




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

Caros COLEGAS DESPERTAR!


CARTA
9

Abril de 2011


Nesta Carta, apresentaremos mais algumas dicas sobre saúde e qualidade de vida.



Assistir filmes pode ajudar a repensar sobre nossa própria maneira de encarar a vida. Assim, essa é uma ótima ferramenta para trazer um olhar mais ameno e arejado para nosso cotidiano.¹ Além disso, desenhar, atuar e esculpir são ótimos meios para expressar sentimentos e organizar pensamentos.²



Quem dorme menos do que precisa tem mais gripes, mais infarto, mais déficit de atenção, segundo Marco Túlio de Melo, neurologista da UNIFESP.³



Trabalhar com prazer fortalece o sistema de defesa do organismo, além de aumentar a autoestima e dar mais disposição para as diversas tarefas do dia a dia, de acordo com o psicólogo Odair Furtado, professor da UnB.⁴

O uso crônico de cocaína, crack, heroína, LSD e ecstasy, além de provocar danos neurológicos e prejuízos sociais, também afetam os olhos, podendo levar à cegueira total ou parcial. O uso de colírios para disfarçar os olhos vermelhos também pode aumentar o risco de catarata.⁵

Quem toma remédios para emagrecer pode vir a ter problemas cardíacos sérios, como infarto e derrame. Podendo também desencadear taquicardia, hipertensão, alteração do humor, depressão, dependência química e psicológica e irritação. Portanto, para emagrecer com saúde, o ideal é manter uma dieta equilibrada e praticar atividades físicas.⁶

Cada um é o principal responsável pela própria vida. As alternativas são muitas. A vida se faz a cada passo, cada dia, cada minuto. Quando fazemos algo, deixamos de fazer todo o restante. Os momentos são únicos. Em que situação quero estar? Que dia a dia desejo? Como FAÇO e posso FAZER minha VIDA? A decisão é sua, faça a sua própria escolha.

Bons Percursos! Boas Chegadas!

FONTES de referência (textos com modificações):

¹ http://saude.abril.com.br/edicoes/0287/bem_estar/conteudo_243736.shtml?pag=1

² http://saude.abril.com.br/edicoes/0287/bem_estar/conteudo_241939.shtml

³ Revista isto é – ano 34 n° 2141 – 24 de novembro de 2010

⁴ http://saude.abril.com.br/edicoes/0275/bem_estar/conteudo_144946.shtml

^{5,6} <http://www.obid.senad.gov.br/portais/OBID/index.php>

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

Abraços!
Equipe Despertar do
SETAPS - DIAS/DGP