GUIA DO CALOURO

Nutrição
2013/1

...o terceiro ano acabou! O cursinho acabou! E agora? Inscrições para vestibulares abertas: o que eu quero ser quando crescer? Fazer curso de Nutrição? O que é ser nutricionista? Quem sabe Agronomia? Biomedicina? Ciências Biológicas? Direito? Enfermagem? Medicina? Nutrição?? Odontologia? Psicologia? Nutrição...??? É, **NUTRIÇÃO**!

Primeira fase do vestibular... será que a minha pontuação foi boa? Segunda fase... esqueça Revolução de 30, esqueça latitude, longitude, bacias hidrográficas e a Guerra dos Cem Anos. Concentre-se nas briófitas, no eletromagnetismo, na área do cone, no efeito Doppler, nas funções orgânicas. A agonia da espera do resultado: será que a UFG vai antecipar um dia? Será que o ponto de corte vai abaixar? Será que eu passei...? E... ei, espera... é o meu nome escrito aqui! É o meu nome? É, é sim! Sintoniza na rádio da UFG, estão divulgando a lista dos aprovados! E essa página do Centro de Seleção que não carrega? Está congestionado! Centro de Seleção? É isso! Liberaram a lista dos aprovados lá! É, é meu nome mesmo! Fotografa! Posta no Face!! ***APROVADO! APROVADO! APROVADO!*** Nunca mais preocupar-se com simulados, escolha de profissão, qual universidade entrar, tendências do vestibular... Nunca mais vestibulando! Agora sim, **UNIVERSITÁRIO!**

APRESENTAÇÃO

Caro Calouro,

Seja bem-vindo à Universidade Federal de Goiás!

Primeiramente Parabéns pela sua vitória de entrar em uma Universidade pública.

O Guia do Calouro tem como finalidade auxiliá-lo nos seus primeiros dias de aula, a entender um pouco o difícil "submundo" que chamamos de Universidade Federal, dando dicas e sugestões para uma melhor adaptação a esse ambiente que lhe acolherá por, no mínimo, cinco anos de sua vida.

Com este Guia do Calouro 2013/1 você poderá obter as mais variadas informações sobre a Universidade.

Neste guia serão destacados **os deveres** para o **primeiro dia de aula e para o Trote Solidário**, que será explicado mais adiante, um pouco sobre o que a FANUT te oferece e ainda um "por dentro do movimento estudantil", com o intuito de esclarecer os principais pontos do ambiente político que envolve a UFG.

Você logo perceberá que as coisas não ficarão mais fáceis por estar na faculdade, aliás, geralmente as coisas ficam mais difíceis, entretanto tudo será bem divertido!

COORDENAÇÃO,
CENTRO ACADÊMICO IARA BARRETO,
TURMA DO 3º PERÍODO.

O KIT CALOURO 2013/1

O kit do calouro é um meio tradicional de dar as boas-vindas aos novos universitários, auxiliando também na integração com a faculdade e com seus veteranos.

É na verdade um kit sobrevivência, que ajudará você a enfrentar o inicio do curso de uma forma mais fácil e especial.

Esse kit foi feito carinhosamente por seus veteranos, e foi criado unicamente para a sua turma. Portanto é de grande importância adquiri-lo!!!

Você poderá comprar seu kit calouro com os seus veteranos nos primeiros dias de aulas, corra e garanta já o seu!

A Universidade Federal de Goiás (UFG)

A UFG tem como objetivo produzir, sistematizar e socializar o conhecimento e o saber, formando profissionais e cidadãos capazes de promover a transformação e o desenvolvimento da sociedade. Porém todo mundo sabe que isso nem sempre acontece, mas vamos torcer para que isso aconteça com a maioria de nós!

Caso você não saiba, a UFG foi criada em 14 de dezembro de 1960, com a reunião de cinco escolas superiores então existentes em Goiânia: a Faculdade de Direito, a Faculdade de Farmácia e Odontologia, a Escola de Engenharia do Brasil Central, o Conservatório de Música e a Faculdade de Medicina.

Em 1962, a UFG criou uma nova unidade, a Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras. Em 1963 foi fundada a Escola de Agronomia e Veterinária. E, em 1964, o Instituto de Matemática e Física iniciou suas atividades. Com a reforma universitária de 1968, a Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras foi desmembrada para dar origem ao Instituto de Ciências Humanas e Letras (ICHL), ao Instituto de Química e Geociências (IQG), ao Instituto de Ciências Biológicas (ICB) e à Faculdade de Educação (FE). Surgiu também o Instituto de Artes, como resultado da fusão do Conservatório de Música e da Faculdade de Artes. Posteriormente, foram criadas duas unidades na área de saúde: o Instituto de Patologia Tropical e Saúde Pública (IPTSP) e a **Faculdade** de Enfermagem e **Nutrição** (FEN – **até que enfim!**). Em 1988, surgiu a Coordenação de Educação Física e Desportos.

Atualmente a UFG reflete uma reestruturação administrativa e acadêmica feita em 1996, com

desdobramento de Institutos e Faculdades. Segue abaixo as Faculdades e Institutos com sua localização e com suas siglas e sites.

