



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

Vamos DESPERTAR!

CARTA

8

Novembro de 2010

Na **carta anterior**, falamos um pouco sobre a necessidade do desenvolvimento de hábitos saudáveis para que cada um conquiste e mantenha uma vida com qualidade e contribua para que as pessoas próximas façam o mesmo.

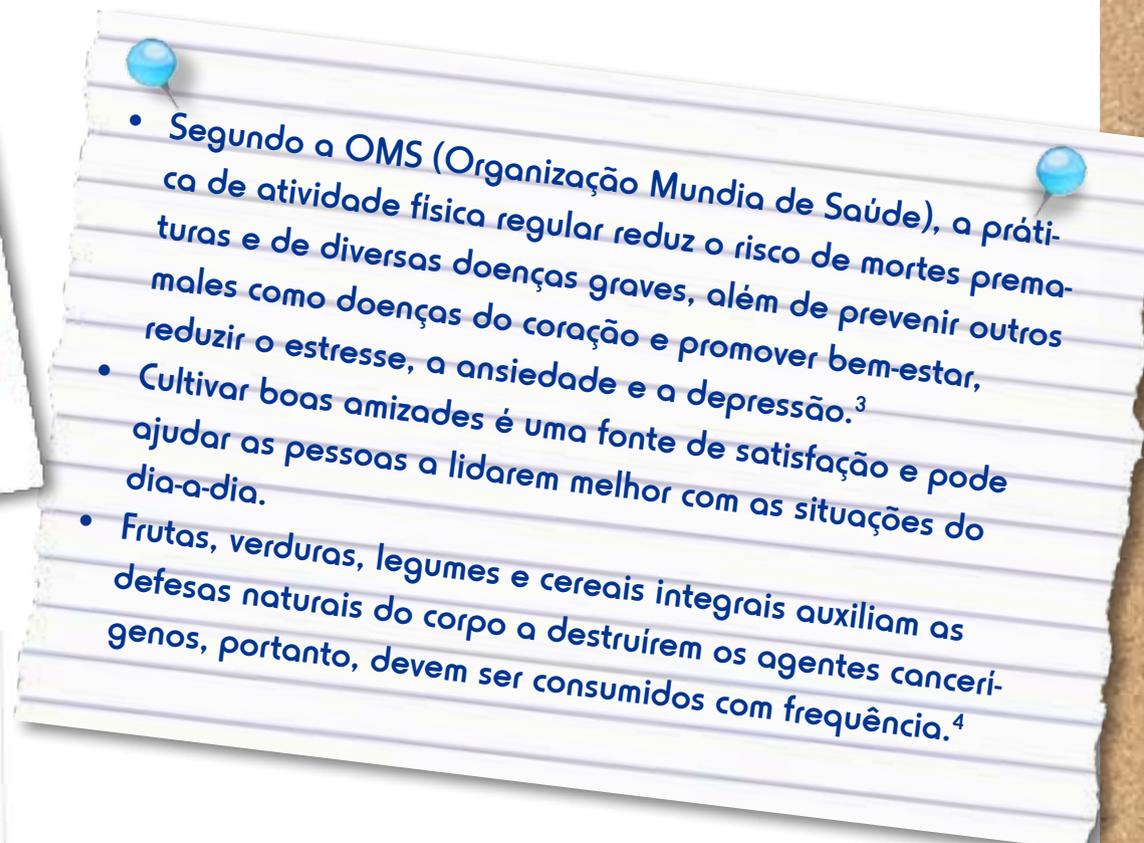
A partir desta carta, daremos algumas dicas com o intuito de auxiliar e incentivar cada um a investir no seu próprio desenvolvimento e a percorrer um caminho interessante, saudável e distante das drogas.



Dois estudos recentes indicam que experimentar bebida alcoólica, antes dos 15 anos, aumenta em cinco vezes a chance de se tornar um alcoolista.¹



Uma vez abandonado o cigarro, o risco de doença cardíaca começa a decair. Após 1 ano, o risco reduz à metade, e após 10 anos atinge o mesmo nível daqueles que nunca fumaram.²

- 
- Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), a prática de atividade física regular reduz o risco de mortes prematuras e de diversas doenças graves, além de prevenir outros males como doenças do coração e promover bem-estar, reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão.³
 - Cultivar boas amizades é uma fonte de satisfação e pode ajudar as pessoas a lidarem melhor com as situações do dia-a-dia.
 - Frutas, verduras, legumes e cereais integrais auxiliam as defesas naturais do corpo a destruir os agentes cancerígenos, portanto, devem ser consumidos com frequência.⁴

Estas são dicas gerais, portanto cabe a cada um refletir, avaliar e colocar em prática aquelas que considerar mais adequadas para si. No entanto, recomenda-se consultar um especialista, para que juntos possam escolher as atividades específicas que tragam mais benefícios e menos riscos, considerando as características pessoais e condições de saúde.

FONTES de referência (textos com modificações):

¹ Revista IstoÉ – 13/10/2010, pg. 58.

^{2,3,4} <http://www.inca.gov.br>

OBS.: Para mais informações consulte a página do Despertar no site do MPDFT;

Caso não queira mais receber este material, entre em contato com o SETAPS.

Abraços!
Equipe de Saúde do
SETAPS/DIAS/DGP