



## Carnaval protegido

A época do Carnaval é muito aguardada para quem gosta de festejar. Mas a combinação de calor com alguns descuidos pode prejudicar até quem não tem o perfil de folião. Para evitar contratempos e outras consequências de saúde que podem durar muito mais do que um feriado, é importante manter alguns cuidados simples.





## Infecções Sexualmente Transmissíveis

A transmissão de ISTs, como também são conhecidas as infecções sexualmente transmissíveis, acontece em todas as épocas do ano. No entanto, no Carnaval pode haver aumento dessa propagação, uma vez que é uma festa propícia a consumo de álcool e outras substâncias que alteram o estado de consciência e atrapalham nos cuidados com a prevenção.

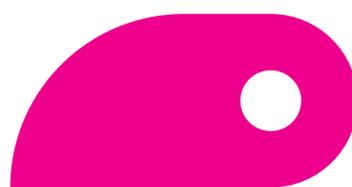
**Doenças como sífilis, HIV, hepatites virais, herpes genital e HPV são as mais comuns e, se não forem diagnosticadas e tratadas adequadamente, podem trazer grandes prejuízos para a saúde, que vão desde infertilidade ou câncer e até morte.**

Todas essas infecções acontecem por meio de relações sexuais sem proteção e costumam se manifestar por feridas, corrimento, verrugas, dores na pelve, ardor ao urinar, lesões de pele e aumento de ínguas. Geralmente, aparecem nos órgãos genitais. Contudo, também podem ocorrer nas palmas das mãos, olhos ou língua.

Outra informação importante é que algumas dessas ISTs podem não apresentar qualquer sintoma – principalmente em estágios iniciais – ou ainda, os sintomas podem desaparecer de forma espontânea, fazendo parecer que a infecção foi curada.

Por esses motivos, a recomendação é buscar um serviço de saúde após qualquer relação desprotegida. Por meio de testes, é possível realizar um diagnóstico precoce e iniciar o tratamento adequado.

Para evitar todos esses transtornos, seja no Carnaval ou não, a solução é simples: **usar preservativo em todas as relações. É seguro, acessível e fácil de usar!**





## Desidratação

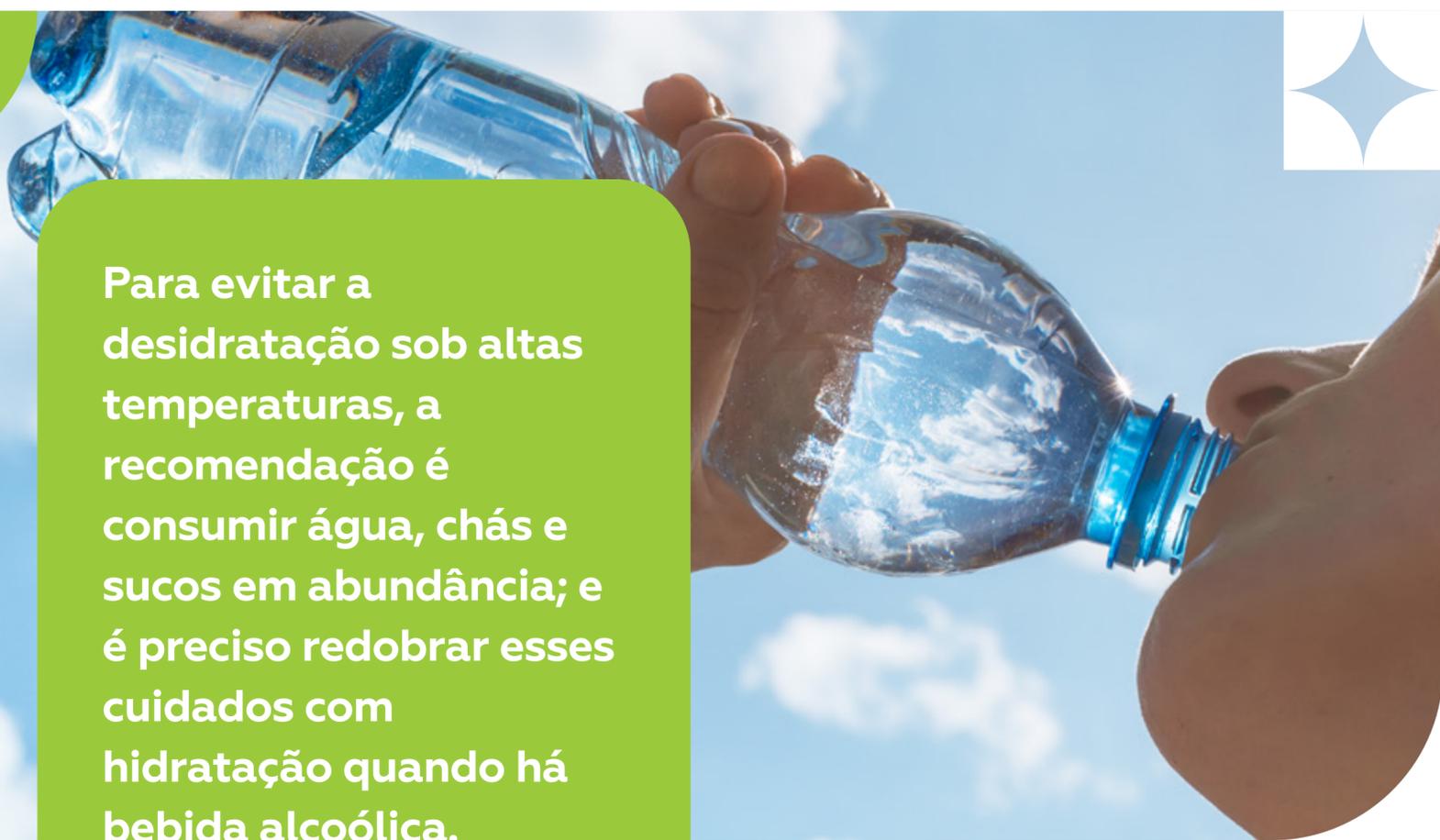
Muito frequente durante o Carnaval, o consumo de álcool traz riscos de diversas naturezas, e um deles é a desidratação do corpo. Como a pessoa se mantém ingerindo bebidas alcoólicas por longos períodos, acaba tendo a falsa impressão de que está hidratada.