CAMPUS COLEMAR NATAL E SILVA

Esse é o campus do Setor Universitário, e nele além das faculdades que serão listadas, estão localizados a PROCOM (Pró-Reitoria de assuntos da comunidade Universitária), o Centro de Seleção (CS/PROGRAD), o Museu Antropológico, uma seccional do Restaurante Universitário (RU), umas das unidades da Casa do Estudante Universitário (CEU), o Centro de Gestão do Espaço Físico (CEGEF), o Hospital das Clínicas (HC) e uma seccional da Biblioteca Central (BC).

Escola de Engenharia Civil (EEC)
Escola de Engenharia Elétrica e de Computação (EEEC)
Faculdade de Direito (FD)
Faculdade de Educação (FE)
Faculdade de Enfermagem (FEN)
Faculdade de Farmácia (FF)
Faculdade de Medicina (FM)
Faculdade de Odontologia (FO)
Instituto Tropical e de Saúde Pública (IPTSP)
Faculdade de Nutrição (FANUT)

www.fanut.ufg.br
Curso: Nutrição (Específico da Profissão)
Telefone: 3209-6270

CAMPUS SAMAMBAIA

Fica situado na região norte da cidade, onde estão localizadas quinze unidades acadêmicas. Também estão nesse campus a Reitoria, a PROGRAD (Pró-Reitoria de Graduação), a PRPPG (Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação), a PROEC (Pró-Reitoria de Extensão e Cultura), a PROAD (Pró Reitoria de Administração e Finanças), a PRODIRH (Pró-Reitoria de Desenvolvimento Institucional e Recursos Humanos), o DAA/PROGRAD, a Biblioteca Central, o CEGRAF (Centro Editorial e Gráfico), o Restaurante Universitário (RU), a Creche e outros órgãos administrativos. Unidades Acadêmicas localizadas nesse campus:

Escola de Agronomia e de Engenharia de Alimentos (EAEA)
Escola de Música e Artes Cênicas (EMAC)
Escola de Veterinária (EV)
Faculdade de Artes Visuais (FAV)
Faculdade de Ciências Humanas e Filosofia (FCHF)
Faculdade de Comunicação e Biblioteconomia (FACOMB)
Faculdade de Educação Física (FEF)
Faculdade de Letras (FL)
Instituto de Estudos Socioambientais (IESA)
Instituto de Ciências Biológicas (ICB)
Instituto de Física (IF)
Instituto de Informática (INF)
Instituto de Matemática e Estatística (IME)
Instituto de Química (IQ)

SIGLAS

- ✓ Campus I: Campus Colemar Natal e Silva (Praça Universitária)
- ✓ Campus II: Campus Samambaia
- ✓ FANUT: Faculdade de Nutrição
- ✓ NEPAN: Núcleo de Estudos e Pesquisa Aplicada em Nutrição
- ✓ CECAN - RCO: Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição – Região Centro-Oeste
- ✓ CECANE: Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição do Escolar
- ✓ PET NUT: Programa de Educação Tutorial da Nutrição
- ✓ PET - Saúde: Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde
- ✓ FEN: Faculdade de Enfermagem
- ✓ ICB: Instituto de Ciências Biológicas
- ✓ IQ: Instituto de Química
- ✓ IESA: Instituto de Estudos Sócio - Ambientais
- ✓ FACOMB: Faculdade de Comunicação e Biblioteconomia
- ✓ INF: Instituto de Informática
- ✓ IME: Instituto de Matemática e Estatística
- ✓ FAV: Faculdade de Artes Visuais
- ✓ BC: Biblioteca Central
- ✓ CC: Centro de Convivência (ATENÇÃO: Não é ICC, é apenas CC)
- ✓ DCE: Diretório Central dos Estudantes
- ✓ RU: Restaurante Universitário

FANUT

Diretoria
. Direção: Maria do Rosário Gondim Peixoto
. Secretaria: Sueli Alves de Sousa
Natividade Auxiliadora C. do Nascimento
Tânia Marizze de Castro

Coordenação de Curso
. Coordenação: Ida Helena Carvalho F. Menezes
. Secretaria: Bete Hac Cherem Alves R. de Oliveira

Mestrado
. Coordenação: Érika Aparecida da Silveira
Cristiane Cominetti
. Secretaria: Douglas Antonio Rocha Prado
. Bolsista: Vanessa Rodrigues da Silva

Especialização em Controle de Qualidade e Gerenciamento da Produção de Alimentos
. Coordenação: Maria Raquel Hidalgo Campos
Márcia Helena Sacchi Correia
. Secretaria: Walkíria Alves Toledo

Especialização em Nutrição Clínica
. Coordenação: Ana Tereza Vaz de Souza Freitas
Maria Luiza Ferreira Stringhini
. Secretaria: Luzia Aparecida

Laboratório de Dietética
. Coordenação: Raquel de Andrade Cardoso Santiago
. Laboratório: Márcia Helena Sacchi Correia
Sílvia Aguiar Valim Monteiro Garcia

Laboratório de Nutrição Experimental I
. Coordenação: Maria Margareth Veloso Naves

Laboratório de Nutrição e Análise de Alimentos
. Coordenação: Mara Reis Silva
. Laboratório: Tânia Aparecida P. de Castro Ferreira
Tiago Dias

Laboratório de Controle Higiênico Sanitário de Alimentos
. Coordenação: Liana Jayme Borges
. Laboratório: Camilla Alves Pereira Rodrigues

Laboratório de Avaliação Nutricional
. Coordenação: Rosana de Moraes Borges Marques

