

Curta a folia com a saúde em dia!

Por aqui, já estamos esquentando os tamborins para o Carnaval 2023! E, para aproveitarmos a folia da melhor maneira possível, preparamos um check list com **4 dicas** de saúde que podem fazer a diferença no feriado. Afinal, ninguém quer ficar de fora de uma das épocas mais esperadas do ano, não é mesmo?



Alimentação

- **Beba muita água.** Manter-se hidratado é fundamental.
- Baseie-se em uma **alimentação leve**, com frutas, legumes e verduras. Esses três alimentos são ideais em processos de desintoxicação.
- **Evite** alimentos gordurosos e frituras.



Álcool e drogas

- **Evite o consumo excessivo de álcool.**
- Intercale a bebida alcoólica com **água e lanches leves**. Isso ajuda na hidratação e recuperação do seu organismo.
- **Exagerou na dose?** Uma boa maneira de se recuperar é **tomar um litro de soro caseiro**. Anote a receita: 1 copo de água filtrada ou fervida; 1 colher de chá de sal; 3 colheres de chá de açúcar.
- **Drogas? Diga não!**



Cuidados com a pele

- Aplique **protetor solar** pelo menos 30 minutos antes da folia.
- Confira a data de validade das maquiagens.
- **Use protetor labial com FPS.**



Alimentação



Álcool e drogas



Cuidados com a pele



IST



cuidando de você



IST (Infecção Sexualmente Transmissível)

- **Use camisinha.** Essa continua sendo a principal forma de prevenção contra infecções sexualmente transmissíveis.
- Procure **não ficar com trajes de banho úmidos** por períodos longos, tome um banho logo após voltar da praia ou piscina. Essa medida ajuda a evitar as doenças causadas por fungos, como a candidíase.
- **Evite compartilhar objetos pessoais** como instrumentos de manicure, pinças, aparelhos de depilação entre outros.

É Carnaval! Divirta-se com responsabilidade.