



Carnaval e saúde: Principais doenças da época e como preveni-las

Infectologista do São Cristóvão Saúde fala sobre as doenças mais comuns no pós-folia



O Carnaval é o período mais aguardado pelos brasileiros, com festas que vão muito além da Quarta-feira de Cinzas. Mas mesmo em meio a tanta folia, os cuidados com a saúde não podem ficar de fora, como usar protetor solar, fazer uma boa hidratação, ter uma alimentação adequada e moderar no consumo de bebidas alcoólicas.

Infectologista do São Cristóvão Saúde, Dra. Michelle Zicker, explica os cuidados que devem ser tomados durante o Carnaval: “A aglomeração de pessoas, o calor, ***Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!***”

chuvas repentinas e contato com diferentes tipos de alimentos e bebidas, criam o ambiente perfeito para a disseminação de diversas doenças causadas por vírus e bactérias, que podem ser evitadas com alguns cuidados”.

Entre as doenças mais importantes nesse período, estão: intoxicações alimentares, infecções respiratórias, mononucleose, herpes labial, leptospirose e as ISTs (Infecções Sexualmente Transmitidas). Dra. Michelle explica cada uma delas e como prevenir e tratar:

Intoxicação Alimentar: Muitas vezes, a intoxicação alimentar é causada pelo consumo de alimentos armazenados ou higienizados incorretamente e a utilização de gelo com água não tratada para o preparo de bebidas. Ter uma alimentação saudável, proveniente de estabelecimentos confiáveis, consumir água potável ou engarrafada e com lacre fechado, lavar as mãos antes do manuseio de alimentos e bebidas são alguns dos métodos para prevenir qualquer problema. Além disso, tome muito cuidado na seleção das refeições durante a folia, evitando alimentos crus ou malcozidos.

Infecções Respiratórias: Por conta do contato muito próximo entre as pessoas, os vírus circulam com mais facilidade, ocasionando as infecções respiratórias, que vão desde um resfriado comum até o ainda presente Covid-19. Segundo a especialista, as medidas para prevenir a transmissão dos vírus respiratórios são: cobrir a boca e o nariz com o antebraço ou lenço descartável ao tossir e espirrar, higienizar as mãos com frequência, utilizando água e sabão ou álcool em gel e estar com a vacinação em dia.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

Mononucleose - “a doença do beijo”: O nome popular surgiu com a forma de transmissão da doença, que acontece principalmente pelo contato íntimo, através da saliva. Entretanto, gotículas de saliva soltas em conversas a uma distância pequena ou na tosse e espirros são suficientes para espalhar o vírus. A Mononucleose é uma doença viral aguda, cujos sintomas aparecem entre quatro e seis semanas após o contato com o vírus.

Os sintomas são facilmente confundidos com uma gripe, pois incluem dor na garganta, febre, fadiga e aumento dos gânglios do pescoço. Pode haver também aumento do baço e do fígado. As complicações são raras e a maioria das pessoas se cura em algumas semanas.

Herpes Labial: Doença também causada por um vírus e transmitida pelo beijo ou contato com a saliva da pessoa infectada, causando pequenas bolhas que vão crescendo, criando uma ferida e trazendo coceira e dor na boca e região perioral. O contato com o vírus pode acontecer ainda na infância e fatores como exposição solar e estresse fazem as lesões na boca reaparecerem várias vezes ao longo da vida. Quando há lesões visíveis do herpes, a transmissão é muito mais provável de ocorrer.

Leptospirose: A leptospirose é uma doença infecciosa febril aguda, transmitida a partir da exposição à urina de animais (principalmente ratos) infectados pela bactéria *Leptospira*; sua penetração ocorre a partir da pele com lesões, pele íntegra imersa por longos períodos em água contaminada ou por meio de mucosas. As inundações frequentes durante os períodos de chuva propiciam a

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

disseminação e a persistência da bactéria no ambiente, facilitando a ocorrência dos casos.

Os primeiros sintomas da leptospirose são febre, dor muscular (principalmente na panturrilha), falta de apetite, náusea e vômitos. Em aproximadamente 15% dos pacientes com leptospirose, ocorrem manifestações clínicas graves, que normalmente iniciam-se após a primeira semana de doença, com icterícia, insuficiência renal e hemorragia, mais comumente pulmonar. Pode haver necessidade de internação hospitalar. “Durante o Carnaval, procure utilizar calçados que protejam todo o pé, evite o contato com lama ou água de enchentes e proteja ferimentos com bandagem à prova de água”, enfatiza a infectologista.

Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST): Segundo a mais recente Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), 60% dos brasileiros acima de 18 anos afirmam não usar preservativo em suas relações sexuais. Neste período, em que há uma combinação de bebidas alcoólicas com a euforia da folia, os riscos de HIV, Sífilis, gonorreia, Hepatite B, herpes genital e o HPV aumentam. A única maneira de prevenir a transmissão dessas doenças é utilizando preservativo interno ou externo em todas as relações. “Para a prevenção do HIV, há ainda a PREP (Profilaxia Pré-exposição) e a PEP (pós-exposição), com a utilização de antirretrovirais. Informe-se e, se tiver dúvida, não deixe de fazer o teste!”, reforça Dra. Michelle.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

Além disso, a especialista dá uma dica adicional: “não se esqueça do repelente para se proteger da dengue!”. Atente-se às orientações para curtir este e os próximos carnavais com segurança e muita diversão.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!