

A close-up photograph of a woman with long brown hair blowing a stream of purple confetti towards the camera. Her eyes are closed and her lips are pursed together. The background is bright and slightly out of focus. Several large, stylized plus signs are scattered across the image: pink ones in the top corners and bottom corners, and white ones on the left and right sides.

# AI, AI, AI. Ô Ô Ô Ô Ô

**PENSE EM CARNAVAL. O QUE VEM À MENTE? FOLIA, MÚSICA, SOL E MUITA AZARAÇÃO. SÓ QUE, SEM CUIDADOS BÁSICOS, ALGUNS PROBLEMAS DE SAÚDE PODEM PEGAR CARONA NA DIVERSÃO E ACABAR COM O FERIADO. WH CONSULTOU ESPECIALISTAS QUE DÃO DICAS PARA VOCÊ PULAR ATRÁS DO TRIO SEM PREOCUPAÇÕES.**

por Daniela Bernardi

A

casa está alugada e a programação dos blocos já foi escolhida. Não falta mais nada para você e suas amigas caírem na folia do feriado. E, o melhor, ainda dá para ficar em forma dançando as marchinhas de Carnaval. “Em um ritmo com intensidade média, é possível gastar até 500 calorias por hora”, diz o médico do esporte Marcelo Aragão, de São Paulo.

Com tanto agito, é fácil se esquecer da própria saúde. Mas fique esperta porque exageros com bebidas, privação de sono e até as comidas de rua podem fazer com que você retorne mais cedo para casa. Veja os cuidados necessários para que o corpo não sofra durante a temporada e continue com energia a mil.



### VENÇA A RESSACA

A palavra de ordem é hidratação. “Pelo menos 2 litros por dia”, diz a nutricionista Roseli Ueno Ninomiya, de São Paulo. Além da perda de água e minerais pelo suor, o que você ingere – e não estamos falando de bebidas liberadas para crianças – também potencializa a desidratação. “O álcool inibe a produção do hormônio antidiurético, fazendo com que a pessoa urine mais”, explica Socorro Giorelli, diretora da Associação Brasileira de Nutrologia, do Rio de Janeiro. Intercale o drinque com um copo de água para que o fígado e o rim consigam eliminar melhor as toxinas.

Comer antes de sair para a farra não é lenda. “Com o estômago cheio, a absorção do álcool é mais lenta, o que evita picos dele no sangue”, diz Paulo Camiz, clínico-geral e professor da Faculdade de Medicina da USP. Só não se empanturre com pratos gordurosos,

que sobrecarregam o fígado. “Alimentos ricos no complexo B, como amendoim e aveia, têm um efeito protetor do órgão”, diz Socorro.

Se você já foi massacrada pela dor de cabeça ou pelo enjoo, invista em mamão e melancia, que são abundantes em água e contêm frutose, que dá energia para o corpo funcionar. “O refrigerante de cola pode ajudar a diminuir a dor de cabeça, uma vez que é cafeinado. Porém ele não é uma boa opção para repor a glicose, já que a entrada dela nas células acontece de forma rápida e pode provocar um efeito rebote”, diz Lígia Cardoso dos Reis, nutricionista do Instituto Abathon, em São Paulo. Aposte em água de coco e milho cozido.

Por último, saiba que medicamentos que prometem curar a ressaca não são tão eficazes. “Eles não melhoram a metabolização do álcool pelo fígado. O que pode ajudar é o uso de silimarina antes da festa para proteger o órgão”, orienta o médico nutrólogo Tiago Volpi, de São Paulo.

## Amnésia alcoólica

Às vezes, a bebedeira é tão forte que não conseguimos nos lembrar do que aconteceu (em alguns casos, até agradecemos). “O álcool interfere no sistema nervoso, prejudicando o nível de consciência. Devido à falta de atenção e à sonolência, acabamos não memorizando os fatos”, diz Paulo Camiz.



## PROTEJA-SE DO SOL

Mesmo que não vá à praia, é preciso passar protetor no corpo inteiro. “Os tecidos mais claros e finos, como o algodão, costumam deixar passar 20% da radiação ultravioleta”, alerta Marcus Maia, professor adjunto de dermatologia da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo. Para não ficar melada, invista em produtos em spray e, sempre que possível, reaplique-os. No rosto, a regra é passar uma colher de chá de protetor. “É como se fizesse a aplicação duas vezes”, simplifica Flávia Addor, da Sociedade Brasileira de Dermatologia, do Rio de Janeiro. Não se esqueça das orelhas, da região próxima ao cabelo e dos lábios.



