

Professores da USCS dão dicas para um carnaval com saúde e segurança

Carnaval, para a maioria, é sinônimo de festas, viagens e diversão. Porém, alguns fatores podem levar a consequências nada agradáveis. Para evitar isso, é necessário que haja alguns cuidados antes, durante e depois dos quatro dias de festa. Pensando nisso, reunimos aqui dicas fornecidas por professores da Universidade Municipal de São Caetano do Sul (USCS) para que nada atrapalhe as festas:

Segurança (em festas, blocos e demais aglomerações)

- * Tenha celular e carteira no bolso da frente. Use pochetes ou doleiras e evite guardar objetos de valor nos bolsos traseiros;
- * Defina um ponto de encontro. Caso se perca do grupo, já tenha combinado um local seguro para se encontrarem;
- * Atenção a golpes. Evite aceitar bebidas de desconhecidos e cuidado com abordagens insistentes pedindo dinheiro ou favores.

Cuidados com a pele

- * Antes: procedimentos como depilação devem ser feitos com antecedência de, no mínimo, um dia antes da exposição ao sol. A remoção de pelos causa irritação na pele que, exposta ao sol, pode causar manchas (hipercromia);
- * Durante a exposição ao sol, é importante utilizar protetor solar, lembrando de repassar principalmente nas áreas mais expostas, como face, colo, braços e mãos. Aerossóis ou protetores em pó para o rosto são uma boa opção para usar, por exemplo, na praia;
- * Além do protetor solar, chapéus, bonés e óculos escuros (evite óculos de lentes coloridas) são importantes;
- * Após: A exposição prolongada ao sol pode causar maior sensibilidade na pele, então é importante utilizar cosméticos para pele sensível ou com ativos calmantes, como por exemplo camomila ou aloe vera.

Alimentação e Hidratação

- * Evite comidas gordurosas, que demoram mais a ser digeridas, prefira alimentos leves. Se for ingerir álcool, esteja alimentado (e não dirija);
- * Beba muita água, mesmo quando não tiver vontade, água de coco e isotônicos também são importantes para repor líquidos e sais minerais;
- * Use roupas leves e confortáveis.

Prevenção de ISTs e outras doenças

- * Além de prevenir o HIV, o preservativo previne sífilis, herpes genital, hepatites e muitas outras Infecções Sexualmente Transmissíveis. Use sempre!
- * Utilize repelente de insetos, repassando conforme as indicações do fabricante. Aplique o protetor solar primeiro, depois o repelente.

Dicas cedidas pelos professores da USCS: David Siena, docente e Coordenador do Observatório de Segurança Pública da Universidade; Erico Maia, docente no curso de Medicina; e Natalia Uhlmann, docente no curso de Biomedicina.

Ana Paula Lazari (MTb 46.964)

26/2/25

FOTOS: banco de imagens.



Universidade Municipal de São Caetano do Sul

Assessoria de Imprensa

Telefone: 4233-3233

E-mail: imprensa@online.uscs.edu.br

Mais notícias: www.uscs.edu.br

www.facebook.com/uscsocial

www.instagram.com/uscsocial