

Dicas para curtir o Carnaval com responsabilidade!

Seja no trios elétricos, nos bloquinhos de rua ou então nos desfiles das escolas de samba. Independente de como você vai passar o Carnaval, uma coisa é certa: **responsabilidade** é essencial para curtir essa época do ano!

A seguir, separamos dicas para que você possa aproveitar esse evento ao máximo. Vamos lá?

Beba bastante água

Que beber água garante a hidratação e o funcionamento adequado do corpo a gente sabe, mas nem todo mundo faz.

Os cuidados durante o carnaval precisam ser dobrado, já que a festa ocorre em época de altas temperaturas (verão), existe um aumento da transpiração devido à aglomeração de pessoas, calor e intensa atividade dos foliões.

Então, não esqueça de beber bastante água, sucos naturais, água de coco e bebidas isotônicas para repor os minerais perdidos na folia.

Bebidas alcoólicas

As bebidas alcoólicas são potencialmente diuréticas e podem provocar desidratação.

Além disso, o consumo **exagerado** pode prejudicar a sua festa e a dos que estão a sua volta. Nunca dirija alcoolizado. Escolha o transporte coletivo ou os aplicativos de transporte. Beba com moderação!

Alimente-se bem

Evite gorduras que tornam a digestão mais lenta e opte por uma refeição ou um lanche reforçado com alimentos ricos em carboidratos antes de sair para a festa. Não fique mais do que **quatro horas** sem comer, escolha alimentos leves e que favoreçam rápida digestão, como barrinhas de cereais, frutas desidratadas e sanduíches naturais.

Dessa forma, você vai ter bastante energia para cair no samba. Vale ressaltar que também é

recomendado uma dieta desintoxicante para limpar e reequilibrar o organismo depois do Carnaval.

Proteja-se ao ter relações sexuais

A camisinha é o único método contraceptivo que também protege contra [doenças sexualmente transmissíveis](#) (DSTs), como HIV, HPV, clamídia e gonorreia. No carnaval não é diferente. Leve o preservativo consigo quando for para a folia.

Proteja-se do sol

Para acompanhar os blocos e curtir a folia durante o dia, proteja a pele contra câncer de pele, envelhecimento prematuro da pele e queimaduras de sol.

Use chapéus, camisetas e protetores solares com FPS mínimo de 15 – reaplicado de duas em duas horas. A Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) recomenda utilizar um produto com Fator de Proteção Solar (FPS) 30 ou mais.

Descanse

Por último, mas não menos importante: descanse para conseguir aproveitar ao máximo essa época que só acontece uma vez por ano!

Respeite os limites do seu corpo e preste atenção aos sinais que ele te dá. Se alguma coisa acontecer, você vai poder curtir a folia somente no próximo ano!

Gostou do nosso post? Quer receber outras dicas em primeira mão? Então, não se esqueça de nos seguir no [Instagram](#) para ficar por dentro dos próximos artigos!