

## 10 Dicas de Cuidados no Carnaval

O Carnaval está chegando e é momento de descontração, diversão e, até mesmo, de descanso e relaxamento. Para os foliões mais animados, sempre é bom lembrar de alguns cuidados com a saúde e a segurança. Vejam 10 dicas de como cuidar da saúde e evitar riscos durante o Carnaval.

### 1) Mantenha-se hidratado:

A quantidade de água que devemos ingerir é de, pelo menos, 2 litros por dia. Durante o Carnaval, essa quantidade deve ser aumentada, especialmente por quem consome bebidas alcoólicas. Para esses, a proporção ideal é de 100 ml de água a cada 350 ml de cerveja (aproximadamente um copo de água para cada latinha de cerveja).

### 2) Use roupas leves e confortáveis:

Roupas leves e fresquinhas, feitas de tecido como o algodão, costumam ser as melhores escolhas para lidar com o calorão. Sapatos confortáveis também, de preferência sem salto. Por fim, tome cuidado com chinelos, rasteirinhas e outros calçados abertos. Há a possibilidade de se cortar em cacos de vidro e outros objetos jogados pela rua.

### 3) Não economize no protetor solar:

Nada de aproveitar os bloquinhos ao ar livre sem protetor solar. Ele protege contra câncer de pele, envelhecimento prematuro da pele e queimaduras de Sol.

### 4) Alimente-se bem:

Faça pelo menos 3 refeições ricas durante o dia: tome um bom café da manhã, almoce e jante, para dormir bem nutrido e conseguir curtir o dia seguinte. Não deixe de lado frutas, sucos e verduras.

### 5) Documentos na mão e pertences protegidos:

Nunca saia de casa sem ao menos um documento de identificação, como RG ou carteira de habilitação. Os documentos de identificação ajudarão as autoridades a contatar sua família, em casos de emergência.

### 6) Cuidado com o seu copo:

Tome cuidado com o seu copo e fique atento ao que acontece ao seu redor. Há uma série de drogas que podem ser colocadas na sua bebida para te deixar confuso ou inconsciente. A maioria delas faz efeito em menos de 30 minutos e chegam a durar por várias horas.

### 7) Saiba falar e ouvir “não”:

Há quem diga que o consentimento é algo difícil de interpretar ou definir. Mas na verdade é bem simples: nunca faça algo que a outra pessoa não queira. Isso inclui tocar, beijar, pegar na mão e assim por diante. Mesmo que a pessoa não diga claramente “não”, há sinais que indicam a recusa, como virar a cara, se afastar ou simplesmente não demonstrar interesse. Insistir ou forçar são formas de violência e assédio, assim como puxar os cabelos ou agarrar à força.

### 8) Não se separe dos seus amigos:

Fique próxima dos seus amigos para que eles possam te socorrer caso você seja vítima de assédio. Além disso, nunca deixe seus amigos sozinhos: seja no bloquinho, durante uma festa, no transporte público ou no táxi/Uber.

### 9) Descanse:

Seu corpo precisa de descanso para repor as energias, assim você até aproveita mais o carnaval. Muitas vezes, uma pausa de alguns minutos basta para repor suas energias por algumas horas, mas o sono da noite não pode ser substituído.

### 10) Bebidas alcoólicas e direção:

Se for dirigir, não beba e se for beber, não dirija!