

Segunda-Feira, 03 de Março de 2025

Confira principais dicas de cuidados com a saúde durante o período de Carnaval

FOLIA CONSCIENTE

Da Redação

O Carnaval é a maior festa popular do Brasil e tem cerca de cinco dias de folia. Para aproveitar bem o período festivo, é importante adotar alguns cuidados com a saúde. Com foco no bem-estar, a Secretaria de Estado de Saúde (SES) orienta que a população esteja atenta a algumas situações.

De acordo com o Ministério da Saúde, o consumo de bebidas alcoólicas, em qualquer quantidade, pode impactar as funções cerebrais e, conseqüentemente, alterar a coordenação motora, a visão, a ação e a reação.

Por isso, a pessoa deve evitar a condução de carros e motos, após ingestão de bebida alcoólica, por menor que seja a quantidade.

“Recomendamos que bebam muita água, mesmo sem sede, para manter a hidratação durante as festividades. Também é importante lembrar que bebidas alcoólicas devem ser consumidas moderadamente”, frisou a superintendente da Atenção à Saúde da SES, Lenil da Costa Figueiredo.

Em relação à alimentação, é aconselhável consumir refeições leves e balanceadas – como frutas, verduras e legumes – e evitar alimentos de procedência duvidosa. Alimentos in natura e minimamente processados podem ser opções mais leves para ter mais disposição no carnaval.

Outras orientações

Prevenção à Covid-19: é fundamental que pessoas com sintomas gripais evitem a folia, como forma de prevenir o contágio de mais pessoas.

Prevenção às Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs): o uso da camisinha é essencial para prevenir doenças como Aids, HPV, gonorréia, sífilis e hepatites.

Proteção contra o sol é indispensável para a folia: passar longas horas sob o sol pode resultar em queimaduras, insolação e outros problemas de saúde. O uso de protetor solar é essencial e deve ser reaplicado a cada duas horas, principalmente se houver transpiração excessiva. Acessórios como bonés, chapéus e óculos escuros ajudam a proteger contra os raios solares e garantem mais conforto durante os blocos e desfiles.

Documentação e cuidados médicos: tenha sempre um documento de identificação e, se for portador de doença crônica, alergia grave ou utilizar próteses, leve com você um aviso que informe a sua condição.

Seguindo essas orientações, seu Carnaval será mais seguro e saudável. Divirta-se com responsabilidade e aproveite cada momento da festa!