



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

Saudações!

CARTA
7

Outubro de 2010



Até o momento as Cartas falaram sobre: o Programa Despertar e seus possíveis benefícios; a definição de drogas, seus tipos e efeitos; como a promoção de qualidade de vida pode inibir o uso de drogas; os principais fatores de risco e de proteção em relação às drogas e algumas opções de tratamento para quem quer diminuir ou parar de usar drogas.

Deste modo, completamos um ciclo e, a partir desta Carta, iremos tratar mais detalhadamente de cada um dos temas citados. Começaremos pela qualidade de vida.

O cuidado com a qualidade da própria vida e a das pessoas com as quais convivemos constitui-se um fator importantíssimo para prevenir o uso danoso de álcool e outras drogas.

Pode-se conceituar qualidade de vida como a sensação de bem-estar, advinda da percepção que a pessoa tem de si mesma e de como ela, de fato, age, sente e pensa no dia a dia, considerando seu contexto cultural e o sistema de valores em que está inserida, além de suas expectativas e planos.

A conquista de uma boa qualidade de vida inclui a

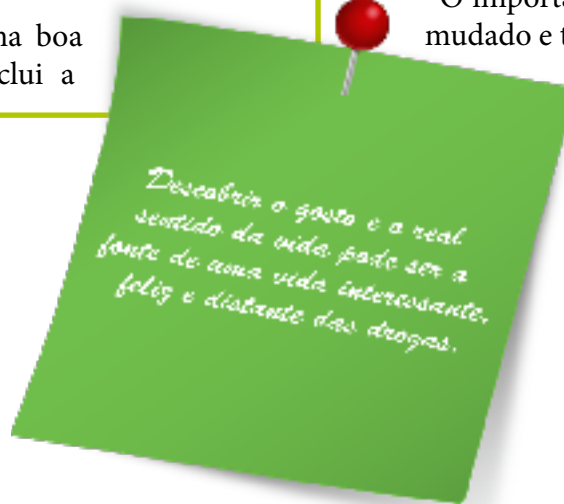
a aquisição de hábitos saudáveis como: manter uma alimentação equilibrada, praticar atividades físicas, dedicar um tempo para o descanso e o lazer, buscar se envolver em atividades sociais prazerosas e construtivas...

A realidade dos dias atuais pode ser vista por grande parte das pessoas como um obstáculo à vida saudável, pois com a correria do dia a dia algumas atitudes importantes para a melhoria do nosso bem-estar podem deixar de serem praticadas.

Cabe a cada um trabalhar em prol de uma mudança de hábitos para desfrutar de uma vida mais saudável. A medida que colocamos em nossas vidas hábitos que nos fazem bem, começamos a mudar e perceber que podemos, sim, ter equilíbrio para viver com qualidade.

Começar com pequenas mudanças e uma certa dose de persistência pode ser a chave para conquistar um cotidiano mais gratificante.

O importante é perceber o que precisa ser mudado e ter atitude para mudar!



Abraços!
Equipe de Saúde do
SETAPS/DIAS/DGP