



DICAS PARA CURTIR O CARNAVAL COM SAÚDE

Cuidados com a alimentação e hidratação:

Doenças como infecção intestinal, desidratação e até ressaca podem atrapalhar a diversão de qualquer folião. Porém algumas recomendações simples podem ajudar:

- Mantenha o corpo hidratado consumindo água, água de coco ou sucos de frutas para repor líquidos e minerais (mínimo de 2 litros ao longo do dia). Prefira estes líquidos no lugar dos refrigerantes ou energéticos.
- Alimente-se bem antes de sair para a folia com alimentos mais naturais. Evite consumir alimentos processados ou ultraprocessados.
- Durante a folia procure consumir alimentos de boa procedência (verifique as condições de higiene e armazenamento dos alimentos antes de adquiri-los. Assim estará evitando risco de infecções intestinais por exemplo. A ingestão de carnes e comidas gordurosas podem demorar mais para serem digeridos e podem causar sonolência e lentidão. Uma boa dica é levar de casa.

EM CASO DE SINTOMAS DE INFECÇÃO INTESTINAL COMO CÓLICAS INTESTINAIS, DIÁRREA E DESIDRATAÇÃO PROCURE UMA UNIDADE DE SAÚDE MAIS PRÓXIMA!!!

CAIA NA REAL SEM ALCOOL É MELHOR!!!

Lembre-se o consumo de álcool é fator de risco para acidentes, principalmente de trânsito, doenças agudas como intoxicação por uso abusivo podendo levar ao coma alcoólico, doenças crônicas como diabetes e do coração e também violência como o golpe chamado “Boa noite cinderela”. Dessa forma para quem deseja se divertir sem perder a saúde recomenda-se consumir bebidas não alcoólicas durante a folia.

FIQUE LIGADO: É CRIME VENDER, FORNECER, SERVIR, MINISTRAR OU ENTREGAR BEBIDA ALCOOLICA, AINDA QUE GRATUITAMENTE, DE QUALQUER FORMA, A CRIANÇA OU ADOLESCENTE (< 18 ANOS). Denuncie para o Conselho Tutelar ou da Criança e Adolescente (CDCA). Estatuto da Criança e Adolescente