Sexta-Feira, 20 de Novembro de 2026

# Confira dicas de cuidados com a saúde durante o Carnaval

**Para aproveitar o Carnaval de forma saudável e segura, é essencial adotar alguns cuidados básicos como a hidratação e o uso moderado de bebidas alcoólicas**

O Carnaval é a maior festa popular do Brasil e tem cerca de cinco dias de folia. Para aproveitar bem o período festivo, é importante adotar alguns cuidados com a saúde. Com foco no bem-estar, a Secretaria de Estado de Saúde (SES) orienta que a população esteja atenta a algumas situações.

De acordo com o Ministério da Saúde, o consumo de bebidas alcoólicas, em qualquer quantidade, pode impactar as funções cerebrais e, consequentemente, alterar a coordenação motora, a visão, a ação e a reação.

Por isso, a pessoa deve evitar a condução de carros e motos, após ingestão de bebida alcoólica, por menor que seja a quantidade.

“Recomendamos que bebam muita água, mesmo sem sede, para manter a hidratação durante as festividades. Também é importante lembrar que bebidas alcoólicas devem ser consumidas moderadamente”, frisou a superintendente da Atenção à Saúde da SES, Lenil da Costa Figueiredo.

Em relação à alimentação, é aconselhável consumir refeições leves e balanceadas – como frutas, verduras e legumes – e evitar alimentos de procedência duvidosa. Alimentos in natura e minimamente processados podem ser opções mais leves para ter mais disposição no carnaval.

Outras orientações

**Prevenção à Covid-19:** é fundamental que pessoas com sintomas gripais evitem a folia, como forma de prevenir o contágio de mais pessoas.

**Prevenção às Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs):** o uso da camisinha é essencial para prevenir doenças como Aids, HPV, gonorreia, sífilis e hepatites.

**Proteção contra o sol é indispensável para a folia:** passar longas horas sob o sol pode resultar em queimaduras, insolação e outros problemas de saúde. O uso de protetor solar é essencial e deve ser reaplicado a cada duas horas, principalmente se houver transpiração excessiva. Acessórios como bonés, chapéus e óculos escuros ajudam a proteger contra os raios solares e garantem mais conforto durante os blocos e desfiles.

**Documentação e cuidados médicos:** tenha sempre um documento de identificação e, se for portador de doença crônica, alergia grave ou utilizar próteses, leve com você um aviso que informe a sua condição.

Seguindo essas orientações, seu Carnaval será mais seguro e saudável. Divirta-se com responsabilidade e aproveite cada momento da festa!

Fonte

SECOM MT

Ascom | SES-MT