

1 – Alimentação

Prefira alimentações leves e saudáveis. Consuma muitas frutas e verduras, isso fará com que o organismo esteja com os níveis de vitaminas e minerais em dia. Outra indicação é comer carnes magras, como filé de frango, peixe ou peito de peru, para ter energia e aguentar todos os dias de festa. Evite alimentos gordurosos, como frituras e embutidos.



2 – Bebidas alcoólicas

O ideal é não ingerir bebidas alcoólicas em excesso no carnaval, mas caso isso aconteça beba muita água e sucos naturais durante todo o dia. “Além de muito calóricas (cada grama de álcool fornece 7Kcal), as bebidas alcoólicas aumentam a diurese, o que pode elevar o risco de desidratação e a queda dos níveis de glicose”, explica a nutricionista Poliana Ballarott Cardoso.



Outra dica é beber chás como o de carqueja, que possui propriedades que protegem o estômago e o fígado, e chá de boldo, que facilita a digestão e ajuda na recuperação do fígado e da vesícula biliar.

A nutricionista ensina ainda que se deve intercalar bebidas alcoólicas com água e alimentos como castanhas, amendoim e azeitonas, para retardar o efeito do álcool e evitar dias de ressaca.

3 – Roupas

Como faz muito calor no mês de fevereiro e, normalmente, as festas de carnaval aglomeram várias pessoas (o que torna o calor ainda maior) o ideal é vestir roupas confortáveis. Dê preferências para tecidos de algodão e sem muitas plumas e pelos para evitar alergias.

4 – Calçados

As festas duram horas e os foliões ficam muito tempo em pé dançando, por isso o aconselhável é optar por tênis ou sapatos confortáveis. Sempre que sentir as pernas cansadas procure um lugar para sentar e as erga para ajudar na circulação sanguínea.

5 – Sol

Mesmo que você não vá à praia durante os dias de festa pode acabar tendo problemas devido à exposição solar. O ideal é passar protetor solar, com fator mínimo 30 e se proteger nos horários de sol forte para evitar problemas como a insolação e desidratação e aproveitar bem o feriado sem complicações.



3 – Desidratação

“É bem importante hidratar-se a todo instante! Isto porque a perda de água através da transpiração é muito intensa e, junto com ela, perdem-se muitos eletrólitos, como sódio, potássio, magnésio e cloro”, afirma Poliana. Por isso ela indica a ingestão de:



Água	De 2 a 3 litros por dia. Ela ajuda na manutenção do corpo e estimula o funcionamento dos rins, além de auxiliar na digestão e no funcionamento do intestino;
Água de Coco	Repõe líquidos e sais minerais;
Suco de fruta natural	É rico em vitaminas e minerais; 
Chás sem açúcar	Promove a hidratação e auxilia no funcionamento dos rins;
Isotônicos	Repõe líquidos, vitaminas e sais minerais.

7 – Sexo Seguro



Uma pesquisa feita pela Linha Confirme afirma que após o carnaval a venda de testes de gravidez sobe, em média, 15%. Mas uma gravidez indesejada não é o único problema que o sexo sem camisinha pode causar. Doenças sexualmente transmissíveis como sífilis, gonorreia, HPV e a AIDS são transmitidas através do sexo sem proteção. Por isso use camisinha em todas as relações sexuais.

Seguindo todas essas dicas simples seu carnaval tem tudo para ser um sucesso. Aproveite!

