



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

## Amigos DESPERTAR!

CARTA  
12

Fevereiro de 2012

**E**stamos no início de um novo ano. Descansamos, festejamos, viajamos, procuramos estar mais próximos de parentes e amigos... Em meio a tudo isso, muitos também aproveitam para avaliar as próprias vidas e estabelecer novos objetivos e planos. Ao voltarmos às nossas rotinas, chega o momento de realizar o que planejamos. **Você está preparado para colocar tudo em prática?**



Atividades Físicas

Melhoram seu visual;  
Combatem o estresse  
e a indisposição;  
Melhoram sua  
autoestima e seu sistema  
imunológico.<sup>1</sup>



Amizades e Felicidade

Estudo publicado no  
Psychological Science conclui  
que pessoas que convivem  
com amigos com os quais  
se sentem seguros e à  
vontade e mantêm conversas  
consistentes, nas quais  
expressam o que realmente  
sentem, são mais "felizes".<sup>2</sup>



Publicidade  
do Alcool

"Para tentar combater a disseminação  
das drogas lícitas no país, o relatório  
final da subcomissão sobre drogas,  
criada no âmbito da Comissão  
de Assuntos Sociais do Senado,  
sugere a proibição da propaganda  
de bebidas alcoólicas, a restrição  
da comercialização do produto, o  
aumento de impostos e também a  
integração entre os diversos níveis de  
governo."<sup>3</sup>



Tabaco

De 1 a 9 meses após parar de  
fumar, a tosse e a falta de ar  
diminuem.  
Dez anos depois, a chance de  
morrer por câncer de pulmão é  
metade da de um fumante.  
Os riscos de morrer de câncer de  
boca, garganta, esôfago, bexiga,  
fígado e pâncreas diminuem.<sup>4</sup>

## BALANÇO DE VIDA

- O que está bom?
- O que está ruim?
- O que quero manter?
- O que quero mudar?
- Como quero que fique?
- O que preciso fazer?
- Estou de fato disposto?

Consigo mudar e fazer o que preciso?

Às vezes fazemos certas coisas que, embora tragam algum prazer, trazem, também, resultados indesejados. E vem a pergunta: será que vale a pena?

Cabe a nós decidirmos e agirmos, afinal cada um é o maior responsável pela própria vida.

Há muitas alternativas no mundo. Há riscos, perigos e recompensas e também desafios que nos estimulam e nos ajudam a crescer.

Na maior parte das situações, não há certezas ou garantias. Porém, conforme o que fizermos, haverá mais ou menos chances de que as consequências sejam boas ou ruins - para nós e para os outros.

## PARA REFLETIR

Quais pessoas, lugares e situações realmente importam para mim?

Quais sensações, pensamentos e sentimentos prefiro ter?

Com quem, onde e fazendo o quê quero estar?

Após definir o que de fato é mais importante, resta somente... o bom desafio de procurar equilibrar o que é prazeroso com o que faz bem e assim viver mais momentos recheados de alegria, saúde e satisfação.

### DICAS - Sites

Turismo, Esporte e Lazer  
<http://www.setur.df.gov.br/>  
<http://www.esporte.df.gov.br/>  
<http://www.pedalnoturnodf.com.br/>  
<http://www.clubedascorridas.com.br/>

Cultura e Artes  
<http://www.candango.com.br>  
<http://www.nossadica.com>

### Fontes:

1 [http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo\\_exibe1.asp?cod\\_noticia=640](http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_exibe1.asp?cod_noticia=640)

2 [http://www2.uol.com.br/vivermente/noticias/uma\\_boa\\_conversa\\_pode\\_melhorar\\_seu\\_humor.html](http://www2.uol.com.br/vivermente/noticias/uma_boa_conversa_pode_melhorar_seu_humor.html)

3 <http://www.conjur.com.br/2011-dez-04/subcomissao-sugere-proibir-propaganda-aumentar-impostos-bebidas>

4 Cartilha sobre Tabaco da SENAD (2ª Edição 2011) - Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas

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

A Equipe Despertar deseja um ótimo 2012!

SETAPS - SESAD/DG

**Ministério Público do Distrito Federal e Territórios**  
**Direção Geral**  
**Setor de Atendimento Psicossocial - SETAPS/SESAD**  
**SAS, Qd. 05, BL. H, Sala 1008 - Ed. Ibama**  
**Brasília/DF - CEP: 70.070-914**

