27/02/2017 12:28 - Guia de sobrevivência: confira 9 dicas de saúde para o carnaval

Todo ano o carnaval promete muita alegria e a preocupação com a festa é tanta que alguns foliões acabam se esquecendo de cuidados mais básicos com a saúde. Um dos cuidados mais importantes são as vacinas. De acordo com o médico intensivista Rubens Ribeiro, uma vacina importante é a antitetânica, pois as pessoas estão sujeitas a se cortar e se machucar com garrafas e copos quebrados e outros itens.

"Outro ponto importante é a nossa preparação, pois devemos usar roupas confortáveis, sapatos que não sobrecarreguem os pés e nem a coluna, além do filtro solar, que deve ser renovado de acordo com cada fabricante", lembrou.

O especialista também destacou que o folião deve consumir bastante água para se manter hidratado e ter cuidado com a ingestão exagerada de bebida alcoólica. Ele alerta para o cuidado com as bebidas energéticas, porque podem levar a uma arritmia.

Ribeiro lembra que a hidratação constante evita a famosa ressaca, e chama atenção para o uso de remédios. "As pessoas devem ter cuidado com medicações para ressaca, como o paracetamol, pois podem acelerar lesões do fígado, quando associadas ao álcool."

Para a nutricionista Júlia Gurgel, o cuidado mais importante com o corpo durante o carnaval é a hidratação. "Ela deve começar antes. As pessoas devem beber bastante água nos dias que antecedem a folia e, durante as festas, intercalar com o consumo de bebidas alcoólicas. Já o consumo de suco de frutas naturais e água de coco é importante para começar o dia. Isso promove um maior grau de hidratação."

Júlia explicou que a imunidade pode ser bastante afetada durante as festas. Para evitar o problema, indicou o consumo de alimentos com vitamina C (kiwi, acerola, limão são os que mais possuem a vitamina). "Extrato de própolis também é um bom aliado. Use algumas gotas antes de dormir", disse.

Segundo ela, o consumo de chás após o carnaval é aconselhado. "Boldo é bom para auxiliar o trabalho do fígado, já que possui propriedades hepatoprotetoras. O chá de hortelã ajuda na digestão e diminui processos inflamatórios causados pelos excessos", exemplificou.

Para descobrir quais são os problemas mais comuns nessa época e saber como evitá-los, confira nossas dicas e siga este guia de sobrevivência para aproveitar o máximo o carnaval:

1- Hidrate-se

Para prevenir a desidratação, nutricionistas recomendam que a hidratação seja feita com antecedência. Beba bastante água, seja pura, em forma de suco ou consumindo frutas que contenham muita água como a laranja e a melancia. Elas vão ajudar a manter o corpo hidratado, o que é fundamental para quem deseja permanecer bem disposto. Os sucos de frutas são ótima opção, pois além de hidratar, fornecem um açúcar natural (frutose) que repõe a energia gasta e impede a hipoglicemia.

2- Beba com responsabilidade

As bebidas alcoólicas são potencialmente diuréticas e, por isso, promovem a eliminação de líquidos muito maior do que a ingestão em si, provocando desidratação. Por isso, intercale um copo de bebida alcoólica com um de água. Dessa forma, os efeitos negativos e até mesmo a ressaca ficam mais brandos.

O cardiologista e pesquisador de infarto do miocárdio, José Carlos Chinaglia, alerta que excessos no carnaval podem comprometer o coração. O médico destaca os riscos da mistura explosiva de álcool, energéticos, calor excessivo e esgotamento físico.

"O álcool produz duas situações extremas para o coração, uma é a arritmia e outra é o aumento da pressão arterial. Isso, numa situação extrema em quem tem uma certa vulnerabilidade, pode causar o rompimento de uma placa coronariana e o infarto agudo do miocárdio. Então é preciso ter cuidado com os excessos."

O coma alcoólico também é uma ameaça. A melhor forma de evitá-lo é se alimentando bem e se hidratando durante as festas, além de "ir

devagar" com a bebida. Caso tenha que socorrer alguém que tenha perdido os sentidos, leve-o imediatamente ao hospital. Não se deve dar comidas ou bebidas a alguém que está em coma alcoólico.

Após a folia, para ajudar na recuperação, caso tenha cometido algum excesso, a nutricionista Júlia Gurgel indica o consumo de depurativos. "Os alimentos depurativos auxiliam também em um melhor funcionamento do fígado. Frutas, folhas, vegetais ajudam a desintoxicar o organismo."