Laboratório de Informática
. Laboratório: Gercílio Pereira dos Santos

Almoxarife
. Secretaria: Zilma Eterna Faleiro Ktenas

POR DENTRO DO MOVIMENTO ESTUDANTIL

O Movimento Estudantil é composto por uma rede de entidades civis de caráter público que representam os interesses e as opiniões de uma importante parcela da sociedade. Estes se reúnem em torno de Centros Acadêmicos (CAs), Grêmios Estudantis, Executivas de Curso, Diretórios Centrais dos Estudantes (DCEs), entidades estaduais, a UNE (União Nacional dos Estudantes), a UBES (União Brasileira dos Estudantes Secundaristas) e as organizações continentais, como a

OCLAE (Organização Caribenha e Latino Americana dos Estudantes). Quanto mais esse espaço político for aprimorado, melhor será a dinâmica da democracia e maior será a capacidade dos jovens para reivindicar seus pontos de vista.

- ***DCE***

O Diretório Central dos Estudantes (DCE) é a entidade representativa dos estudantes de uma Universidade. Faz parte da rede de Movimento Estudantil que é, originalmente, composta pelos Centros Acadêmicos (representação dos cursos), UEE (União Estadual dos Estudantes – representação estadual) e UNE (União Nacional dos Estudantes – representação nacional).

A direção do DCE da UFG é eleita através do voto direto de todos os estudantes matriculados na instituição para o mandato de um ano. O voto é realizado mediante apresentação de comprovante de matrícula, identidade ou carteirinha da biblioteca. O DCE da UFG tem sede no Campus II e na Praça Universitária e tem a responsabilidade de representar os estudantes dentro e fora da universidade. Os membros da diretoria que é composta de 13 cargos não recebem salário ou qualquer ajuda de custo.

- ***C.A.***

O Centro Acadêmico (CA) é uma entidade representativa dos estudantes de nível superior de um dado curso ou faculdade. Seus integrantes são eleitos para defender os direitos e o interesse dos alunos dentro da instituição.

Essa entidade se mantém com o repasse da arrecadação das carteiras de estudantes, contribuição financeira dos próprios alunos e com a realização de parcerias. No entanto, vale lembrar que todo o trabalho realizado no CA é voluntário e não remunerado.

Existem também as Executivas de Cursos, com organização em nível Nacional e Regional. Elas representam os alunos de um determinado curso debatendo os problemas e avanços deste, as grades curriculares, entre outros temas.

Com os CAs, o seu curso pode ter uma representação forte, se mobilizando para garantir uma boa qualidade de ensino e uma organização mais democrática por parte da universidade.

PET-NUT/UFG

O Programa de Educação Tutorial do curso de Nutrição da Universidade Federal de Goiás (PET-NUT/UFG) é um dos 779 grupos espalhados pelo Brasil que fazem parte do Programa de Educação Tutorial (PET). A Secretaria de Educação Superior do Ministério da Educação (SESu/MEC) é responsável pelo programa que tem por objetivo formar alunos com experiência na tríade pesquisa – ensino – extensão e educação tutorial, além, de contribuir para a elevação da qualidade da formação acadêmica dos alunos de graduação. Os membros do grupo PET são orientados por um professor tutor e recebem apoio financeiro de acordo com a Política Nacional de Iniciação Científica.

Existem, atualmente, 10 grupos PET na UFG. O PET-NUT/UFG foi criado em setembro de 2007 sob a tutoria da professora Drª Estelamaris Tronco Monego. O

grupo iniciou-se com a seleção de 4 bolsistas e 2 não bolsistas. Hoje é formado por 12 bolsistas.

O PET-NUT/UFG propicia ao aluno de graduação em Nutrição vivenciar experiências não presentes na grade curricular do curso, possibilita efetiva articulação entre teoria e prática e interação docente-assistencial. O PET-NUT tem como propósito garantir aos seus integrantes a responsabilidade acadêmica e social, além do incentivo ao aprendizado teórico-prático capaz de encaminhar ao saber totalizador do ensino – pesquisa – extensão.

ATLÉTICA DA NUTRIÇÃO

A Associação Atlética Acadêmica Maria do Rosário Gondim Peixoto (A.A.A.M.R.G.P.), criada em 19 de fevereiro de 2010, consiste numa entidade básica de organização do desporto e promoção da integração entre estudantes do curso de Nutrição da Universidade Federal de Goiás. Além da organização de atividades esportivas, também cabe à Atlética a promoção de diversos tipos de eventos, que têm como propósito a aproximação entre acadêmicos dos vários cursos da UFG. Seu mascote é a Pantera negra (Panthera pardus melas), representante da elegância, sagacidade e força e suas cores são o verde (cor oficial da Nutrição), o preto (de nossa mascote) e o rosa (afinal, 95% dos acadêmicos deste curso são mulheres!).

Também está ligada à Atlética a bateria FAMINTA, criada oficialmente em 16 de março de 2010. Esta tem a proposta alternativa e inovadora de trabalhar com instrumentos recicláveis e, com a intenção de promover

cultura e diversão, chegou a se apresentar em eventos intra e interestaduais.

INSTRUÇÕES PARA O PRIMEIRO DIA DE AULA
(25 de março de 2013)

- Chegar à FANUT às 8 horas da manhã, não importando se o seu horário diz para você ir para o Campus II, já que neste dia acontecerá a confraternização entre calouros e veteranos, não havendo aulas.

- Para o café da manhã comunitário, levar um alimento ou bebida (adequadamente armazenado).

