



despertar@mpdft.gov.br
3315-9629/ 3315-9748
SAS, Q 5, BI H Ed. Ibama
salas 1004 a 1008

Olá, família **DESPERTAR!**

CARTA
10

Junho de 2011

Na **carta anterior** falamos sobre a qualidade de vida e bem-estar e agora, dando continuidade às informações sobre a prevenção ao uso de drogas, abordaremos, especificamente, os principais fatores de risco e proteção associados ao uso abusivo de álcool e outras substâncias na família.

Entende-se por fatores de risco aqueles comportamentos e situações que aumentam a probabilidade do uso de drogas, enquanto os fatores de proteção são

aqueles que diminuem a probabilidade de uso de drogas, oferecendo condições de crescimento, desenvolvimento e fortalecimento do sujeito.

A família constitui a principal referência na formação do indivíduo, sendo fundamental na construção de valores que irão influenciar as atitudes e escolhas ao longo da vida. Nesse sentido, apontaremos os principais fatores relacionados à dinâmica familiar que podem proteger ou expor a pessoa ao uso de drogas.



Fatores de Proteção

Estabelecimento de regras e condutas claras e negociadas
*Indivíduos que crescem num ambiente com regras claras, geralmente, se tornam mais seguros e desenvolvem uma maior noção de limite, ajudando na sua forma de lidar com a frustração.

Envolvimento afetivo familiar
*A construção de um ambiente familiar amoroso e cuidadoso promove a aproximação de pais e filhos, contribuindo para o apoio nas situações de fracassos e incentivo aos êxitos.

Comunicação livre e fluente
*O diálogo entre pais e filhos sobre os diversos assuntos contribui para a formação de uma visão crítica, orientando-os para o enfrentamento das situações adversas, ao mesmo tempo colaborando para o respeito mútuo e para o desenvolvimento da autonomia.

“Quando a vida é acelerada, provoca um desequilíbrio entre necessidades profissionais e desejos pessoais, faltando tempo para dedicar à família, aos amigos e às pequenas coisas que fazem a vida valer a pena.”
(jornalotusbemestar.com.br)



Ausência de limites e regras familiares

*Sem regras claras é comum os indivíduos se sentirem inseguros e assim lidarem de forma negativa com possíveis frustrações. Além disso, a atitude permissiva dos genitores tem forte influência na aceitação das drogas pelos jovens.

Conflitos familiares

*Em um ambiente conflituoso, onde há exposição à hostilidade, à críticas destrutivas e à raiva, o sujeito pode vir a desenvolver comportamentos de risco, sintomas depressivos e de estresse, o que contribui na busca das drogas como escape.

Educação autoritária e exigência excessiva

*O jovem precisa de limites e regras, porém, quando estas são demasiadamente impositivas, costumam acarretar dificuldade no estabelecimento de diálogo, gerando sentimento de rejeição e revolta.



Fatores de Risco

Os sons da natureza proporcionam tranquilidade: “Ao estar em contato com a natureza, apure seu ouvido para escutar o som do vento, dos pássaros, da água.”
(jornalotusbemestar.com.br)



O Programa Despertar é dedicado aos integrantes do MPDFT e aos respectivos familiares. Seus comentários, sugestões, opiniões, dúvidas e solicitações, são muito importantes e serão acolhidos pela Equipe de Saúde do SETAPS.

Visite a página do Despertar no site do MPDFT. Entre em contato conosco!

Abraços!
Equipe Despertar do
SETAPS - DIAS/DGP

* Informações baseadas nos materiais do OBID/SENAD

Ministério Público do Distrito Federal e Territórios
Departamento de Gestão de Pessoas
Setor de Atendimento Psicossocial - SETAPS/DIAS
SAS, Qd. 05, BL. H, Sala 1008 - Ed. Ibama
Brasília/DF - CEP: 70.070-914



**Viva
Melhor**
Programa de Promoção da
Saúde e Qualidade de Vida



MINISTÉRIO PÚBLICO
DO DISTRITO FEDERAL E TERRITÓRIOS