consistirá na média simples das notas dos 3 avaliadores.

8.6. A nota total final do processo de seleção consistirá na soma das notas do CRA + Plano de Atividades + Carta de Intenções.

8.7. Para ser aprovado(a) os(as) candidatos(as) devem ter a pontuação total mínima de **70,0 pontos**.

## 9. DOS RESULTADOS E RECURSO

### 9.1. Resultado Preliminar e Recurso

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

9.1.2. O(a) discente terá **um dia útil** para contestar o Resultado preliminar, apresentando Recurso, conforme ANEXO IV.

- Pelo E-mail: [gmpuga@ufu.br](mailto:gmpuga@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

<b>Divulgação do Edital</b>	05/05/2026 a 24/05/2026
<b>Inscrições</b>	05/05/2026 a 24/05/2026
<b>Análise documental</b>	25/05/2026
<b>Avaliação</b>	25/05/2026
<b>Resultado Preliminar</b>	26/05/2026
<b>Recebimento dos Recursos</b>	27 e 28/05/2026
<b>Resultado Final</b>	01/06/2026

## 11. DAS CONSIDERAÇÕES FINAIS

11.1. Em caso de desistência do(a) candidato(a) classificado(a) será chamado(a) o(a) candidato(a) classificado(a) 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(a) candidato(a) aceita, irrestritamente, as normas estabelecidas neste Edital.

## 12. DÚVIDAS

12.1. Apenas por e-mail: gmpuga@ufu.br

Uberlândia-MG, 05 de Maio de 2026.

FLORISVALDO PAULO RIBEIRO JÚNIOR  
Pró-reitor de Extensão e Cultura  
Portaria de Pessoal UFU Nº 154, de 07 de janeiro de 2025



Documento assinado eletronicamente por **Florisvaldo Paulo Ribeiro Junior, Pró-Reitor(a)**, em 29/04/2026, às 16:12, 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](https://www.sei.ufu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **7268793** e o código CRC **D6CC0AEE**.

## ANEXO I PLANO DE TRABALHO/ ATIVIDADES DO BOLSISTA DE EXTENSÃO

## INTRODUÇÃO:

O climatério é uma fase de transição biológica marcada pela redução da função ovariana e consequente deficiência hormonal, que resulta em alterações metabólicas, cardiovasculares e psicossociais, como ganho de peso, dislipidemias, aumento da pressão arterial, distúrbios do humor e redução da qualidade de vida. Diante da limitada eficácia da terapia hormonal, o presente projeto propõe uma intervenção multiprofissional voltada à promoção e prevenção em saúde de mulheres no climatério, fundamentada na prática regular de atividades físicas e na educação para hábitos de vida saudáveis. Serão oferecidas avaliações clínicas, antropométricas, metabólicas, hormonais, funcionais e nutricionais, incluindo aferição da pressão arterial, composição corporal, força muscular, aptidão aeróbia, sintomas climatéricos, qualidade do sono e coleta de sangue e saliva para marcadores bioquímicos. A partir dessas avaliações, serão planejadas intervenções individualizadas, com diferentes modalidades de treinamento físico — pilates, caminhada/corrida, exercícios funcionais e treinamento combinado — realizadas de forma presencial e remota, sob supervisão de profissionais capacitados. O projeto também desenvolverá ações educativas e materiais informativos, como cartilhas, vídeos e palestras, voltados à comunidade e à capacitação de profissionais da saúde. Executado na Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal de Uberlândia, em parceria outras unidades dentro da UFU e outras IES. O projeto busca promover melhorias nos indicadores de saúde e qualidade de vida, alinhando-se ao ODS 3 - Saúde e Bem-Estar.

## **JUSTIFICATIVA:**

A justificativa do projeto fundamenta-se na relevância social, acadêmica e institucional de uma proposta que alia a promoção da saúde da mulher à formação universitária de caráter extensionista. Criado em 2014, o projeto consolidou-se como uma ação contínua da Universidade Federal de Uberlândia, com resultados concretos na melhoria da saúde e da qualidade de vida de mais de quinhentas mulheres atendidas diretamente, e milhares de outras alcançadas de forma indireta, por meio de ações educativas e produtos de divulgação científica. Ao longo de sua trajetória, o projeto tem articulado ensino, pesquisa e extensão em um modelo de intervenção multiprofissional, que integra as áreas de Educação Física, Fisioterapia, Nutrição e Medicina, constituindo-se em um lócus privilegiado de formação prática, interdisciplinar e humanizada para estudantes de graduação e pós-graduação.

A proposta responde a uma demanda social emergente, considerando que o climatério representa uma fase crítica da vida feminina, marcada pela queda da produção hormonal e pelo aumento do risco de doenças metabólicas e cardiovasculares, principais causas de morbimortalidade no Brasil. Nesse contexto, o projeto oferece uma intervenção simples, de baixo custo e cientificamente comprovada, baseada na prática de atividades físicas regulares, educação para hábitos saudáveis e acompanhamento clínico, nutricional e funcional das participantes. As ações compreendem avaliações de saúde, intervenções com diferentes modalidades de exercícios físicos (pilates, caminhada, exercícios funcionais e treinamento combinado) e orientações individualizadas, realizadas de forma presencial e remota. Os resultados destes últimos anos de projeto mostraram melhoras de até 50% na força, aumento da massa muscular, melhora de aproximadamente 10% na capacidade aeróbia, redução de 25% nos sintomas do climatério como fogachos, suor noturno, irritabilidade, melhora na qualidade de vida e redução da pressão arterial em torno de 4mmHg tanto na Pressão Sistólica quanto na diastólica. Esses dados encontrados ao longo desses anos do projeto mostram a importância desse tipo de intervenção e a efetividade das ações que propomos para a melhora da saúde, na prevenção de doenças cardiovasculares e metabólicas, e de melhora na qualidade de vida dessas mulheres.