O SEU ALIMENTO/BEBIDA É: _____.

- Recomendamos também que se vista confortavelmente (calça jeans e sapatos adequados para caminhar), pois a Universidade será apresentada e tragam somente o básico (não trazer mochila, caderno, etc.).

- Levar dinheiro para o almoço, que acontecerá num dos restaurantes do Campus e será definido em comum acordo entre calouros e veteranos.

INSTRUÇÕES PARA O TROTE SOLIDÁRIO
(12 de abril de 2013)

O Trote Solidário é uma atividade realizada pela Faculdade de Nutrição juntamente com entidades parceiras da Instituição visando à integração entre calouros e veteranos e realização de atividades em prol dessas mesmas entidades.

Nesse semestre, esta atividade será realizada no Projeto Amar (creche parceira da FANUT), uma instituição carente que trabalha com crianças na Educação Infantil e Reforço Escolar.

Como parte do Trote Solidário, levar um alimento não perecível que será doado para o Projeto Amar.

O SEU ALIMENTO É:_____.

Recomendamos que leve água, filtro solar e boné para tapar o sol.

Chegar à FANUT 7:30h pontualmente. NÃO SE ATRASE, ou você será deixado para trás.

DICAS IMPORTANTES

✓ Siga as dicas dos professores na locação dos livros para estudos, procurando escolher aqueles similares à metodologia das aulas. Pegue-os na biblioteca assim que forem indicados, pois existem poucos exemplares e muitos cursos utilizam os mesmos livros na mesma época.

✓ Não se esqueça de que para pegar os livros é necessário obter a carteirinha da biblioteca. Para isso você deve verificar os documentos necessários para esse procedimento no site (www.bc.ufg.br) ou na biblioteca.

✓ Para obter a carteirinha, é preciso agendar na própria biblioteca um "minicurso" com duração de aproximadamente 20 minutos ou fazê-lo pela internet, no Portal do Aluno. Normalmente no início do semestre existem horários marcados para esse curso. Será bem interessante se você combinar com alguns colegas de fazer esse curso. E faça isso o mais rápido possível. Mas faça de verdade, é bem rápido e extremamente

necessário para que depois você consiga encontrar os livros.

✓ Seja cuidadoso com os livros da biblioteca, pois outras pessoas também irão utilizá-los, e devolva-os na data estipulada, evitando assim multas e constrangimentos. Lembrando que quem tem dívidas na biblioteca, não consegue fazer matrícula no próximo semestre.

✓ Fique atento às datas de matrícula para os cursos de línguas oferecidos pelo centro de línguas da UFG, localizado na Faculdade de Letras. Lá são oferecidos cursos de várias línguas, como inglês, italiano, francês, espanhol e outros. Apresenta um preço especial para alunos da universidade, sendo uma taxa semestral. Além disso, o centro de línguas da UFG tem prestígio na qualidade do ensino.

✓ Atenção também para as disciplinas de núcleo livre oferecidas. Elas são disciplinas não obrigatórias que o aluno pode optar por cursar para obter o número mínimo de horas exigido pela faculdade. Você pode fazer sua escolha por disciplinas de quaisquer outras áreas. Recomendamos que cursem algumas dessas disciplinas o quanto antes (a partir do 2º período), pois com o passar dos períodos, as disciplinas obrigatórias passam a ocupar um maior tempo.

✓ Procure se interar também dos congressos e cursos oferecidos para obter as horas extras obrigatórias exigidas pela faculdade. (O que não deixa de ser uma ótima desculpa para viajar com os colegas, geralmente para alguma praia, e se divertir muito!)

✓ Para recarregar sua carteirinha do SETRANSP (passe escolar) você pode ir ao DCE ou à FAV.

✓ Apesar de você estar no meio do mato, no DCE você encontra desde calculadora (para as provas de Química

Geral) até absorvente, então não se preocupe! Lá você ainda aproveita para conhecer pessoas de outros cursos.

✓ Jamais lanche ao ar livre, pois o PCF (Primeiro Comando da Federal) tem feito ataques bem articulados, usando as árvores como esconderijo. A gangue é comandada pelo Chicão, um mico com problemas hormonais de gigantismo. Há suspeitas de que ele tenha sofrido mutações genéticas após inúmeras entradas furtivas em laboratórios, ou ainda que tais deformações sejam oriundas do consumo excessivo de corantes, antioxidantes e outros. Os micos são procurados por formação de quadrilha, roubo a dentes armados, invasão de laboratório e terrorismo. As vítimas mais visadas são universitários esfomeados com seus lanches cheirosos, latas de refrigerante e saches de maionese e catchup. Mas é importante lembrar: NÃO ALIMENTE OS MICOS!

✓ Cuidado com o bosque, pois os micos não são os únicos que se reproduzem ali! E não se sinta tentado a percorrer um caminho criado por tocos de cigarro, ande sempre pela pista principal, e só opte por este caminho se estiver acompanhado.

✓ Não se assuste se em um de seus passeios tranquilos pela Veterinária você se deparar com uma vaca furada. Não é ilusão de ótica, elas realmente existem!

✓ Para as mulheres: se sua auto-estima estiver baixa, procure passear pelos prédios dos cursos de exatas!

✓ O bar do seu Raimundo é um ótimo lugar para aqueles que vão até o Campus II para faltar aula.

✓ Seja discreto ao jogar truco, os outros não precisam saber que você está faltando aula!