No entanto, o álcool bloqueia o ADH, que é o hormônio responsável por reter água nos rins. Com isso, a produção de urina aumenta, e o organismo acaba eliminando mais líquidos.



Além disso, consumir bebidas alcoólicas faz a temperatura do corpo aumentar e eliminar líquidos através do suor, atrapalha a absorção de água pelas paredes do intestino e ainda facilita a eliminação de sódio e potássio por meio da urina.



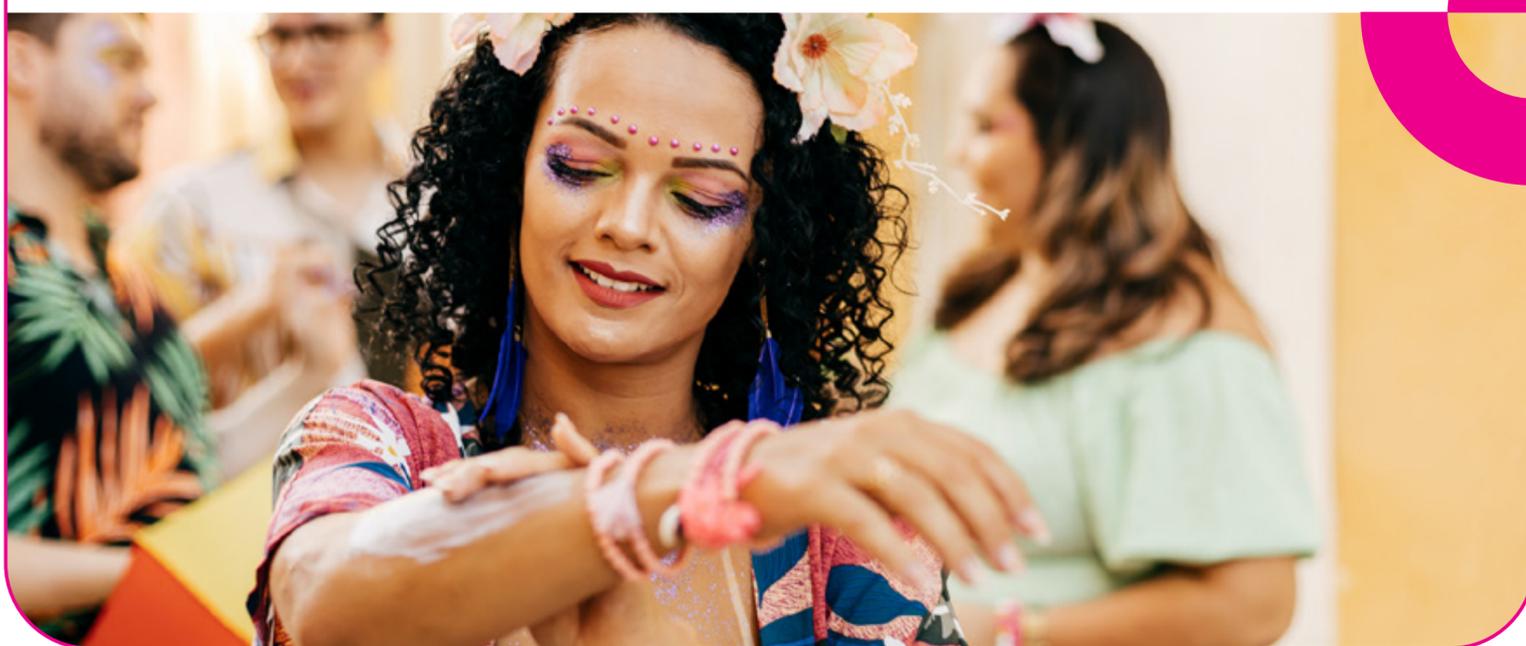
**Para evitar a desidratação sob altas temperaturas, a recomendação é consumir água, chás e sucos em abundância; e é preciso redobrar esses cuidados com hidratação quando há bebida alcoólica.**



