

SUGESTÕES APRESENTADAS PELOS GRUPOS DE TRABALHO DURANTE
TREINAMENTO DE 1/10/08- BAURU, PARA APLICAÇÃO NAS DIFERENTES
UNIDADES UNIVERSITÁRIAS

A- Álcool

- Aplicar o questionário AUDIT e se possível coletar os dados obtidos, identificando entre os alunos da UNESP, curso e ano de ingresso;
- Confeccionar planilhas com os dados obtidos em cada Unidade, considerando que este mapeamento é importante para cada Unidade;
- Criação, pela PROEX, de comissão permanente, para trabalhar continuamente com este assunto na Universidade e em todas as Unidades;
- Criação em cada Unidade de um comitê permanente para trabalhar o assunto e principalmente com os alunos ingressantes;
- A UNAMOS deverá estar sempre representada nos treinamentos e eventos da Universidade
- Os Servidores Técnico Administrativos, na medida do possível, deverão participar dos eventos, dando sua colaboração;
- Discutir nas Unidades a “Lei Seca”, como um dos temas atuais, relacionado ao consumo de álcool;
- Incluir no rodapé do audit uma referência à “Lei Seca”, de forma que ela seja lembrada pelos participantes;
- Indivíduos que fazem uso de álcool devem ser chamados a participar do grupo de trabalho, expondo suas experiências e medidas de controle que adotam para não se prejudicarem.

B- Comportamento

- Processo deve ser contínuo na Universidade, há casos sérios e por isso a necessidade de propor medidas para a solução;
- Palestras não têm efeito porque as pessoas não querem assisti-las, é necessário criar novas formas de abordagem;
- Onde for possível, montar o Núcleo de Atendimento ao Estudante – NAE;
- Trabalho de suporte contínuo: 1) trabalhar com os alunos do ingresso ao final dos cursos de graduação, 2) Distribuição de folders continuamente, 3) Exames periódicos dos servidores para detectar problemas em fases iniciais, 4) Propagandas de festas acompanhadas por banners ou faixas do movimento saúde e do Alerta sobre o uso abusivo do álcool;
- Efeitos considerados favoráveis: 1) entrega de folders, 2) mensagens na rede, 3) teatro, 4) vídeos, 5) atividades culturais, 6) testes de glicemia nas Unidades com maior frequência, 7) Aplicação do Audit, 8) testes de estresse, 9) circunferência abdominal;
- Distribuição de picolé
- Quick massagem (Massagem na cadeira - **Terapêutica Anti Estresse**.)

- Vídeos rápidos em salas de aula antes dos professores iniciarem suas aulas
- Colocação, no pátios das Unidades, de carros acidentados que podem ser solicitados à Polícia Militar, carros que vão para leilão.

C- Atividades Físicas

- Equipe de trabalho deve procurar ser MODELO para a comunidade, deve levar otimismo e energia positiva para que o trabalho seja proveitoso (vídeo anexo com a reflexão sobre a formação das crianças pelo exemplo do adulto);
- Preparar fichas de medição com nome, dados de altura e peso, circunferência de abdômen;
- Realizar questionários de auto avaliação para saber quanto tempo a pessoa passa sentada, deitada, que exercício realiza, quando anda a pé, sobe escadas etc....;
- Exercício físico é muito importante para que se tenha qualidade de vida, de nada adianta vivermos até 100 anos de idade se passarmos 50 anos entredados;
- Aplicar teste de avaliação: Pressão Arterial, Peso X Altura, cálculo do IMC ;
- Distribuição de pirulitos no formato de coração para lembrar o Movimento Saúde;
- Incluir os professores de Educação Física ,se houver, e os alunos voluntários e bolsistas com afinidade por atividades físicas;
- Estações de Atividades sugeridas: 1) bola de futebol, 2) Jogo de dardos, 3) Basquete – cesta para acertar bolas, 4) Vôlei, 5) Barras, 6) Local para relaxamento-sala de aula com CD de relaxamento.

D- Nutrição

- Divulgação do evento para toda a comunidade
 1. Questionário com carinhas para avaliar a alimentação saudável;
 2. Controle do peso X altura para saber o IMC: colocar balança no local do evento;
 3. Realizar alguma atividade física com caminhada, corrida, alongamento, etc....;
 4. Distribuir os folders, divulgação de informações via rede de comunicação do campus
 5. Colocar os Cartazes em locais bem visíveis e freqüentados;
 6. Público alvo deverão ser os Estudantes e os Servidores;
 7. Se possível oferecer frutas simples e baratas, no local do evento.

No site do Iamspe (<http://www.iampesaude.com.br/prevenir/>) há um questionário bastante interessante que pode servir de referência para os trabalhos nas Unidades.

Indicativo de Continuidade das Campanhas na UNESP, para os próximos anos, tendo em vista a importância de conscientização sobre qualidade de vida