



despertar@mpdft.mp.br
3343-4319
Edifício-Sede MPDFT,
sala 138

Amigos DESPERTAR!

CARTA 20

Dezembro de 2013

Estão chegando o final de 2013 e o início de 2014. Nossa nave azul completará mais uma volta em torno do astro rei, com isso terminaremos e começaremos mais um ciclo.

Esse período é marcado por dois grandes eventos que exaltam o nascimento de uma nova esperança e a confraternização universal.

Tais eventos são caracterizados por conceitos e atitudes como comunhão, solidariedade, união, paz, compartilhamento, gentileza, carinho, alegria, dentre outros, e normalmente inspiram reflexão, avaliações e estabelecimentos de metas pessoais.



E lógico, é momento de celebrar, de festejar!

É comum as pessoas viajarem ou receberem pessoas, cuidarem de preparativos, trocarem presentes e se fartarem de comida e bebida.

Todo esse clima de entusiasmo e euforia muitas vezes favorece que se cometam exageros.

Portanto quando há abuso de bebida alcoólica (e de outras drogas), seja motivado por esse clima ou pela falta dele, verifica-se contradição em relação aos conceitos, sentimentos e atitudes típicos destas celebrações, pois tal comportamento acarreta aumento significativo de casos de embriaguez, inconveniências, desentendimentos, acidentes graves, violência, risco maior de contrair doenças, mal estar, ressaca, dor de cabeça, estados depressivos, dentre outros.

É evidente que a maioria das pessoas aproveita bem esses momentos, vivenciam interações e sentimentos genuínos sem provar os dissabores que álcool e outras drogas podem gerar. Considerando que os acontecimentos dependem fundamentalmente de cada um, questione-se: O que prefiro? O que realmente importa?

48% dos adultos brasileiros são abstêmios e 29% bebem com pouca frequência. 66% dos adolescentes brasileiros não bebem.



Os principais efeitos do álcool do momento em que se bebe até o dia seguinte costumam ser: dificuldade no equilíbrio, desidratação, problemas gastro-intestinais, sono prejudicado, mal estar, pressão alta, cefaleia, rebaixamento da crítica e do auto-controle, reações emocionais e comportamentos exacerbados.



Referências:

SENAD/UNIFESP (Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas/Universidade Federal de São Paulo)
Mundo Estranho – Ed. Abril

Abraço!

**Equipe Despertar
DIPRES/DAS/DG**

Ministério Público do Distrito Federal e Territórios
Diretoria-Geral
Divisão de Promoção e Prevenção da Saúde - DIPRES/DAS/DG
Edifício-Sede do MPDFT, sala 142
Brasília/DF - CEP: 70.091-900

