despertar@mpdft.gov.br
3343-9319
Edifício-Sede MPDFT,
sala 138

Amigos DESPERTAR!

CARTA 16
Março de 2013

CUIDE-SE BEM!

Cuidar de si resulta nos mais diversos benefícios, reforça a autoestima, o bem-estar e pode contribuir para uma vida equilibrada. O desejo de melhorar a própria aparência pode ser um estímulo para o desenvolvimento de um modo de vida mais saudável, interessante e agradável.

Por outro lado, uma dose de atenção é necessária para se evitar exageros na busca por um corpo "perfeito", que inclua o uso desenfreado de remédios para emagrecimento e anabolizantes. Essas "pílulas milagrosas" podem acarretar prejuízos significativos à saúde. Alguns deles, irreparáveis.

Uma atitude positiva permite conjugar a adoção de hábitos saudáveis com a descoberta de novos prazeres, a conquista de amizades ou o fortalecimento de vínculos. Para ajudar, há várias alternativas disponíveis para a prática de atividades físicas e alimentação saudáveis como dança, caminhada ecológica e encontros gastronômicos favorecendo que cada um adote as que mais combinem com suas caraterísticas.

Você Sabia?

- O Ministério da Saúde lançou o Guia da Alimentação Saudável. Na publicação estão os dez passos para uma alimentação saudável. Alguns deles são: fazer pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia; não pular as refeições; comer feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e faz bem à saúde[1].
- Anfetaminas são drogas sintéticas que estimulam a atividade do sistema nervoso central. São famosas por sua ação como inibidoras do apetite e podem trazer sérios riscos à saúde como delírios, alucinações, agressividade e agravamento de problemas cardíacos, dentre outros[2]. De acordo com o Relatório Mundial sobre Drogas da ONU (2011), 10,5% dos estudantes brasileiros relataram o uso de anfetaminas em 2009. A porcentagem foi maior entre as mulheres, de 14,1% do que entre os homens, de 5,5%[3].

- Nos últimos dez anos, o abuso dos esteroides anabolizantes se disseminou entre frequentadores de academias. O excesso dessas substâncias provoca distúrbios comportamentais, endócrinos, cardiovasculares, hepáticos e músculo-esqueléticos. São frequentes as queixas de agressividade exacerbada, irritabilidade, agitação motora e aumento ou diminuição da libido. Síndromes psiquiátricas como transtorno bipolar (anteriormente conhecida com o nome de psicose maníaco-depressiva), síndrome do pânico e quadros depressivos podem surgir na vigência do uso de doses elevadas[4].
- Benefícios da atividade física: emagrecer, melhorar a circulação sanguínea, fortalecer o sistema imune, diminuir os riscos de doenças cardíacas, melhorar a coordenação dos movimentos e do equilíbrio, aumentar a boa disposição e o bom humor, diminuir o estresse, o risco de ansiedade e a depressão, melhorar a imagem corporal e a auto estima[5].

(1) http://www.brasil.gov.br/sobre/saude/cuidados-e-prevencao
(2)http://www.cebrid.epm.br/folhetos/anfetaminas_.htm
(3) http://noticias.r7.com/saude/noticias/onu-aponta-alto-consumo-de-remedios-no-brasil-20110623.html
(4) http://drauziovarella.com.br/dependencia-quimica/abuso-de-anabolizantes/
(5) http://www.tuasaude.com/beneficios-da-atividade-fisica/

Abraços!

Equipe Despertar
SETAPS – SESAD/DG

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

As cartas do Programa Despertar são enviadas a todos os membros e servidores do MPDFT, caso não queira mais recebê-las, basta solicitar por telefone (3315-9629) ou e-mail (despertar@mpdft.gov.br).