

08/02/2024 17:07 - Prefeitura lista dicas para o folião se manter saudável durante o carnaval



Carnaval é época de diversão. A festa mais popular do Brasil arrasta multidões por onde passa. Mas, para garantir que a folia aconteça da melhor forma, a Prefeitura de Porto Velho, através da Secretaria Municipal de Saúde (Semusa), listou sete dicas para o folião curtir a festa com muita saúde.

Segundo o médico de estratégia da família e comunidade, Janai Silva, o cuidado com a saúde durante esse período não pode ser colocado em segundo plano, mas sim, ser prioridade para os foliões.

“É importante que as pessoas que vão brincar o carnaval sigam as orientações de saúde, como se manter hidratado, se alimentar corretamente, usar preservativos, entre outros. O carnaval é um momento de curtidão, mas para aproveitar com tranquilidade, precisamos ter a consciência de nos

cuidar. A prevenção é sempre o melhor caminho a ser seguido”, destaca o médico.

Na capital, a programação carnavalesca conta com desfiles de blocos entre a tarde e à noite. Ao todo, 19 festas de carnaval devem acontecer durante o período momesco em Porto Velho.

Por isso, a Semusa listou algumas dicas para que o folião evite doenças e problemas de saúde:

Hidratação

Beber bastante água, mantendo uma boa hidratação, usar roupas que permitam a transpiração do corpo. Em relação ao uso de álcool, o ideal é não ingerir bebida alcoólica, mas caso aconteça, que seja com moderação, mantendo-se hidratado, alternando com água e outras bebidas não alcoólicas.

Alimentação

É importante manter uma alimentação saudável e equilibrada. As festividades envolvem frequentemente comidas gordurosas e pouco nutritivas, mas é preciso incluir frutas, verduras e proteínas na dieta para manter a saúde.

Proteção às ISTs

Usar preservativos em todas as relações sexuais, evitando infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) e também a gravidez indesejada?.

Além disso, a Semusa oferece, na rede pública, o uso da PEP para foliões que tiveram alguma exposição ao HIV, como rompimento de preservativo, violência sexual, sexo sem proteção, entre outros. Essa estratégia tem que ser utilizada em até 72 horas após a situação de risco e está disponível nas UPAs, policlínicas José Adelino e Ana Adelaide e na Maternidade Municipal.

Imunização

É importante lembrar que o carnaval combina com diversão e responsabilidade. Se vacinar é uma das atribuições para curtir a folia da melhor forma. Por isso, antes de ir ao bloco, procure uma unidade básica de saúde para garantir a vacinação contra a covid-19, influenza e também hepatite B.

Use máscara

Se você estiver com sintomas gripais, a recomendação é que fique em casa. No entanto, caso esteja imunizado a vacina bivalente, use máscara e não assuma o risco de contaminar outras pessoas.

Proteção à pele

Usar protetor solar de amplo espectro e a sua reaplicação ao longo do dia. A exposição prolongada ao sol pode causar danos à pele, como queimaduras solares, envelhecimento precoce e até mesmo aumentar o risco de doenças de pele.

Verificar a qualidade, validade dos produtos aplicados na pele como glitters e tintas na pele, bem como testá-los antes, além de evitar o uso na área dos olhos e da boca.

Testagem de ISTs

Outra dica valiosa é fazer a testagem das Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs). Essa estratégia não tem que ser feita apenas no carnaval, mas durante todo o ano.

Os testes rápidos são para detecção de HIV, Sífilis e Hepatites Virais. Para realizar o procedimento, basta procurar qualquer unidade de saúde com cartão do SUS ou CPF.

Fonte: PMPV

Notícias RO