Além de seu impacto direto na comunidade, o projeto tem contribuído para o redimensionamento e a adequação curricular e programática da universidade, fortalecendo a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão. Sua execução promove a inserção dos discentes em experiências práticas que extrapolam o ambiente acadêmico, favorecendo a aprendizagem baseada em problemas reais e o desenvolvimento de competências técnicas, éticas e sociais. Do ponto de vista administrativo e institucional, a proposta reforça as políticas de extensão e de valorização da saúde da mulher, em consonância com o Programa de Extensão Integração UFU/Comunidade (PEIC) e com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 - Saúde e Bem-Estar, estabelecendo um modelo de gestão universitária orientado à transformação social, à interdisciplinaridade e à formação cidadã.

## **OBJETIVOS:**

### **GERAL:**

Desenvolver um programa de promoção e prevenção em saúde voltado a mulheres no climatério, por meio de ações de orientação, acompanhamento e intervenção multiprofissional, utilizando a prática regular de atividades físicas e a educação para hábitos de vida saudáveis como estratégias de controle, prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares, metabólicas e psicossociais, visando à melhoria da saúde e da qualidade de vida desse público.

### **ESPECÍFICOS**

- Promover a adoção de estilos de vida saudáveis, com ênfase na alimentação equilibrada e na prática regular de exercícios físicos, de forma presencial e/ou remota;
- Realizar avaliações periódicas da condição física, funcional, metabólica e psicossocial das participantes, incluindo medidas de aptidão aeróbia, força, sintomas climatéricos, qualidade do sono e de vida;
- Oferecer orientações e intervenções específicas para o fortalecimento do assoalho pélvico, prevenindo e tratando disfunções associadas ao climatério;
- Integrar atividades de ensino, pesquisa e extensão, promovendo a formação prática e cidadã de estudantes de cursos da área da Saúde, por meio de vivências supervisionadas no atendimento à comunidade;
- Produzir e divulgar conhecimento científico e extensionista sobre os efeitos das intervenções propostas, por meio de publicações acadêmicas e apresentações em eventos científicos;
- Desenvolver e distribuir materiais educativos e informativos, impressos e digitais (cartilhas, vídeos e infográficos), voltados à educação em saúde e à conscientização da população feminina sobre o climatério;
- Realizar palestras e ações educativas com profissionais da saúde e com mulheres da comunidade, ampliando o alcance social das atividades do projeto.

## **PERFIL DO BOLSISTA:**

- Estudante dos cursos de Educação Física, Nutrição ou Fisioterapia.
- Ter disponibilidade de 20h semanais para atuar no projeto, sendo pelo menos 50% pela manhã
- Ter domínio de informática e de ferramentas de internet, mon.
- Preferencialmente com experiência em outros projetos de extensão e/ou pesquisa.
- Ter disponibilidade de realizar atividades presenciais no campus Educação Física.
- Ter experiência na utilização de ferramentas e software para criação de conteúdo para redes sociais através de criação imagens e videos e noção básica de uso de Inteligência Artificial para produção de conteúdo.

**ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:**

-Acompanhar/realizar os testes funcionais, questionários de qualidade de vida, sintoma do climatério, sono, recordatório alimentar entre outros, de maneira remota e/ou presencial;

-Acompanhar/realizar o programa de treinamento com exercícios físicos de maneira remota e/ou presencial; Participar de reuniões semanais de planejamento e acompanhamento do projeto;-

-Participar do grupo de estudos sobre discussão de temas relacionados à mulher na pós-menopausa;

-Elaborar videoaulas de orientação de hábitos saudáveis, exercícios e outras atividades específicas do projeto.

-Elaborar materiais informativos digitais para divulgação e execução do projeto.

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

Aprimoramento na sua formação para atuação profissional. Capacidade de produzir, executar e avaliar estratégias de ensino-aprendizagem. Aprimoramento de sua capacidade de comunicação. A bolsa permitirá aos discentes o pleno exercício das atividades propostas, possibilitando sua dedicação e envolvimento com o Programa.

**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**

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
07:00						
08:00						
09:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						

16:00						
17:00						
18:00						

OBS: Marcar com **X** os **horários disponíveis** para as atividades da **bolsa de extensão**.

**Nome do(a) Candidato(a):**

### **ANEXO III FORMULÁRIO DE CADASTRO DE BOLSISTAS**

Nome Completo:	
Data de Nascimento:	
Sexo:	Estado Civil:
Nome do pai:	
Nome da mãe:	
Naturalidade:	UF:
Curso:	Período/Ano:
Número de matrícula:	Ingresso:
Telefone Fixo:	Celular:
E-mail:	
Endereço:	
Número:	
Complemento:	
Bairro:	CEP:
Município:	UF:

Uberlândia, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2026.

### **ANEXO IV RECURSO**

Argumento