## Insolação

Seja desfilando em blocos de rua ou descansando na praia, o sol arde para todos. E, em situações extremas, pode causar insolação, que é o aumento excessivo da temperatura do corpo.

As recomendações para evitá-la não são novidade, mas é sempre bom reforçar! Além de evitar se expor ao sol nos horários entre 10h e 16h e de aplicar (e reaplicar) o filtro solar no corpo todo, é preciso ir além: utilizar bonés ou chapéus, óculos escuros e, quando possível, roupas com fator de proteção UV. Na hora de escolher a fantasia, opte por tecidos leves e evite aqueles que ficam muito apertados no corpo.



Os sintomas menos graves de insolação passam por dores de cabeça, tontura, náuseas e vômitos, temperatura do corpo elevada e pulso acelerado. Porém, pode haver confusão mental, dificuldade de respiração e até desmaios.

**Para reverter esses quadros, é preciso diminuir a temperatura corporal e aumentar a hidratação. Para isso, as soluções podem ser banhos gelados, ingestão de líquidos e repouso em um local ventilado. Se os sintomas demorarem a desaparecer, é recomendado atendimento médico.**



## Infecções Alimentares

Também conhecidas como infecções gastrointestinais, as infecções alimentares são causadas pela ingestão de água ou alimentos contaminados por bactérias (*Salmonella sp* e *Staphylococcus aureus*, por exemplo), que se alojam no intestino.

Os casos de contaminação se dão por falta de higienização ou armazenamento inadequado dos preparos, por exemplo. Contudo, também pode acontecer a contaminação cruzada, que é quando a bactéria é levada de um alimento para outro. As contaminações costumam ser mais frequentes no verão porque, em temperaturas altas, as bactérias se proliferam de forma mais rápida.

### Os principais sintomas são:

- **Dores e cólicas abdominais**
- **Fadiga**
- **Diarreia**
- **Febre baixa**
- **náusea e vômitos**
- **Perda de apetite**
- **desidratação**
- **Pangue nas fezes ou na urina**

Embora esse tipo de infecção seja comum e facilmente tratável, é preciso ter atenção a idosos, crianças, gestantes e pessoas doentes para que o caso não se agrave.

Para evitar infecções alimentares, a recomendação é beber somente água filtrada ou mineral; higienizar devidamente tanto os alimentos quanto os utensílios de preparo; não misturar alimentos crus com os já cozidos e mantê-los sempre em refrigeração, não consumir alimentos expostos há muito tempo (como na praia, por exemplo) e sempre buscar saber a procedência das refeições.

**Com equilíbrio, consciência e cuidados simples, o Carnaval fica livre de imprevistos e complicações!**

**Fonte:**

Ministério da Saúde

**Responsável Técnico:**

Claudio Albuquerque, Diretor Médico da MDS Brasil – CRM 188683

**MDS**

**DE BEM COM A VIDA**