

# CURTA O CARNAVAL SEM FAZER AUÊ COM SUA SAÚDE

Festa, alegria e muito auê: o carnaval é praticamente um patrimônio do brasileiro e, não à toa, é conhecido no mundo todo.

Mas tanta alegria pede também muitos cuidados com a saúde. As altas temperaturas do verão trazem riscos de desidratação, insolação, além de outros perigos relacionados à folia, como as DSTs.

**Por isso, aqui vão algumas dicas para evitar os principais riscos:**



## Beba bastante água

Tenha sempre uma garrafinha d'água por perto. A intensa transpiração acelera a desidratação e pode causar mal-estar.

Quer evitar a ressaca? Anote a dica: alterne cada porção de bebida alcoólica com uma porção de água.

Já exagerou no dia anterior? Além de se reidratar com bastante água, beba suco de frutas, água de coco e descanse bastante.



## Consuma alimentos leves

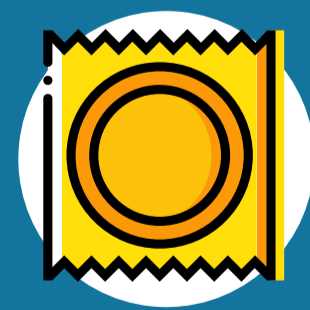
O consumo de alimentos leves, antes e depois da folia, também é importante para garantir a boa disposição.

Varie frutas, legumes e verduras e prefira carnes magras, como peixes, filé de frango ou peito de peru. Quanto mais colorido for o seu prato, melhor.



## Use filtro solar

Aplique o filtro solar mesmo que você fique na sombra e reaplique a cada 2 horas, ou depois de mergulhar ou suar excessivamente, para evitar o câncer de pele.



## Proteja-se das DSTs

Para não correr riscos com doenças sexualmente transmissíveis (DST), como HIV e sífilis, use camisinha. Você pode encontrá-las gratuitamente nas festas de rua, postos de distribuição e postos de saúde.

**Siga essas dicas e caia na folia com alegria e saúde de sobra.**