✓ Aproveite cada segundo no Campus II, pois a partir do segundo período, quando você não precisar mais ir lá com tanta freqüência, vai sentir MUITA falta de tudo,

mesmo sendo longe é melhor que o Campus no setor Universitário!

✓ Se afilie a atlética da nutrição, facilitará e muito a integração com as pessoas do próprio curso e principalmente com as pessoas de outros cursos. Fique por dentro de tudo!

✓ Se você gosta de música, mesmo que não tenha dom algum pra coisa, faça parte da FAMINTA (bateria da nutrição) e descubra seus dons. Você vai se divertir muito e estará sempre por dentro dos eventos. No ano de 2010 fomos convidados para várias apresentações, dentre elas uma em especial que foi em Uberaba-MG, em um congresso de nutrição.

✓ A bateria assim como a atlética, completou dois anos de vida neste ano e a diretoria está com muitas novas propostas tentadoras e contam com sua participação para efetivação das mesmas!

✓ **XEROX:** No Campus II você poderá tirar Xerox no CA de Química (na caverna), no novo IESA (local em que você mais irá para tirar Xerox, normalmente os professores deixam suas pastas por lá, perto do Centro de Aulas B), no ICB 4 (2º andar). E há também uma Xerox no DCE. Na FANUT: existem duas xerox mais próximas ao prédio. Uma delas é a Unicópias, localizada em frente ao HC (Hospital das Clínicas). Há também a xerox do CA de enfermagem, localizada próxima à lanchonete, dentro do prédio. Caso exista urgência para xerocar algum material extenso, como um livro, é necessário fazer o pedido com antecedência, pois a mesma costuma estar sobrecarregada.

✓ **BANHEIROS:** Entre os banheiros mais próximos das suas aulas aconselhamos o do antigo IESA, do IQ, o do

ICB 3 (que geralmente é limpo, visto que quase ninguém tem coragem de utilizá-lo, mas não costuma ter papel higiênico e sabonete) e o do Centro de Aulas (o mais limpo e com maior frequência de ter papel higiênico). Como a higiene costuma ser precária e a falta de papel higiênico e sabonete são constantes, recomendamos que carregue sempre consigo itens indispensáveis para imprevistos: papel higiênico, escova de dente, pasta de dente, sabonete, toalhinha e garrafa de água (pois você se engana pensando que está saindo da aula para beber água, mas na verdade só quer matar aula mesmo. O problema é que os professores não explicam a matéria duas vezes, e se você perdeu o conteúdo, problema seu!).

✓ **RESTAURANTES/ALIMENTAÇÃO:** O restaurante mais barato é sempre o RU, que custa R$3,00 (almoço + suco de cor + fruta). Comer lá algumas vezes até que vai, mas todos os dias é meio impossível, acredite: dá pra comer melhor sem gastar muito mais que três reais. Ainda há o RE (Restaurante Executivo) no qual apesar de ter a mesma cozinha do RU, você pelo menos pode escolher o que vai comer. A comida do RE é barata e saborosa. Há também o CC, que não recomendamos pela falta de higiene e pela velha lenda que já foi fechado pela Vigilância Sanitária. Também porque os macacos têm livre acesso ao espaço do CC e se você não ficar esperto eles pulam em cima da sua mesa, roubam seu suco/refrigerante, se não roubarem sua comida também! Mas nem tudo é tão ruim assim na Universidade! Para um almoço de ótima qualidade, sem macacos e do mesmo preço do CC e do RE existe o restaurante da Agronomia que fica na EA. Esse sem dúvida é o mais badalado da faculdade e a comida é sempre ótima! O

único incômodo de lá é que está sempre cheio, e você tem procurar uma mesa. Então para almoçar lá você deve ter um tempo legal de intervalo para almoço. E fora do Campus II, mas ainda no Setor Itatiaia e bem pertinho tem opções como o restaurante da Pamonharia (onde não tem pamonha); o restaurante do Seu Raimundo (que é melhor como bar do que como restaurante,mas você ainda vai ir muito por lá) e o Fogão Caipira, que é bem mais caro que esses outros lugares, porém a comida também é ótima. Para quem tem carro e não tem receio de chegar atrasado na aula, há sempre os restaurantes dos bairros próximos e o Araguaia Shopping. Agora se você se contentar com um lanchinho ou deixar pra tomar café da manhã na facul, recomendamos a banca da tia, que fica logo antes do ICB 4 em frente o ponto de ônibus (lá tem o melhor bolo e pão de queijo, além do chá e café) e o lanche da FAV (ótimo suco de laranja, delicioso bolo de cenoura e um sanduíche natural de fabricação própria deles). Já nos dias de aula na FANUT, há várias opções de lanche, praticamente uma em cada faculdade. Na própria FANUT tem a Nutri Lanches, na escola de Farmácia e Odontologia tem uma lanchonete, vale apena conhecer a lanchonete da Educação; e também nos prédios da PUC e nos pit dogs da vida. Já para o almoço, a melhor opção é o Casa Verde (apesar de ser muito caro) e um pouco mais distante há o RU Universitário, que é bem mais organizado que o do Campus II. Independente de onde você vá almoçar aconselha-se que não coma salada, nem pratos muito fortes, como frituras, a fim de evitar qualquer mal estar.