3- Use camisinha e cuide do seu corpo

Muitas doenças podem ser transmitidas pelo ato sexual e a contaminação pelo vírus da Aids, da gonorreia, da herpes e da sífilis pode acontecer em uma única relação. Só o uso da camisinha pode prevenir esses problemas. Mas não é apenas o sexo que pode transmitir doenças. Existem alguns vírus que podem ser passados também pelo beijo, como a mononucleose infecciosa, conhecida como a "doença do beijo". Ela pode causar febre, dor de garganta e até aumento do baço e do fígado. A herpes labial também é transmitida através do beijo e, uma vez adquirida, não há cura definitiva.

4- Não esqueça de se alimentar

Muitas pessoas esquecem de se alimentar ou consomem qualquer produto vendido por ambulantes. De acordo com o professor de nutrição Felipe Cardoso isso pode colocar em risco a diversão. "O importante nessa época é reforçar a hidratação, fazer um bom café da manhã e comer alimentos que dão energia, como os carboidratos. Sempre dá tempo de dar uma parada e comprar uma fruta e almoçar direitinho."

Cardoso lembrou da importância da ingestão de antioxidantes, como por exemplo as frutas vermelhas. "Os antioxidantes são importantes para manter a hidratação dentro do nosso corpo e a desidratação pode nos tornar mais suscetíveis às infecções."

O professor destacou também a importância de alimentos que atuam na saúde intestinal para dar uma maior imunidade adquirida ao corpo como folhagens e fontes de probióticos. Alimentos bons para o intestino podem ajudar a dormir bem e recuperar as energias para aproveitar bem o carnaval. "O nosso intestino produz, ainda, a maior parte de serotonina do nosso corpo, que é um hormônio precursor da melanina que nos auxilia no sono." O nutricionista aconselhou que os foliões não fiquem sem se alimentar. Para ele, é importante uma alimentação distribuída ao longo do dia e variada. "É muito importante a pessoa coma também carboidratos, porque eles vão te dar energia."

5- Evite acidentes nas estradas

Segundo a Polícia Rodoviária Federal (PRF), o consumo mínimo de álcool associado ao volante pode causar acidentes. Recomenda-se que o motorista espere pelo menos 12 horas depois de ter bebido antes de pegar o volante. O endurecimento da Lei Seca já reflete resultados positivos nas rodovias federais. Segundo dados da PRF, durante o ano de 2012, antes da alteração da legislação, a cada 20 testes do 'bafômetro', a Polícia Rodoviária Federal flagrava um motorista dirigindo sob efeito de álcool. Em 2013, eram necessários 39 testes para multar ou prender um condutor e em 2014, até julho, a cada 43 testes, um indicava o consumo de bebida alcoólica. As mortes em acidentes causados pela embriaguez reduziram 11% de 2012 para 2013.

6- Fique longe de caixas de som

Para evitar lesões nos ouvidos, fique a uma distância segura de caixas de som. Para músicos, o uso de protetor auricular é obrigatório. Segundo dados da Sociedade Brasileira de Otologia (SBO), é durante o carnaval que se verifica um aumento no número de casos de pessoas que apresentam problemas nos ouvidos, causados, principalmente, pelos ruídos derivados de caixas de som superpotentes dos clubes e trios elétricos. O ouvido humano suporta até 90 decibéis. A partir daí, já existe a possibilidade de uma pessoa apresentar lesão, muitas vezes irreversível, levando à perda auditiva. A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera a poluição sonora a terceira maior do meio ambiente, perdendo apenas para a poluição da água e do ar

7- Tenha cuidado com o sol

Como a incidência dos raios ultravioletas está cada vez mais agressiva em todo o planeta, os cuidados com o sol devem ser redobrados. Se você vai curtir o carnaval durante o dia, não se esqueça de proteger a pele. A Sociedade Brasileira de Dermatologia recomenda o uso de chapéus, camisetas e protetores solares, com Fator de Proteção Solar (FPS) mínimo de 15, reaplicado de duas em duas horas. Também deve ser evitada a exposição entre as 10h e as 16h.

8- Cuidado com afogamentos

O calor da época leva muitas pessoas a praias, lagos e cachoeiras. Durante o carnaval, o número de pessoas vítimas de afogamento cresce. Ao procurar locais para nadar, escolha locais conhecidos e nunca vá sozinho. É importante também obedecer sinalizações de perigo. Procure sempre locais que tenham a presença de guarda-vidas ou o Corpo de Bombeiros.

9- Reponha suas energias

Descanse sempre que possível. O corpo precisa de seis a oito 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.

Fonte: Redação

Notícias RO