



Carnaval

Divirta-se com responsabilidade

Editorial

Uma das maiores festas do planeta, o Carnaval reúne gente de toda parte do mundo em busca de músicas, danças, artistas, alegria e diversão. Mas a grande festa não pode interferir no estado de saúde dos foliões e, para isso, alguns cuidados básicos são necessários.



Para curtir o Carnaval esbanjando saúde, é preciso ficar de olho em cuidados e orientações que vão desde os alimentos ingeridos durante o período, até a prevenção de doenças sexualmente transmissíveis.

Então, é melhor prevenir. Divirtam-se com responsabilidade!

Boa Leitura!

Preparativos

Para aproveitar da melhor maneira possível a folia, mas sem perder de vista os cuidados com a saúde, atenção para os seguintes pontos:

✓ *Alimentação* - Evite alimentos gordurosos e apimentados. Prefira alimentos leves, a base de proteínas e carboidratos, que fornecem energia para pular a noite toda! Nessa época, o risco de infecções intestinais, causadas pelo consumo de água ou alimentos contaminados, aumenta muito e, por isso, o ideal é já sair de casa alimentado.

✓ *Hidratação* - Beba muita água, além de usar e abusar de sucos de frutas, bebidas isotônicas e água de coco. Prefira locais arejados e fuja do sol no período entre 10h e 16h. Nunca esqueça o protetor solar, óculos escuros e chapéus.

✓ *Ouvido* - Para evitar desconforto, zumbido, chiado e até diminuição da audição, é melhor se prevenir mantendo certa distância dos trios elétricos e usando protetores nos ouvidos sempre que possível.

✓ *Roupas e sapatos* - Prefira roupas leves e confortáveis. Quanto aos sapatos, prefira tênis ou sandálias baixas, nada de salto alto! Se mesmo assim surgirem bolhas nos pés ou esmagamento de unha, o melhor a fazer é não mexer e procurar um serviço médico para tratamento adequado.

Saiba aproveitar com segurança e responsabilidade

O Carnaval é um período de festa e folia. Para aproveitar esta folia e retornar das festas com segurança é importante controlar os abusos durante o carnaval.

O álcool é o principal responsável pelos acidentes neste período. Não dirija se beber, você pode não ter uma segunda chance. Outros perigos nessas festas são as Doenças Sexualmente Transmissíveis, que pode acometer a qualquer um que não tenha a responsabilidade de se prevenir.



Acidentes automobilísticos e álcool

Quanto maior a concentração de álcool no sangue do motorista, maior a probabilidade de provocar um acidente de trânsito. Existem várias razões que explicam o maior número de acidentes automobilísticos nesta época do ano, dentre eles:

✓ A maioria dos motoristas que viajam para as festividades de Carnaval é jovem; estatisticamente são os jovens os que mais se envolvem em acidentes automobilísticos devido à sua menor experiência como motoristas;

✓ Existe a cultura do excesso do álcool no Carnaval, e são os jovens que mais fazem uso dele;

✓ A maioria dos que usam o álcool nesta ocasião não bebem com frequência, tendo, assim, uma menor tolerância ao álcool. Estas pessoas geralmente subestimam o seu grau de embriagues, e acabam por dirigir;

✓ Os alcoólatras crônicos apreciam muito as festividades como o Carnaval, que dão a elas uma maior oportunidade "social" para beber. Os alcoólatras, diferentemente do usuário eventual de bebida, conseguem ingerir uma grande quantidade de bebida alcoólica, antes de se manifestarem sinais de embriagues;

✓ Muitas vezes, as pessoas dormem pouco nestas ocasiões de Carnaval. O sono, associado à bebida, pode deprimir ainda mais o sistema nervoso central;



✓ Drogas algumas vezes são consumidas, afetando diretamente o cérebro e combinando seus efeitos com os do álcool.

Orientações e Dicas

Siga os seguintes princípios para evitar os acidentes automobilísticos relacionados com o álcool:

✓ Não existe uma regra que diz que para que você tenha um Carnaval divertido você deva beber. Se você for dirigir, evite a todo o custo os convites para ingerir bebida alcoólica;

✓ Tenha a opção de usar bebidas não-alcoólicas, como refrigerantes, cerveja sem álcool, sucos, água mineral;

✓ Se você estiver em uma turma e o grupo pretender usar álcool, designem antecipadamente um motorista, que não deverá beber. Esta decisão é importante para a segurança de todo o grupo.

Amor e Carnaval

Das antigas marchinhas de carnaval até os trios elétricos de hoje, correu muita água debaixo da ponte. Antes os jovens flertavam e hoje a galera fica. O ficar depende de cada um, mas é importante conscientizar-se dos riscos para ficar tranquilo.

As doenças de transmissão sexual também se modificaram ao longo dos anos. Uma persistem até hoje e outras infelizmente apareceram.

Se incrementaram tanto ao longo dos anos que até mudaram de nome, de doenças venéreas, como eram conhecidas no tempo das marchinhas agora se chamam DST, ou Doenças Sexualmente Transmissíveis, encabeçadas pela mais amedrontadora de todas que é a AIDS.

Sobre a AIDS

É uma doença infecciosa causada por um vírus chamado HIV. Este vírus destrói as defesas naturais do organismo contra infecções provocadas por outros vírus, bactérias e fungos.



As manifestações iniciais são análogas as viroses comuns: febre, mal-estar, cansaço, perda de peso, diarreias prolongadas. Quando a doença está desenvolvida, há ocorrências de várias infecções, com seus respectivos sintomas, como

infecção respiratória, intestinal, meningite e outros.

A AIDS está presente no esperma, nas secreções vaginais e no sangue das pessoas contaminadas, e pode ser transmitida através de:

- ✓ Relações sexuais com portadores do vírus;
- ✓ Transfusão de sangue;
- ✓ Infecção com material não esterilizado;
- ✓ Leite materno quando a mãe é portadora.

Não se pega a AIDS:

- ✓ Convívio com a pessoa doente;
- ✓ Compartilhamento de copos, pratos e talheres;
- ✓ Pelo ar, espirros ou tosse;
- ✓ Em lugares públicos, tipo piscina ou sauna;
- ✓ Abraços, beijos ou carinhos na pessoa portadora da doença.

A relação sexual é a principal responsável pela disseminação da doença. Por isso, a melhor maneira de evitar a doença é a prevenção. Deve-se:

- ✓ Sempre usar camisinha nas relações e usá-la de forma correta;
- ✓ Usar somente seringas e agulhas descartáveis;
- ✓ Em casos de transfusões, aceitar somente sangue previamente testado.

Por isso, devemos sempre pensar nas consequências antes de agir por impulso. Nossa saúde é fundamental para nosso desempenho profissional, familiar, amoroso, entre outros. Aproveite esse feriado adorável, mas com muita responsabilidade, pensando sempre em você e nos que estão ao seu redor.

Bom Feriado!



FIQUE SABENDO!

Saúde Prevenção da DST

Com base nos casos notificados pelos municípios paulistas entre 1998 e junho de 2008, o balanço da Secretaria de Estado da Saúde aponta que o diagnóstico de Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST) em mulheres é muito mais comum que em homens no estado de São Paulo. Dos 97.554 casos de DST (excluindo-se AIDS) registrados nesse período, 74,6% foram em mulheres, e 24,4%, em homens. Segundo Maria Clara Gianna, diretora do Programa Estadual de DST/AIDS, esse número se explica porque as mulheres procuram mais os médicos nos postos de saúde do que os homens. A prevenção das doenças só é possível com o uso da camisinha.

(Fonte: Revista CIPA, nº349 - DEZ/2008)