

Dicas para aproveitar o carnaval



Quem gosta de carnaval não pode se esquecer de cuidados básicos com a saúde. Mantenha uma alimentação leve, use roupas frescas, protetor solar, beba água com frequência. Antes de enfrentar a maratona de desfiles e blocos ou colocar o pé na estrada, confira alguns cuidados para curtir o carnaval.

Hidratação

Estamos no verão e, por isso, é preciso ter atenção especial com a hidratação. Para minimizar os efeitos do calor e manter o corpo hidratado, beba muita água, sucos naturais, água de coco e refrescos com frutas frescas como: melancia, melão, tangerinas, laranjas e abacaxi.

Proteção solar

Os desfiles de escolas de samba acontecem à noite, mas os blocos, em sua maioria, desfilam durante o dia, sob o sol escaldante do verão. Não deixe de usar protetor solar no rosto e no corpo. Vale, também, usar chapéus e óculos escuros. -

Alimentação

Evite alimentos gordurosos e apimentados, prefira aqueles leves, à base de saladas de folhas e legumes, macarrão e carnes magras ou ovos, que fornecem energia para pular muito! Como nessa época o risco de infecções intestinais causadas pelo consumo de água ou alimentos contaminados aumenta, muita atenção com o que for comer na rua. Observe se os alimentos estão acondicionados em lugares próprios e com a higiene necessária.

Use roupas e calçados leves e confortáveis

Prefira roupas leves e confortáveis. Roupas feitas de tecido como o algodão, costumam ser as melhores escolhas para lidar com o calorão. De preferência a calçados com solado resistente, impermeáveis e antiderrapantes. Os tênis são as melhores opções para a festa.

Reponha suas energias

Descanse sempre que possível. O corpo precisa de 6 a 8 horas por dia para se regenerar. Caso ele não tenha esse o período de descanso, fica muito difícil manter o ritmo todos os dias do carnaval. Em algum momento ele dará sinais de cansaço e esgotamento. Caso a folia vá até tarde, faça uma compensação dormindo um pouco mais.

Segurança e Pertences

Utilize doleiras ou pochetes por baixo da roupa para esconder celular e dinheiro. Se possível, leve um aparelho antigo apenas para comunicação básica; Prefira levar cópias autenticadas ou documentos digitais e apenas um cartão de crédito/débito; Evite áreas isoladas e combine pontos de encontro com amigos caso se percam. Fique atento a empurrões, que podem ser táticas para furtos.

Se beber, não dirija

Embora seja uma situação de extremo risco, são frequentes os casos de embriaguez ao volante. O álcool induz as pessoas a fazerem coisas que normalmente não fariam, seja por excesso de confiança, ou pela perda da noção de perigo e respeito à vida. Por isso, ao participar das festas de carnaval utilize formas alternativas de viagem, como ir caminhando, de ônibus, metrô ou utilizando aplicativos de transporte privado.