

CARNAVAL SEGURO (/index.php/main/1715-carnaval-seguro)

📅 01 Março 2019

[🖨 Imprimir](#)



O carnaval chegou ao Brasil em meados do século XIII, quando os portugueses trouxeram a brincadeira do entrudo, típica da região de Açores e Cabo Verde, que consistia em um jogo em que as pessoas sujavam umas às outras com tintas, farinha, ovos e também atiravam água.

Atualmente, o Carnaval representa a multiplicidade de gostos e de organizações socioculturais dos brasileiros, com festividades dentro e fora dos circuitos oficiais, envolvendo muito brilho, criatividade e espontaneidade.

São três dias de festa e para manter-se saudável e afastar o risco de mal estar durante e depois do Carnaval, o folião não deve se esquecer de cuidados básicos com a saúde: alimentação leve, roupas frescas, protetor solar, consumo de água frequente, moderação no consumo de bebidas alcoólicas e o uso de camisinha nas relações sexuais são atitudes indispensáveis para aproveitar bem o feriado.

O uso da **camisinha é a forma mais simples de proteção** contra o HIV e outras IST (Infecções Sexualmente Transmissíveis) como a sífilis, gonorreia e o HPV, além de prevenir uma gravidez indesejada. Os preservativos masculino e feminino são distribuídos gratuitamente em qualquer Unidade Básica de Saúde. Caso você não saiba onde retirá-los, ligue para o **Disque Saúde (136)**.

Além disso, viajando ou não, é muito importante conferir se você está com a vacinação em dia, de acordo com as áreas de risco. Em caso de dúvida procure uma Unidade Básica de Saúde, levando seu Cartão de Vacinação.

E, caso esteja apresentando sintomas de doenças respiratórias, evite aglomerações.

Comemore o Carnaval de forma segura!

Fontes: Almanaque do Carnaval e Ministério da Saúde.

Colaboração: Carolina Jean Pinheiro - Analista Judiciário - Especialidade Psicologia Clínica e coautora do Programa de Promoção e Proteção à Saúde de magistrados e servidores do TRT11.