

https://dokimasia.com.br/wp-content/uploads/2024/02/BRAS2410941A-especial_carnaval_con_fira_todas_as_dicas_para_curtir_o_ultimo_dia_de_folia-02-2024-1-1.mp3

Festa. Alegria. Mas também segurança, saúde, cuidados com a pele e com as crianças. O que não pode faltar na hora de cair na folia é responsabilidade

A folia mais aguardada pelos brasileiros está quase chegando ao fim, mas ainda dá tempo de reforçar os principais cuidados para que a festa tenha 100% de aproveitamento. Se for curtir com as crianças, a recomendação é caprichar no planejamento.

A coordenadora do departamento de pediatria ambulatorial da Sociedade de Pediatria do DF, Andréia Jacomo, recomenda alimentar preferencialmente os pequenos em casa.

“É importante além de fazer a refeição em casa antes, tentar levar lanchinhos que sejam frutas, lanches saudáveis, que possam ser oferecidos no meio da rua, nos parquinhos, clubes. Além disso, é preciso ficar atento à higienização, tanto das mãos quanto desses alimentos.”

A pediatra alerta para as comidas de rua. “Se for oferecer algum alimento para as crianças, o ideal é fugir dos embutidos, alimentos com molho, à base de ovos ou maionese — pois esses alimentos são mais suscetíveis à fermentação. Quanto mais fresco o alimento, mais recomendado”, complementa Andréia.

Hidratação e cuidados com a pele

Em qualquer idade, o folião precisa ficar atento à hidratação. Seja para evitar passar do ponto na bebida alcoólica ou para garantir a saúde das crianças, mantenha sempre uma garrafinha de água por perto. Quem dá a dica é o nutricionista Artur Terra de Farias

“O mais importante sempre vai ser a hidratação, então eu recomendo, no mínimo, 3 litros de água por dia para estar se hidratando e, se possível, tomar um *gatorade* e uma água de

coco.”

Segundo a dermatologista Fernanda Seabra, beber muita água também é fundamental para manter a pele saudável. “A gente vê muitos casos de desidratação quando o paciente tem uma exposição mais prolongada ao sol”, comenta. Ela acrescenta que a quantidade de água ingerida deve ser aumentada, principalmente, se as pessoas estiverem expostas ao sol e às altas temperaturas.

Por conta da grande concentração de pessoas vindas de diversos lugares e do aumento da circulação de microorganismos infecciosos respiratórios — como vírus e bactérias — cresce também o número de doenças nesse período do ano, segundo a otorrinolaringologista Larissa Vilela Pereira.

“Nessa época a gente também observa que existe uma queda da imunidade em muitas pessoas pela falta de hidratação adequada, má alimentação, privação de sono e, muitas vezes, pelo excesso de bebidas alcoólicas. Todos esses fatores reduzem a imunidade e aumentam as chances das pessoas adoecerem nesse período.”

Segurança nos blocos e nas estradas

A Polícia Rodoviária Federal começou na última sexta (9) a Operação Carnaval 2024 que vai até a meia-noite de quarta-feira (14) para fiscalizar e orientar motoristas que pegam a estrada. Coibir infrações que vão desde a mistura de álcool e volante até ultrapassagens proibidas e o desrespeito aos limites de velocidade estão entre as prioridades da ação, que conta com o reforço no efetivo.

Já na folia de rua, a recomendação é para quem vai levar as crianças. O ideal é usar um crachá ou pulseira para identificar os pequenos. Além disso, é importante orientá-los a não aceitar alimentos ou bebidas de pessoas estranhas, ficar sempre por perto, combinar um ponto de encontro com a família e caso se perca, procurar imediatamente um policial militar.