## ACERTE O MAKE

Atenção com as tintas! “Só use produtos classificados como maquiagem”, alerta Flávia. Glitter de papelaria não deve ser aplicado no corpo porque pode desencadear irritações, diz Maia. Procure maquiagens hipoalergênicas. “Alguns ingredientes podem ser sensíveis à radiação solar e provocar reações na pele”, diz Flávia.

Antes de aplicar o make, faça uma limpeza. “Como suamos mais, é importante usar hidratantes leves, como os em gel”, orienta Fabiana Gomes, maquiadora sênior da M.A.C. Ela recomenda pular o primer e investir em produtos de longa duração. “Bases líquidas e compactas funcionam melhor que o pó, que pode acabar saindo com a transpiração.”



## COMA SAUDÁVEL

A melhor opção são os carboidratos complexos, que garantem uma absorção mais lenta da glicose. “No café da manhã, a tapioca com linhaça recheada com queijo branco funciona bem”, orienta Lígia. Se estiver sem tempo para preparar o almoço, invista em um sanduíche ou wrap de pão integral com pasta de atum e cenoura ralada. Ou vá de folhas verdes, croûtons, queijo e ovo cozido.

Evite os alimentos pesados, que sobrecarregam o fígado. “Os ricos em gordura, sais e açúcar farão com que a pessoa fique mais cansada, podendo causar até a fadiga muscular. Ou o corpo digere a refeição ou tem samba no pé”, diz, brincando, Roseli.

Fora de casa, o melhor são as refeições preparadas na hora. “Com a falta de água e energia, é difícil saber como a comida foi preparada e armazenada”, alerta Roseli. Porções contaminadas provocam geca (gastroenterocolite), que causa vômitos e diarreia. “Se não for tratada, pode até levar o paciente a uma infecção generalizada pela corrente sanguínea. É melhor procurar um pronto-socorro para receber soro e se hidratar”, recomenda Socorro.



## DURMA BEM

Durante o sono, todo o nosso corpo se renova e se organiza. “A metabolização hepática e a síntese de alguns hormônios acontecem à noite. Se não descansamos, podemos ter perda de massa muscular, aceleração cardíaca, náuseas e elevação no nível

# Beijo gostoso

O mau hálito é causado por placas que se formam em cima da língua. “Quanto mais viscosa for a saliva, mais fácil é reter alimentos no local. Com o passar das horas, eles podem sofrer putrefação e liberar enxofre, que é o responsável pelo odor”, diz Alênio Calil Mathias, vice-presidente da Sociedade Brasileira de Estudos da Halitose. Para evitar o mico, beba bastante água, alimente-se a cada três horas e faça uma boa higienização da língua. “Quando ficamos sem comer, o corpo queima gordura. Esse processo também produz enxofre.” Balinhas não resolvem o problema, viu? Elas apenas mascaram e se misturam ao mau hálito.

de cortisol, que provoca stress”, diz Marcelo Aragão. Aproveite que é feriado e não desperte antes que o organismo esteja descansado. Energéticos podem ser tomados com moderação. “Eles são estimulantes momentâneos, que podem oferecer perigo para cardíacos”, alerta Tarso Accorsi, cardiologista do Hospital Israelita Albert Einstein, de São Paulo. A grande questão é que muitas pessoas não sabem se têm o problema de saúde ou não. “O importante é parar com a bebida quando sentir efeitos colaterais, como aceleração do coração”, diz Accorsi.



## NAMORE SEM PERIGO

Sim, está liberado beijar muito no Carnaval. Mas tenha em mente que algumas doenças podem ser transmitidas pela boca do carinha que você decidiu conhecer melhor. É o caso do herpes tipo 1 e da mononucleose. “Essa última, geralmente, é assintomática, mas também pode provocar febre, dor de garganta e apatia”, diz Andréia Morais, infectologista do Hospital e Maternidade São Cristóvão, em São Paulo.

No caso do herpes, não se arrisque em beijar lábios com manchas vermelhas ou lesões. “Na verdade, 90% dos adultos já tiveram contato com o vírus em alguma fase da vida. As manifestações variam de pessoa a pessoa, que pode ou não vir a apresentar os sintomas”, esclarece Ricardo Cantarim Inacio, infectologista do Hospital Santa Cruz de São Paulo. Se o clima esquentar, não se esqueça da camisinha. “Quando usada de forma correta, ela evita a maioria das DSTs: HIV, sífilis, hepatite e gonorreia”, aponta Andreia. Porém, mesmo assim, você pode continuar vulnerável a herpes e HPV. “Se a pessoa tiver a lesão em um local que não foi coberto pelo preservativo, a transmissão pode acontecer quando houver contato com a mucosa do outro”, diz Inacio.



