

300 horas. Um caminho simples.

Tudo o que você precisa saber para organizar os comprovantes, registrar suas atividades e concluir essa etapa do curso sem sustos.

COMEÇAR O
TUTORIAL



VER PÁGINA OFICIAL ↗

300h

CARGA TOTAL

40h

MÍNIMO DE EXTENSÃO*

PDF

COMPROVANTES

* Obrigatório para ingressantes a partir de 2023.

O ponto mais importante



Só faça a solicitação no SIGA X quando tiver as **300 horas completas**. Para ingressantes a partir de 2023, **40 dessas 300 horas** precisam ser de participação em projeto de extensão ou de disciplina com carga integralmente voltada à extensão, identificada pelo código **EXT**. Até lá, mantenha seus arquivos organizados com você.

Seu passo a passo

Da primeira atividade até a submissão para a coordenação.

01 Planeje suas atividades

Consulte a tabela do RAG e confira a categoria e o limite de horas permitido para cada tipo de atividade.

02 Guarde os comprovantes

Salve cada certificado ou declaração em PDF. O documento deve ser detalhado, assinado e, quando for declaração, emitido em papel timbrado.

03 Complete a carga horária

Reúna exatamente 300 horas. Para ingressantes a partir de 2023, 40 dessas horas devem ser cumpridas pela participação em projeto de extensão ou em disciplina com carga integralmente voltada à extensão, identificada pelo código EXT.

04 Organize os arquivos

Use um PDF separado para cada certificado. Confira título, período de realização, carga horária e categoria antes de enviar.

05 Faça a solicitação no SIGA X

Acesse Portal do Aluno → Flexibilização curricular → Solicitar. Selecione o semestre, clique em “Nova” e depois em “novo certificado”.

06 Revise e submeta

Confira tudo antes de submeter: depois do envio, a solicitação não poderá ser alterada. A coordenação só visualiza os documentos após a submissão.

O documento precisa falar por si



Certificado

Envie em PDF, com identificação da atividade, datas, carga horária e assinatura ou validação da instituição.



Declaração

Não há um modelo único. Ela deve ser emitida em papel timbrado, conter informações detalhadas e estar assinada.

120h

Estágio

A declaração de estágio pode contabilizar até 120 horas, conforme o enquadramento e os limites da tabela aplicável.



Projeto registrado no SIGA não basta. Mesmo que pesquisa, extensão, monitoria ou treinamento profissional já apareçam no sistema, solicite o comprovante e insira-o no SIGA X para que as horas sejam contabilizadas.

O QUE PODE CONTAR

Há muitas formas de completar as horas

Os limites variam por categoria e por semestre. Consulte sempre a tabela antes de fazer a soma.

◆ Disciplinas opcionais	◆ Pesquisa	◆ Extensão
◆ Monitoria	◆ Treinamento profissional	◆ Estágio
◆ Eventos e congressos	◆ Publicação de artigos	
◆ Grupos de estudo	◆ Empresa Júnior	

Consulte a tabela oficial de atividades e limites

ABRIR TABELA ↗

Disciplinas opcionais: quando devidamente registradas, elas aparecem no histórico escolar. Confira seu histórico ao planejar a carga total.

ANTES DE ENVIAR

Checklist final

Marque cada item. Seu progresso fica salvo neste dispositivo.

0 DE 6 ITENS CONFERIDOS

- ☐ Somei 300 horas válidas, respeitando os limites da tabela.
- ☐ Se ingressei a partir de 2023, cumpri 40 horas em projeto de extensão ou disciplina com código EXT.
- ☐ Solicitei comprovantes mesmo para projetos que já aparecem no SIGA.
- ☐ Cada arquivo PDF contém apenas um certificado ou declaração.
- ☐ Os documentos estão detalhados, assinados e identificados.
- ☐ Estou dentro do prazo do calendário acadêmico.



Atenção: o procedimento é de responsabilidade do estudante. A coordenação do curso analisará e deferirá os certificados enviados. As 40 horas de extensão integram, e não se somam, às 300 horas totais.

PRONTO PARA ENVIAR?

Acesse o SIGA X

Portal do Aluno → Flexibilização curricular → Solicitar

[IR PARA O SIGA X ↗](#)

Lembre-se de submeter dentro do prazo previsto no calendário acadêmico.

Graduação em Jornalismo · UFJF

Tutorial de apoio à flexibilização curricular

Material elaborado pela Professora Dra. Ana Paula Dessupoio, coordenadora do curso de Jornalismo Integral da UFJF.

[Voltar ao início ↑](#)