



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

## Um Bom DESPERTAR a Todos !

**CARTA**  
**5**

Maio de 2010

Nas cartas anteriores tratamos sobre o Projeto Despertar e sobre a definição e a classificação das drogas. Ressaltamos também a importância da qualidade de vida na prevenção ao uso abusivo de drogas.

Nesta carta, para DESPERTAR à reflexão sobre qualidade de vida e a relação entre saúde, realização pessoal e uso de drogas, falaremos um pouco sobre os fatores que propiciam uma vida sem o uso de drogas e aqueles que podem favorecer o uso.

Os motivos para iniciar e manter o uso de drogas são muito particulares, variáveis e dependem de uma complexa combinação de fatores.

Os fatores de risco são aqueles associados a um aumento da probabilidade do uso de drogas, além de poderem

contribuir para potencializar as dificuldades e problemas decorrentes do uso.

Já os fatores de proteção são aqueles que dificultam a exposição às situações de risco, reduzem a vulnerabilidade e contribuem para tornar o indivíduo mais apto a enfrentar as adversidades, ao mesmo tempo que proporcionam condições mais favoráveis para manutenção da saúde e qualidade de vida.

A probabilidade de indivíduos, famílias, grupos, comunidades e sociedades se envolverem com drogas, com mais ou menos gravidade, dependerá da interação e da força dos fatores presentes. Portanto é importante estarmos atentos e identificá-los para podermos atuar no sentido de aproveitar ou criar boas oportunidades e minimizar os riscos.

### Confira alguns desses fatores:



#### Fatores de Risco

- Disponibilidade das drogas e facilidade de acesso às mesmas
- Propagandas que incentivam o consumo de álcool e outras drogas associando-o ao prazer e ao sucesso
- Falta de informações adequadas sobre o uso de drogas, seus efeitos e consequências
- Falta de oportunidade de trabalho, lazer, cuidados com a saúde e qualidade de vida, além de inadequadas condições de moradia/abrigo, alimentação e segurança
- Falta de motivação em relação à escola e aos estudos
- Influência de familiares, amigos ou conhecidos para o uso de drogas
- Regras familiares muito rígidas, violência doméstica, bem como ausência de regras e limites ou abandono
- Baixa auto-estima, agressividade, impulsividade, rebeldia, dificuldade em ser contrariado
- Dificuldade para lidar com os desejos, organizar a própria vida e estabelecer objetivos e metas para o futuro



#### Fatores de Proteção

- Legislação e atuação do Estado no controle e restrição da oferta de drogas
- Modelos sociais que promovem a valorização da vida e da saúde e campanhas contrárias ao uso de drogas
- Acesso a programas de prevenção e a locais para atendimento especializado
- Ações de fortalecimento da cidadania. Engajamento em movimentos políticos/sociais e em atividades escolares, comunitárias, filantrópicas e espirituais/religiosas
- Visão da escola como um lugar útil e acolhedor
- Convivência com parentes e amigos que compartilham de valores, vivências e objetivos considerados positivos
- Sólidas ligações afetivas e de confiança com os pais e/ou responsáveis
- Autoconhecimento, autoconfiança, tolerância à frustração, autocontrole
- Interesse no auto-desenvolvimento, empenho na realização pessoal e aprimoramento de habilidades interpessoais

**Abraços!**

**Equipe de Saúde do SETAPS/DIAS/DGP**



**MINISTÉRIO PÚBLICO**  
DO DISTRITO FEDERAL E TERRITÓRIOS