## EVITE LESÕES

Horas em pé dançando e pulando representam um grande desafio para as articulações. “Em ambiente de aglomeração, onde não dá para enxergar o chão, é bom usar um tênis que promova mais estabilidade para o tornozelo e proteja os



QUÊ?  
NÃO  
ESTOU  
OUVINDO  
VOCÊ!



## FUJA DO BARULHO

Ficar pertinho da bateria até parece o lugar mais divertido, mas uma exposição contínua ao ruído é capaz de provocar lesões nas células do ouvido interno. “Ficar mais de quatro horas exposta a um som de 90 decibéis já pode machucar”, alerta Osmar Mesquita Neto, otorrinolaringologista da Santa Casa de São Paulo.

Para ter uma noção, o tráfego intenso de capitais ou um liquidificador atingem esse patamar. “Estudos já mostraram que a bateria de uma escola de samba pode chegar a 120 decibéis”, alerta Daniel Mochida Okada, otorrinolaringologista do Hospital Santa Cruz de São Paulo.

Ou seja, o cuidado deve ser dobrado. “Um algodão

pode ajudar, mas o melhor é ficar mais afastada”, diz Okada. Locais fechados potencializam o ruído. Se após a festa você estiver com um zumbido ou uma sensação de abafamento, procure um profissional. “Esses sintomas podem durar de 24 horas a sete dias”, diz Neto.

Outra vítima do barulho intenso é a voz, que às vezes acaba após uma noite de música alta e conversas. “Ao falarmos, as pregas vocais se chocam diversas ocasiões por segundo. Porém, quando o esforço é exagerado, elas podem ficar lesionadas devido ao choque mais intenso”, explica Neto.

Um dos segredos é a hidratação intensa. “Após ficar rouca, cochicar pode ser pior porque tensiona ainda mais as cordas vocais”, diz Neto. Se não puder fazer repouso, fale normalmente, com frases curtas, para manter o fôlego no pulmão e não forçar a garganta.

pés de vidros e sujeiras”, diz Vitor Miranda, ortopedista do Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia Jamil Haddad, do Rio de Janeiro. Melhor ainda se você calçar o mesmo par que usa para fazer ginástica, pois irá proteger joelhos e lombar.

Na hora da folia, a lesão mais comum é o entorse simples de tornozelo ao pisar em um buraco ou no pé de outra pessoa. “Há um estiramento do ligamento. Para a recuperação, a regra é repouso, 30 minutos de gelo, compressão e pé elevado”, orienta Miranda. Mas atenção: nada dispensa a ida ao pronto-socorro para a realização de exames. “A compressa também não deve ser feita por leigos porque pode comprimir demais a circulação.”

Atenção: voltar para a muvuca a deixará mais

vulnerável a um novo entorse. “Como o ligamento fica retraído, o local passa a ter uma deficiência, que diminui a capacidade de reação caso pise em falso”, diz o ortopedista Maurício Marteleto, de São Paulo. Outra dica do médico é se espreguiçar pela manhã para ativar a circulação dos membros e levar nutrientes aos músculos, o que evitará distensões.

“Massagens circulares também podem ajudar na circulação. Faça o movimento de baixo para cima”, orienta Fabiana Diniz, fisioterapeuta do Kalmma Spa, em Campinas (SP). Um alongamento leve das panturrilhas e dos quadríceps antes de sair de casa também prepara o corpo. E, para evitar as câimbras, o melhor é se hidratar para repor as vitaminas e os sais que perdemos com a urina e a transpiração.

## Proteção garantida

*Todas as mulheres devem ter a carteira de vacinação em dia. Cheque se você tomou as doses a seguir antes de viajar em território nacional.*

**+ Hepatite A** “Ela não é gratuita, mas é importante tomá-la porque em alguns lugares do Brasil o saneamento básico é precário”, diz Ricardo Inacio.

**+ Hepatite B** “Até os anos 1990, a vacina não estava no calendário oficial. Por isso, muitas mulheres não a tomaram. São três doses, que garantem uma alta eficácia contra a doença”, diz Andréia Moraes.

**+ Febre amarela** A dose deve ser tomada dez dias antes da viagem e renovada a cada dez anos. “Pessoas com imunidade baixa ou gripadas não devem tomá-la, pois é feita com um vírus vivo atenuado”, diz Inacio.

**+ HPV** Por enquanto, o governo federal só oferece a vacina para meninas de 11 a 12 anos, mas é possível tomar a dose em clínicas particulares. “Ela previne contra quatro tipos do vírus, que podem provocar condilomas (verrugas) e câncer do colo do útero”, diz Andréia.

**+ Tétano** Cortes e sujeiras são fatores que provocam a doença. O único meio de se prevenir é com a vacina, que deve ser renovada a cada dez anos e é distribuída gratuitamente nos postos de saúde. ■