



Vai pular Carnaval? Especialista ressalta necessidade de reforçar cuidados com o corpo

Foliões devem cuidar da saúde para preservar o bem-estar físico durante aglomerações



Com a contagem regressiva para o Carnaval, grande parte da população já está em clima de festa e se programa para acompanhar blocos de rua, escolas de samba ou mesmo aproveitar para viagens com família e amigos. Porém, festas como essa coincidem com períodos de altas temperaturas em diversas regiões do Brasil e, para os foliões, a falta de consumo de água e o excesso de bebidas

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

alcoólicas podem se transformar em uma situação preocupante, colocando em risco a segurança e o bem-estar do indivíduo.

Desse modo, além do uso de protetor solar, muito enfatizado por especialistas, a Coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, Cintya Bassi, recomenda uma boa alimentação: “Durante a folia tem opções de comidinhas para todos os gostos, mas recomenda-se evitar alimentos gordurosos, salgadinhos, bolachas recheadas e fast food, que não fornecem energia prolongada nem nutrição adequada pra suportar a diversão. Além disso, como muita energia é gasta, a sugestão é não ficar longas horas sem se alimentar”. Dê preferência a comidas leves, como verduras, grãos integrais, carne branca, peixes, legumes e frutas. “Alimente-se com frequência e não permaneça em jejum por tempo prolongado”, reforça Cintya.

A especialista também alerta sobre os principais pontos que devem ser seguidos, para curtir sem prejuízos futuros ao corpo:

1-Capriche no consumo de água: A desidratação, motivada pela falta de líquidos e por suor excessivo, pode provocar quedas de pressão e desmaios. De acordo com a Organização Mundial da Saúde - OMS, o cálculo de ingestão diária de água deve ser: 35 ml/kg. Sendo assim, uma pessoa de 60 kg deve fazer a conta 60 kg x 35 ml, totalizando 2,1 litros, por dia. “Seja com água, sucos ou isotônico, mantenha seu corpo hidratado”;

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

2- Beba com moderação e diga não às drogas: O uso de drogas ilícitas e outros estimulantes, além do álcool, podem induzir arritmias, crises de hipertensão arterial e infarto. Quando usados simultaneamente, os efeitos podem ser ainda mais intensos, levando à morte súbita. A indicação é que se beba um copo de água para cada dose de bebida alcoólica, visto que a água ajuda a evitar os efeitos danosos do álcool no estômago, diminuindo a chance de uma ressaca no dia seguinte;

2- Evite energéticos em excesso: Ricos em cafeína e taurina, usados para se manter alerta, os energéticos também podem induzir arritmias. Por reduzirem a sensação de tontura, levam o indivíduo a beber maior quantidade de álcool, aumentando os riscos;

3- Roupas leves: O uso de roupas muito pesadas e quentes em ambientes abafados pode levar à desidratação e a desmaios, por quedas de pressão;

4- Repouse antes e depois de curtir a folia: Dormir pouco pode provocar hipertensão, agitação, ansiedade e sonolência diurna. Dirigir automóveis com sonolência aumenta muito o risco de acidentes. Segundo os Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC, na sigla em inglês), maior agência de saúde dos Estados Unidos, adultos de 18 a 60 anos devem ter 7 ou mais horas de descanso por noite; indivíduos de 61 a 64 anos, entre 7 e 9 horas; e pessoas com mais de 65 anos de idade, cerca de 7 ou 8 horas.

Por fim, fique atento ao seu organismo, ele emite alguns sinais para demonstrar um quadro de desidratação, comentados por Cintya Bassi, como: Sede

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

exagerada, boca e pele seca, olhos fundos, diminuição da sudorese, cansaço, dor de cabeça e tontura.

Para quem quer reforçar a hidratação, Cintya Bassi fornece mais algumas dicas para a hora da folia: “É possível fazer ‘refrigerantes naturais’, acrescentando a água com gás, limão ou suco de uva, ou ainda maçã e hortelã, por exemplo. Nesse caso, mais uma vez a criatividade é quem dá os limites”. Há também a opção de incluir alimentos no cardápio que sejam ricos em água. Segundo a Nutricionista do São Cristóvão Saúde, “vale apostar em melancia, morango, pêsego, framboesa, abacaxi, pepino, abobrinha, tomate, cenoura, alface, espinafre ou repolho, por exemplo”.

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