



Júlia Rodrigues de Souza

Ana Gabriela Barbosa Ramos

Cláudia Emília Teixeira

Ismar Araújo de Moraes

Medidas Preventivas no Carnaval

A festa mais alegre do ano está chegando e, nessa época de folia, o verão também deixa sua marca registrada. Muitos blocos arrastam multidões pela cidade e o bom humor permanece estampado no rosto dos foliões. Entretanto, algumas medidas preventivas não podem ser esquecidas para que a energia contagiante se estenda até a quarta-feira de cinzas e, dentre as principais cautelas, encontram-se os cuidados com a hidratação e com os alimentos consumidos na rua.

As altas temperaturas e a intensa movimentação propiciada pelo Carnaval aceleram o metabolismo e ocasionam perda de água, eletrólitos e sais minerais principalmente através da transpiração, mas também pela respiração, pela urina e pelas fezes. Esse mecanismo objetiva manter a temperatura corpórea, levando em consideração que se não houver um equilíbrio, as funções do organismo são prejudicadas. É necessário repor parte do líquido perdido por meio da ingestão de água, evitando a desidratação, que ocorre quando a perda de água é maior que sua reposição. Alguns sinais da desidratação envolvem sede, fraqueza, dores de cabeça, fadiga, diminuição da diurese, taquicardia, diminuição da elasticidade cutânea, olhos fundos, mucosas hipocoradas, extremidades frias e, em casos ainda mais graves, até mesmo choque hipovolêmico e óbito. A água ingerida deve ser de origem conhecida para garantir uma completa segurança.

Os alimentos consumidos geram grande preocupação devido às enfermidades que podem ser transmitidas. Por esse motivo, assim como a água, sua origem também necessita ser conhecida. O momento pede por alimentos que sejam mais leves. A melhor opção é preparar alimentos em casa porque se conhece sua procedência. Se

forem comprados na rua, as medidas preventivas a fim de evitar doenças englobam verificar suas condições de armazenamento, prazo de validade e temperatura adequada. As enfermidades transmitidas por alimentos são causadas por bactérias, vírus, fungos, toxinas e parasitos. Os sinais mais comuns são inespecíficos e, quando prolongados, podem levar a quadros de desidratação: vômitos, diarreia, dores abdominais, náuseas e febre.

Uma das formas de se alimentar nesses dias de muito calor e manter a hidratação do organismo é através do consumo de frutas e legumes, principalmente aquelas que possuem muita água, como melancia, morango, maçã, tomate, pepino e abobrinha entre outros. Nos dias de muito calor deve-se favorecer o consumo de alimentos menos calóricos e que ajudem na hidratação, como salada de frutas, legumes e hortaliças, além de água de coco.

Dessa forma é possível aproveitar bem o Carnaval, de forma saudável e segura, mesmo nos dias mais quentes do verão.