



PROGRAMA DE EDUCAÇÃO PELO TRABALHO PARA SAÚDE

PET-SAÚDE GESTÃO E ASSISTÊNCIA

PROJETO 67

GT-3 –PRÁTICAS COLABORATIVAS EM SEGURANÇA DO PACIENTE



SEGURANÇA E SAÚDE NO CARNAVAL

ORGANIZADORA: RABÊLO, Poliana Pereira Costa

AUTORES: AMARAL, Michael Cristhian Belfort¹; CONCEIÇÃO, Eduarda Rocha da¹; COSTA, Lisandra Maria Nascimento¹; FARIAS, Débora Helena da Silva¹; SOARES, Leticia Caroline Lima¹; CALVET, Ana Kalyna Bezerra². 1 Graduando UFMA; 2 Preceptora PET-SAÚDE Nutrição. Universidade Federal do Maranhão, 2023.

O período de Carnaval pode e deve gerar momentos de descontração e muita alegria, que deixam boas lembranças quando chegam ao fim. Desfiles, blocos de rua e bailes da cidade requerem energia e hidratação suficientes para manter a intensa atividade física nesse período. Divirta-se e fique atento a essas dicas para aproveitar o carnaval do início ao fim:

- **Hidrate-se.** Beba muita água para aguentar a festa, mesmo quando não estiver com vontade. Lembre-se que a bebida alcoólica não mata a sede;
- **Beba com moderação.** Além de causar danos à saúde, a bebida alcoólica em excesso pode resultar em brigas e acidentes. Náuseas e ressacas no dia seguinte também podem atrapalhar bastante;
- **Alimente-se corretamente** e, preferencialmente, em casa. Prefira comidas leves, como verdura, legumes e frutas, cuja procedência você conheça. **Não esqueça de se alimentar antes de ingerir bebidas alcoólicas;**
- **Proteja-se do sol.** Use protetor solar, chapéus, bonés e óculos escuros;
- **Use camisinha sempre.** Tenha cuidado com o seu corpo. Só a prevenção evita as Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST), como AIDS, HPV, gonorréia, sífilis, hepatite, dentre outras;
- **Mantenha os cuidados no trânsito:** não dirigir após o consumo de bebida alcoólica, não usar o celular enquanto dirige, usar o cinto de segurança e respeitar os limites de velocidade;
- **Durma bem.** Descanse quando o corpo pedir, pois o sono ajuda a repor as energias;
- **Tenha sempre consigo um documento de identificação;**
- Se tiver doença crônica (diabetes, hipertensão, epilepsia, dentre outras), alguma alergia grave ou utilizar próteses, **leve um aviso.**