



Com a proximidade do período de carnaval muitas são as expectativas e preparações dos foliões para que os dias sejam aproveitados ao máximo. Contudo, nessa época em especial, pouco cuidamos da saúde e da nossa segurança o que nos deixa muito expostos e suscetíveis a consequências sérias.

Pensando nisso seguem algumas dicas básicas para um carnaval seguro e saudável:

Dica #1

Evite os excessos

Álcool demais prejudica o seu bem estar e pode desidratar.



DICA Nº 2

Mantenha-se hidratado

Para prevenir a desidratação causada pelo excesso de transpiração durante a diversão, consuma muita água, sucos naturais de frutas, água de coco ou até mesmo bebidas isotônicas, que repõem os eletrólitos como sódio, potássio, magnésio e cloro perdidos. Os sucos de frutas são uma ótima opção, pois, além de hidratar, fornecem um açúcar natural que repõe a energia gasta e impede a hipoglicemia.

3

Proteja-se do sol

Se você vai curtir o carnaval durante o dia, não se esqueça de proteger a pele. Recomenda-se o uso de chapéus, camisetas e protetores solares e reaplicado de duas em duas horas.



Cuidados com a alimentação

Antes de sair para a folia faça uma refeição ou um lanche reforçado com alimentos ricos em carboidratos (pão, arroz, batata, mandioca, milho, macarrão) antes

de sair para a festa, para ter bastante energia e durante a folia, não fique mais do que quatro horas sem se alimentar. Escolha alimentos leves e que favoreçam uma rápida digestão, além de hidratação e nutrição, como barrinhas de cereais, frutas desidratadas, sanduíches naturais.



Sexo? Só se for seguro

Muitas doenças podem ser transmitidas pelo sexo como o HIV, a gonorréia, a herpes e a sífilis, por exemplo. Por isso é tão importante usar camisinha, uma vez que o preservativo é sempre o melhor método para evitar as Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs) e a gravidez.



Não saia distribuindo beijos

Não é apenas o sexo que pode transmitir doenças. Existem alguns vírus que podem ser passados também pelo beijo.

A mononucleose infecciosa, conhecida como a "doença do beijo", e a herpes labial também é adquirida através do beijo.



Descanse

Passar muitas horas sem **dormir** prejudica a saúde. Faça pausas para repor a energia. Com algumas horas de sono você acorda bem disposta para continuar aproveitando o Carnaval.



SE Beber, não dirija

O álcool e a direção não são parceiros, então caso beba não dirige e dessa forma você evita um acidente que pode ser fatal.

Referências Bibliográficas:

http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/225_carnaval.html

<http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2018/fevereiro/06/Apresentacao-Campanha-Carnaval-2018.pdf>

<http://portalms.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45256-vai-pular-carnaval-lembrando-manter-a-vacinacao-em-dia>

<http://www.brasil.gov.br/noticias/saude/2017/02/confira-dicas-para-cuidar-da-saude-durante-a-folia>

<https://grandesnomesdapropaganda.com.br/anunciantes/abrabe-promove-consumo-inteligente-durante-o-verao-e-carnaval/>