✓ **FESTAS:** Se você acha que já foi em festas boas, esqueça-as. Você nunca viu nada igual às festas universitárias. Um novo conceito de festas surgirá na sua

agenda: as festas da faculdade, um excelente momento de conhecer gente nova e com interesses semelhantes aos seus. Dê uma importância especial às calouras (os) que virão, nelas vocês conhecerão seus semelhantes. E aproveite, pois elas costumam acontecer somente no início e meio do ano letivo. Uma ótima pedida também são os arraiás, baratos e divertidos. Você sempre vai encontrar alguns conhecidos e, provavelmente vai conhecer muita gente nova!

✓ **INTER UFG:** Não é apenas uma festa, é o evento que você vai desejar que aconteça todo final de semana! Este evento você não pode nem SONHAR em perder! Se trata de uma festa que inclui, de alguma forma, mesmo que seja como convidados, todos os cursos da UFG. Há disputas de vários tipos de jogos, inclusive os etílicos (você ainda verá quais são esses). E tudo isso durante aproximadamente 5 dias integrais com OPEN BAR. Muita festança, diversão, e o preço é sempre muito acessível (esse ano o pacote para os 5 dias custou em torno de 120 reais). É mole, ou quer mais? Esse é o momento pra ressaltar que Nutrição é um curso em ascensão, e cada calouro que entra é responsável por tentar fazer que seu curso seja reconhecido! No começo de 2010 montamos a nossa atlética e a bateria! Então tomara que TODOS vocês se associem à nossa atlética e possam participar da bateria!

DICAS SOBRE O CORPO DOCENTE E DISCIPLINAS

✓ **Anatomia:**

Boa sorte com essa matéria! Muuuita sorte!

. Se você quer aprender a disciplina, estude logo após a matéria ter sido ministrada.

. Se você quer apenas passar, comece a estudar para a matéria da prova 4 semanas antes dela.

. Se você acha que consegue passar estudando 3 dias antes da prova, nem se dê ao trabalho! No próximo semestre tem de novo!

. Dê valor ao que os professores dizem, suas dicas costumam valer muito a pena.

. Peça sempre ajuda aos professores e monitores quando estiver com dúvidas, o interesse pelas monitorias são sempre repassados aos professores.

. Não use as mesas da sala de aulas práticas de anatomia como apoio, são nelas que as peças anatômicas (cadáveres) são deixadas para estudo.

. Se os professores permitirem que peguem nos ossos sem o uso obrigatório das luvas, não o faça! Existem indivíduos que pegam nos ossos com as luvas sujas das peças moles (junturas, músculos, nervos, artérias, veias, órgãos...), contaminando os mesmos.

. Sobre a contaminação, seus professores explicarão.

. Se sua professora for a Tatiana você provavelmente irá escutar 5 vezes por aula a expressão ‘caixa de bombom’. Tentem não se irritar com isso no começo porque no final do semestre isso será inevitável. Ela também gosta de bater papo, o que às vezes é bom, pois a gente acaba aprendendo algumas coisas interessantes. Mas na maioria das vezes é cansativo, repetitivo e ela acaba atrasando a aula. É bom lembrar que ela sempre chega

uns 5 minutos antes da aula começar e já faz a chamada, ou seja, é sempre bom chegar um pouquinho mais cedo na aula de Anatomia tanto Prática quanto Teórica.
. Dê graças à Deus por você não ter mais aula com o Paulo César.
. Se sua professora for a Paulinne, ela acaba querendo que você saiba todos os detalhes minuciosos sobre anatomia da boca, por ser Odontóloga, então prepare para sair da anatomia com PhD em arcada dentária. E ela ainda cobra na prova!! Além disso, leve um megafone pra ela nas aulas, porque ela fala super baixo. Não sente perto dela nas aulas práticas, pois ela e desastrada e sempre deixa cair alguma peça. Ela sempre acaba ultrapassando o horário de aula, como a Tatiana.

✓ **Histologia:**
. Nessa disciplina você entenderá porque teve que passar pelo jardim de infância antes de chegar à faculdade.
. Histologia = estudo dos tecidos + curso de desenho artístico avançado. Com especialização no Surrealismo.
. O lápis de cor ainda faz parte da sua lista de materiais escolares.
. Se seus dons artísticos não brotarem durante as aulas práticas, se esforce mais, pois o atlas desenhado geralmente vale nota (e qualquer décimo fará muita diferença no final das contas, não se arrependa por precisar de pouco no final do semestre).
. Os monitores são novamente muito importantes, pergunte sempre a eles e aos professores em caso de dúvidas.
. Mantenha sempre seu microscópio e lâminas limpos, para não confundir estruturas dos tecidos com manchas ou sujeiras (muito comum entre os inexperientes!).

. Use o site do Departamento de Morfologia da UFG para estudar para as provas práticas. As provas práticas sempre são baseadas nesse site.
. Se sua professora for a Walquíria, cuidado com a idéia que se faltar décimos ela te aprova. Com essa professora não existe nem meio décimo a mais. Ela é IRREDUTÍVEL! Alguns sentem sono nas aulas dela, talvez por conta do jeitinho calmo e da voz baixinha e tranquila da professora, mas não pense que ela permite conversas ou desinteresse da turma, é melhor tomar um café, acordar e ficar bem atendo pra tudo que ela fala.
. Juntamente com a Walquíria, temos a professora Adriana. Não vá confundi-la com uma coleguinha de sala ou com alguma monitora. Ela é a prova viva de que as aparências enganam. Por trás da sua carinha de moça doce e ingênua, há uma mulher muito exigente.
. Na prova teórica não se contentem em saber apenas o conteúdo textual, sempre irá aparecer questões com figuras ou para você desenhar, descrever ou colocar os nomes das partes.

