

<b>Cliente:</b> SBACV-RJ - Dr. Breno Caiafa	
<b>Veículo:</b> Jornal O Globo Online	<b>Data:</b> 03/02/2019
<b>Colunas/Editoria:</b> Blog Tá na Rua	

O GLOBO

TÁ NA RUA

## Carnaval 2019: tudo o que você precisa saber para não passar mal na folia



Especialistas são dicas de como cuidar da saúde sem perder o rebolado | Márcio Alves

O carnaval só começa daqui um mês, mas os fins de semana já estão tomados por blocos que animam o Rio. Mas não basta vestir a fantasia e ir para a rua. Para conseguir aproveitar a folia até março, é preciso tomar alguns cuidados desde já.

— A purpurina pode provocar reações alérgicas na pele. O ideal é que as pessoas deem preferência a produtos dermatologicamente testados e maquiagens hipoalergênicas que tenham brilho. Se os foliões quiserem usar a purpurina mesmo assim, o que eu indico é testar dias antes, colocando pequenas quantidades no braço e observar se haverá algum tipo de reação como vermelhidão ou coceira — orienta a dermatologista Ana Carolina Sumam.

<b>Cliente:</b> SBACV-RJ - Dr. Breno Caiafa	
<b>Veículo:</b> Jornal O Globo Online	<b>Data:</b> 03/02/2019
<b>Colunas/Editoria:</b> Blog Tá na Rua	

Quem não tem um bom preparo físico para a maratona carnavalesca deve reforçar a musculatura das pernas. O presidente da Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular do Rio de Janeiro (SBACV-RJ), Breno Caiafa, dá algumas dicas para relaxar os membros inferiores:

— Se o folião terminar o dia com câimbras, dores nas pernas e pés, ou inchaço nas pernas, deve antecipar e aumentar o período de repouso com as pernas elevadas, podendo realizar massagens com drenagem, aplicação de compressas geladas e esperar a completa recuperação antes de voltar a festejar.

— Se o folião terminar o dia com câimbras, dores nas pernas e pés, ou inchaço nas pernas, deve antecipar e aumentar o período de repouso com as pernas elevadas, podendo realizar massagens com drenagem, aplicação de compressas geladas e esperar a completa recuperação antes de voltar a festejar.

Outro ponto de atenção é a alimentação.

— Nesta época as pessoas perdem bastante líquido por causa da alta temperatura e da movimentação. A regra básica é manter o corpo hidratado com sucos de frutas, água de coco ou água, pois além de ingerir líquidos estará suprimindo a falta de minerais. Como se gasta muita energia, o certo é comer carboidratos para repor — finaliza Samara Lopes, nutricionista da clínica Renewmed.

## CUIDADOS



### Hidrate-se

O forte calor do Rio aumenta a sudorese e favorece a desidratação. Beba pelo menos 35ml por cada quilo seu (se você pesa 70kg, deve tomar pelo menos 2,450ml de água). Leve uma garrafinha d'água para os blocos. Alterne as doses de álcool com um copo de água



**Cliente:** SBACV-RJ - Dr. Breno Caiafa

**Veículo:** Jornal O Globo Online

**Data:** 03/02/2019

**Colunas/Editoria:** Blog Tá na Rua



### **Alimente-se**

Coma a cada três horas. De preferência, leve os lanches da sua própria casa, mas evite os sanduíches com maionese e os alimentos gordurosos. Frutas e barras de cereal são ideais para serem consumidas na folia. Se for comprar algo na rua, observe bem as condições de higiene do local



### **Durma bem**

Para ter disposição para curtir os blocos, durma bem um dia antes da folia. É importante ter uma boa noite de sono também depois da festa, para que o corpo recupere suas energias



### **Use protetor solar**

Antes de sair para os blocos, aplique um protetor solar sobre o corpo todo. O fator mínimo recomendado é o de 30 FPS



### **Cuidado com as bebidas**

Evite consumir bebidas alcoólicas em excesso e nunca misture álcool com energético: este combo pode provocar um problema cardíaco

**Cliente:** SBACV-RJ - Dr. Breno Caiafa

**Veículo:** Jornal O Globo Online

**Data:** 03/02/2019

**Colunas/Editoria:** Blog Tá na Rua



### **Alongue-se**

Antes de sair para pular carnaval, é interessante fazer um alongamento para evitar dores nas pernas e no restante do corpo. Se no fim do dia você sentir dores nas pernas, deite e coloque travesseiros sob os pés para ajudar na circulação



### **Calçado confortável**

Na hora de escolher o calçado, dê preferência para os tênis, pois eles absorvem melhor o impacto da folia. Evite ao máximo os sapatos abertos e os saltos altos



### **Maquiagem**

Não compartilhe maquiagens com outras pessoas. Cuidado ao colocar purpurina e outros itens brilhosos próximo aos olhos



**Cliente:** SBACV-RJ - Dr. Breno Caiafa

**Veículo:** Jornal O Globo Online

**Data:** 03/02/2019

**Colunas/Editoria:** Blog Tá na Rua



### **Leve camisinha**

Não deixe que a alegria do carnaval traga preocupações



### **Escolha a fantasia**

Vista roupas confortáveis e, de preferência, produzidas com tecidos naturais como algodão que permitem a transpiração da pele

<https://blogs.oglobo.globo.com/ta-na-rua/post/carnaval-2019-tudo-o-que-voce-precisa-saber-para-nao-passar-mal-na-folia.html>