

## 12/02/2018 13:35 - 10 Dicas para curtir o Carnaval com Saúde

Para curtir o carnaval com saúde é preciso estar atento à alimentação, ter cuidados com a pele e se proteger das doenças sexualmente transmissíveis.

O excesso de álcool e de sol e as noites mal dormidas podem trazer consequências graves para a saúde, como insolação, inflamação do fígado, desidratação, vômitos frequentes e desmaios. Assim, para evitar esses problemas e aproveitar ao máximo os dias de festa, veja a seguir 10 dicas para aproveitar o carnaval com saúde.

### **1. Usar preservativo em todas as relações**

Usar preservativo em todas as relações íntimas é a melhor forma de prevenir uma gravidez indesejada e evitar doenças sexualmente transmissíveis, como sífilis, herpes genital e

AIDS.

Além disso, é importante lembrar que a pílula do dia seguinte não deve ser usada constantemente, especialmente no carnaval, pois ela contém uma grande quantidade de hormônios que juntamente com o excesso de álcool podem prejudicar o organismo.

### **2. Evitar beijar na boca de pessoas desconhecidas**

O beijo pode transmitir doenças como herpes labial, candidíase, mononucleose, cárie e gengivite, que uma inflamação nas gengivas que causa dor e sangramento.

É importante lembrar que as chances de pegar doenças através beijo são ainda maiores quando existem feridas na boca, pois a entrada de vírus e bactérias fica mais fácil através da ferida, sendo possível transmitir até o vírus da AIDS.

### **3. Beber bastante água**

Beber bastante água vai ajudar o corpo a se manter hidratado, evitando ressecamento e queimaduras na pele, insolação, mal estar, tonturas e ressaca, pois a água ajuda a eliminar o álcool do organismo.

Além da água, também deve-se ingerir líquidos nutritivos e que reponham vitaminas e minerais no corpo, como sucos naturais, vitaminas, água de côco e bebidas isotônicas.

### **4. Evitar ficar exposto diretamente ao sol**

O excesso de sol causa desidratação, queimaduras na pele e piora os sintomas da ressaca. Assim, deve-se evitar ficar exposto ao sol, principalmente entre 10h e 16h, e sempre usar óculos escuros, chapéus e protetor solar, que deve ser reaplicado a cada 2 horas.

### **5. Usar protetor solar próprio para os lábios e para os cabelos**

Excesso de sol e de álcool causa desidratação, que também provoca ressecamento dos lábios e dos cabelos, sendo, por isso, importante usar protetor solar labial e cremes protetores térmicos para os cabelos, que também devem ser reaplicados ao longo do dia a cada 2 ou 3 horas.

### **6. Comer de 3 em 3 horas**

Comer a cada 3 horas ajuda a manter a energia do corpo e repõe vitaminas e minerais que são gastos para eliminar o álcool do organismo.

Fazer pequenos lanches com frutas frescas, vitaminas, sanduíches ou bolachas ajuda a manter o corpo bem nutrido e preparado para aproveitar os dias de festa.

### **7. Usar roupas leves e sapatos confortáveis**

Deve-se usar roupas leves e sapatos confortáveis para evitar o excesso de calor e a formação de calos e bolhas nos pés. Como

normalmente fica-se muito tempo de pé durante o carnaval, o ideal é usar um tênis confortável com meia, e massagear os dedos e os pés no fim da noite ou no início da manhã.

### **8. Não exagerar nos comprimidos e bebidas energéticas**

Os comprimidos e bebidas energéticas são ricos em cafeína, substância que pode causar insônia e atrapalhar o descanso do corpo para enfrentar um novo dia de festa.

Além disso, tomar cafeína juntamente com bebidas alcoólicas pode causar arritmias e palpitações cardíacas, e piorar os sintomas de queimação no estômago e gastrite.

### **9. Estar com as vacinas em dia**

Manter as vacinas em dia é importante porque durante o carnaval, é comum acontecerem acidentes com garrafas de vidro ou objetos de metal quebrados na rua, que são fontes da bactéria do tétano. Além disso, a presença de turistas e aglomerações de pessoas facilitam a transmissão de doenças como viroses e sarampo, que podem ser evitadas com a vacinação.

### **10. Dormir bem**

Apesar de dormir não ser uma prioridade no carnaval, deve-se tentar descansar pelo menos 7h ou 8h por dia, para repor as energias e evitar o cansaço e a irritação.

10 Dicas para curtir o Carnaval com Saúde

Se não puder dormir até tarde depois da noite de festa, deve-se tentar fazer pequenos descansos ao longo do dia ou tirar um cochilo após o almoço. Além disso, veja outras dicas que vão ajudar você a aproveitar melhor estes dias de festa, sem excessos ou arrependimentos em 5 Dicas para aproveitar melhor o Carnaval.

**Fonte:** Redação Notícias RO