✓ **Bioquímica I:**
. Contextualize as matérias.
. Anote tudo o que a professora falar.
. Pergunte sempre.
. Responda às questões pertinentes dos finais de capítulos do Lehninger e da Mary Campbell.
. E estude muito! MUITO mesmo!
. Porém se sua professora for a Raphaela, não se iluda na hora da prova... quando você terminar da prova, vai sair super confiante e achando que tirou no mínimo 9,9 mas quando ela entregar a prova corrigida, sua nota será no máximo próximo a 4,0. Ela é muito inteligente e sempre antes das provas fala que está super, hiper,

mega, ridiculamente fácil, mas vai ser no mínimo impossível que qualquer mortal normal consiga tirar nota máxima. Quem não sabe raciocinar... aprenda! Pois só ler os capítulos e resolver as listas de exercícios mil vezes não adianta muita coisa. Preste bastante atenção na aula, nada de deixar para 'olhar' e estudar pelos slides depois ou perto da prova, será impossível, pois só tem imagens (sempre com legendas em outras línguas) e quase nada escrito. Quando for entregar relatório, faça um mega relatório, só na introdução já deve existir uma mega e gigantesca pesquisa, ela é muito exigente. E não fique feliz se tirar 5,3 no primeiro relatório, você vai descobrir que 5,0 pontos são simplesmente por ter entregado, seu relatório na verdade valeu apenas 0,3 décimos. Apesar de tudo, ela é até legal, super jovial, entende nossa fase e adora ser convidada pras festinhas. Ela explica super bem e sabe muita coisa... Deve ser por isso que ela faz uma prova impossível, daquelas que quando você lê as questões se pergunta se ela fez a prova pra turma certa e da matéria certa!

. E se o seu professor for o Sinji, é normal não compreender muito a Bioquímica dele, pois as aulas são muito extensas e acabamos dando vários (vários!) cochilos. Porém ele é um dos professores mais dedicados em se interagir com os alunos, adora participar de festas que fazemos e adora estar com a galera. Todas as aulas dele são em slides e ele sempre disponibiliza em alguma Xerox. Tentem sempre pedir a ele pra deixar os slides antes das aulas, fica bem mais fácil pra acompanhar. Quanto à matéria, costuma dar tudo certo, pois sempre no fim rola uma prova substitutiva. Não cultive sua inimizade, senão as provas dele serão impossíveis de serem feitas. E vale ressaltar: não deixe pra estudar no fim do semestre, garanta boa

nota na primeira prova. O Sinji faz a nota final através de multiplicações um tanto quanto confusas.

✓ **Química Orgânica (teórica e prática):**

. Não se preocupe se não aprender os nomes dos materiais do laboratório. Provavelmente você irá terminar o curso sem ter a menor idéia do que é uma bureta.
. Não brinquem com os materiais, eles quebram e irritam os professores se isso vier a acontecer!
. Valorize as pontes de hidrogênio.
. A química sempre será a mesma!
. Nunca escreva em seu relatório 'balão tarado'.
. Se sua aula teórica for com a Monique, fique tranquilo. Ela não explica muito bem, mas as aulas são tranquilas e as provas também. Ela também não dá aula muito bem pois é bastante insegura e dá aulas com uma colinha. Apesar de ser tranquilas as aulas, estude.

. Se a sua professora for a Aline no laboratório, não se iluda. Ela pede coisas na prova que não disse em aula, porque ela pensa que você está fazendo Química, e não Nutrição
. Se a professora de prática for a Caridad, não se assuste

✓ **Química Geral:**

Nessa matéria você sentirá que ainda está no ensino médio, apenas trocou de localização. Você continuará estudando sobre Pauli, Bohr, Rutherford, Ka, Kc, Kb, log e antilog. E tudo que você viu de química geral e físico química no ensino médio.
Tenha sempre em mãos uma calculadora científica.
. Se seu professor for o Fabiano, estude para as provas minuciosamente, pois ele explica tudo separado, mas na

hora da prova, ele cobra tudo misturado e confuso. Quando você receber sua prova, dê uma conferida, porque ele costuma errar as contas da soma de notas. Se você tiver uma dúvida cabeluda, não se iluda, ele não vai saber responder.

- ✓ **IPP (Introdução à Prática Profissional)**

Apesar de ser a única disciplina específica, acaba sendo a que você dará menos importância. Só não se esqueça que os relatórios e seminários valem nota e que você também pode bombar em IPP, o que não seria nada legal. E a cada visita feita, organize um grupo e faça um relatório para entregar TODOS com as normas da ABNT da FANUT, que vocês devem perguntar à professora quais são e estão no site da FANUT (www.fanut.ufg.br). Compareça a TODAS as visitas e faça o maior número de anotações possíveis para que você tenha o que escrever nos relatórios.

. Se a professora for a Camila, fique tranquilo. Ela é uma ótima professora e explica bem e é dedicada. Ela é animada e instiga os alunos a participarem de uma maneira super legal, com vídeos, palestras, etc. Apesar disso, ela é super rigorosa com os relatórios. Então estude um pouco as normas da FANUT antes mesmo de ter Metodologia da Pesquisa.

