

# Governo de Minas lança guia para foliões curtirem o Carnaval sem descuidar da saúde

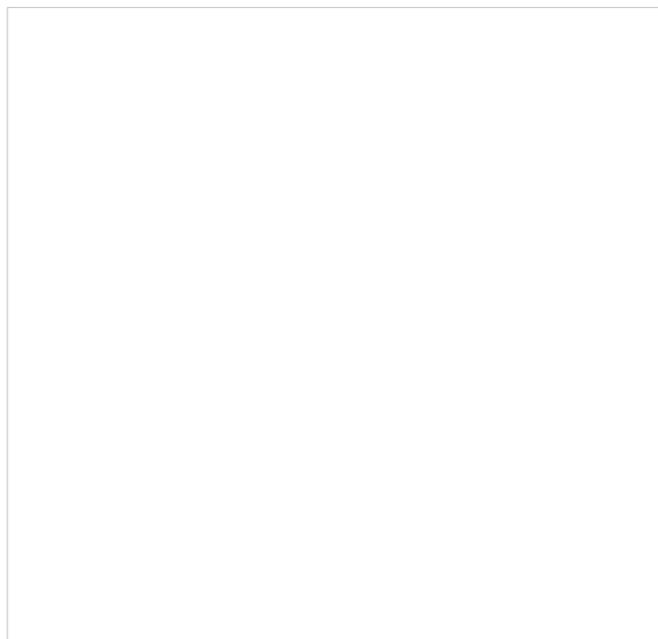
Ter 25 fevereiro

O [Governo de Minas](#), por meio da [Secretaria de Estado de Saúde \(SES-MG\)](#), está lançando uma cartilha para os foliões, com informações práticas e essenciais para garantir que o Carnaval seja marcado por alegria, bem-estar e saúde em todos os cantos do estado.

"Vem Mineirizar com Saúde: o guia do folião consciente pra curtir o Carnaval sem perrengue!" foi produzido com uma linguagem simples e descontraída, com foco em quem vai cair na folia, seja em bloquinhos de rua, em festas, shows ou até mesmo em um acampamento sossegado com a família ou amigos.

[Clique aqui para acessar o guia](#)

O conteúdo aborda, em cartões temáticos e coloridos, desde dicas de vestimentas mais confortáveis até cuidados para não desidratar, passando pelo uso de protetor solar e de repelentes, medidas de prevenção contra a dengue e contra Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST), além de orientações sobre os serviços de saúde, caso necessário.



*Poliana Lopes: " A cartilha é um convite para que todos curtam o Carnaval com saúde e segurança" (Rafael Mendes / SES-MG)*

"Nosso objetivo é que os mineiros e turistas possam aproveitar ao máximo a maior festa popular do país, mas com responsabilidade e cuidado consigo e com os outros. A cartilha é um convite para que todos curtam o Carnaval com saúde e segurança, sem sustos ou preocupações", destaca a secretária de Estado Adjunta de Saúde de Minas Gerais, Poliana Lopes.

A secretária ressalta outro cuidado primordial para curtir os dias de festa, que é a alimentação. "Embora os cuidados devam ser rotineiros, no Carnaval a atenção precisa ser redobrada,

priorizando o consumo de água e alimentos que atendam aos padrões de qualidade, higiênicos e sanitários”.

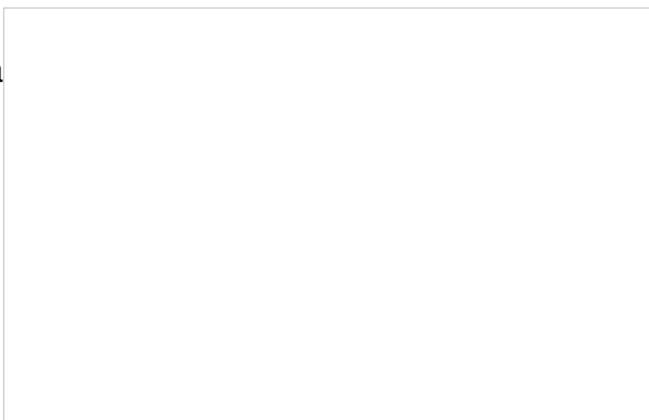
Para quem estiver nos festejos de rua, as recomendações básicas incluem sempre lavar as mãos antes de comer, depois de ir ao banheiro e após o manuseio de objetos sujos, entre outras situações que possam causar infecções e contaminações.

## Saúde e alegria

A professora de Filosofia Cynthia Coimbra, de 50 anos, já levou familiares para curtir o Carnaval em cidades históricas, como Ouro Preto e Sabará, e agora é assídua na festa em Belo Horizonte. Ela conta o que não pode faltar para se divertir na folia sem passar perrengue.

“É importante tomar um bom café da manhã para sair com disposição. Aí eu passo o protetor solar, passo o repelente e bebo muita água. Tem que levar água, não ficar só na cerveja, para poder aguentar o dia todo”, afirma Cynthia.

Outra dica



*A professora Cynthia Coimbra (Rafael Mendes / SES-MG)*

valiosa é ter à mão um lanche leve, como uma fruta, por exemplo. “É sempre bom quando a gente pode levar o lanche de casa, seja uma fruta, um sorvete natural, algo que seja fácil de carregar para manter uma alimentação saudável ao longo do dia”, aconselha a foliã.

## Serviços de saúde

O guia lançado pela SES-MG também orienta sobre como acessar os serviços do Sistema Único de Saúde (SUS) durante o Carnaval. Em caso de emergências, como desmaios, intoxicação ou queimaduras, o Samu 192 e as Unidades de Pronto Atendimento (UPAs) estarão à disposição em todo o estado.

Além disso, a SES-MG distribuiu mais de 6,4 milhões de preservativos penianos, 52 mil preservativos vaginais e 395 mil sachês de gel lubrificante, disponíveis em todas as Unidades Básicas de Saúde (UBS) do estado. “Queremos que todos tenham acesso à informação e aos serviços de forma fácil e rápida, portanto é importante compartilhar nos grupos dos amigos e ir para o bloco com saúde”, salienta Poliana Lopes.