BOA SORTE EM TODAS AS DISCIPLINAS!!

ORAÇÃO DO CALOURO

Pé nosso que estais na Federal
Santificado seja o seu trilhar
Venha a nós a vossa proteína
Seja feito o vosso carboidrato
Assim no lipídeo como no álcool
A dieta nossa de cada dia nos dai hoje
Perdoai nossas calorias
Assim como nós perdoamos nossas gorduras trans
Não nos deixeis cair em reprovação
Mas livra-nos da anatomia, da bioquímica, da histologia, do qui-quadrado, da ficha técnica e das dietas do mal.

AMÉM!

Coisas que você deveria saber antes de entrar na faculdade, mas só fica sabendo depois que sai:

1. Não importa o quão tarde é a sua primeira aula, você vai dormir durante ela;
2. Você irá mudar completamente e nem notar;
3. Você pode amar várias pessoas de maneiras diferentes;
4. Alunos de faculdade também jogam aviões de papel durante as aulas;
5. Se você era inteligente no colegial... azar o seu!
6. Não importa tudo o que você prometeu quando passou no vestibular, você irá às festas da faculdade mesmo que sejam na noite anterior à prova;
7. Você pode saber toda a matéria e sair mal na prova;
8. Você pode não saber nada e tirar dez;
9. A sua casa é um ótimo lugar para se visitar;
10. Grande parte da educação é adquirida fora da sala de aula;
11. Você vai se tornar uma daquelas pessoas com as quais seus pais disseram para não se envolver;
12. Se você nunca bebeu, vai beber;
13. Se você não fizer nada disto durante a faculdade não fará nunca mais na vida, a não ser que você faça uma nova faculdade;
14. Psicologia é na verdade biologia;
15. Biologia é na verdade química;
16. Química é na verdade física;
17. Física é na verdade matemática.
18. Ou seja... mesmo após estudar anos, você não saberá nada!

19. Sentir solidão, depressão e tristeza não são frescuras de quem não tem o que fazer;
20. Você sempre prometerá que no semestre seguinte irá estudar mais e faltar menos, mas acontecerá sempre o contrário;
21. Uma das coisas que mais compensam a faculdade são os amigos que fará lá;
22. Não verá a hora de terminar a faculdade;
23. E quando terminar perceberá que foram os melhores anos de toda sua vida!

Quando a Faculdade termina, os sinais de que você não está mais na faculdade acontecem quando:

1. Fazer sexo em cama de solteiro é um absurdo;
2. Há mais comida do que cerveja em sua geladeira;
3. 6:00h da manhã é quando você acorda, e não quando vai dormir;
4. Você carrega um guarda-chuva e dá a maior importância para a previsão do tempo;
5. Seus amigos se casam e se divorciam, ao invés de ficarem e terminarem;
6. Suas férias caem de 130 para 15 dias por ano;
7. Calça jeans e camiseta não são mais consideradas vestimenta;
8. É você que chama a polícia porque a molecada do vizinho não sabe como abaixar o som;
9. Dormir no sofá te dá uma puta dor nas costas;
10. Você não tira mais aquele cochilo do meio-dia às seis da tarde durante a semana;
11. Você vai a farmácia comprar remédio para dor de cabeça e antiácidos ao invés de camisinhas e testes de gravidez;

12. Você come as comidas do café da manhã, na hora do café da manhã;
13. Em mais de 90% do tempo em que você passa em frente ao computador você está trabalhando de verdade;
14. Você não bebe mais sozinho em casa antes de sair para economizar o dinheiro antes da noitada;

VOCÊ PENSA QUE NÃO, MAS O TEMPO PASSA DEPRESSA DEMAIS... **APROVEITE-O**!

Os 11 mandamentos do universitário

1. O universitário sabe sempre a matéria; se não responde é para não inferiorizar o professor;
2. O universitário nunca estraga material escolar, testa a sua resistência;
3. O universitário nunca se deixa dormir, o despertador é que não toca;
4. O universitário nunca é posto fora da aula, é que a sua presença é necessária em outro local;
5. O universitário nunca diz mal do professor, faz uma crítica construtiva salientando os seus defeitos;
6. O universitário nunca copia, recolhe dados;
7. O universitário nunca reprova, renova a sua experiência;
8. O universitário nunca conspira contra os professores; estes é que tem espírito de conspiração;
9. O universitário nunca bebe, saboreia;
10. O universitário nunca fuma, estuda os efeitos nocivos do tabaco;
11. O universitário nunca falta, não comparece por motivos de força maior.

Poema da Nutricionista

Nutricionista não se apaixona...
alimenta sentimentos.
Nutricionista não faz exercício...
queima calorias.
Nutricionista não bebe...
lesa as células hepáticas.
Nutricionista não come doce...
ingere CHO de alto índice glicêmico.
Nutricionista não lava louça...
higieniza utensílios.
Nutricionista não faz comida...
ensina a comer.
Nutricionista não come kani...
ingere peixe sabor sirí.
Nutricionista não tem dor de estômago...
tem desconforto gástrico.
Nutricionista não toma remédio...
utiliza fármacos.
Nutricionista não tem desejos absurdos na gravidez...
tem picamalácia.
Nutricionista não tem IMC normal...
é eutrófica.
Nutricionista não é universitária...
é profissional em treinamento!!

TELEFONES PARA CONTATO:

Gabriela Coutinho (3º período): 85893390
Nayara Cintra (3º período): 93320747