



A maratona carnavalesca já começou e dá para aproveitar todos os dias de festa sem prejudicar a saúde. Mas é preciso mais do que cuidar da alimentação e beber muita água para evitar incômodos na Quarta-feira de Cinzas. Escolher o calçado ideal e tomar cuidado com o sol garantem um carnaval sem surpresas desagradáveis.

A folia coincide com o pico de calor no Rio. Lembra Mauricio Bungeerd Forno, coordenador da Clínica Médica do Hospital Badini. Em muitos blocos começam no início da manhã e se estendem pelo período em que a radiação é prejudicial. Essa combinação, diz ele, aliada ao suor e à ingestão de álcool — que estimula a perda de líquido pela urina — pode levar à desidratação. Mauricio lembra ainda que roupas leves, claras e de tecidos

não sintéticos ajudam a evitar o mal.

"É fundamental se proteger com viseiras, bonés e protetor solar. Durante todo o desfile do bloco, é importante não ficar exposto ao sol", aponta, acrescentando que diabéticos e hipertensos são mais suscetíveis a males

quando o calor é extremo.

Seja para cair no samba ou apenas para acompanhar a multidão, o sapato não é só mais um acessório: a escolha ideal é o tênis, segundo Vitor Miranda, ortopedista do Centro de Cirurgia do Pé e Tornozelo do Instituto Nacional de Traumatologia e Orto-

pedia (Info). Vitor destaca que, no Carnaval, as ruas ficam mais sujas e escorregadias com o lixo dos foliões, o que aumenta o risco de quedas e de machucados com calçados de vidro, por exemplo. Há ainda, diz ele, uma sobrecarga àsseas nos pés quando a pessoa caminha por mui-

tas horas seguidas. Para as mulheres mais vaidosas, uma má notícia: salto alto não é recomendado. Mas para aquelas que não querem abrir mão, o ortopedista diz que sandália com salto anabela pode ser mais estável.

A estudante Ingrid Guimarães, 23 anos, é um bom exemplo de foliã e não abre mão do chapéu e do filtro solar durante os blocos. "Sou muito branca, fico vermelha logo. Não dá para ir sem o protetor", ressalta ela, que vai aos blocos com ténis no lugar de sandálias de salto. Os namorados Helena Nobre, 22 anos, e Arthur Nêher, 23, costumam ir a vários blocos no Carnaval e utilizam fantasias leves, para não sofrer com o calor. Por ter pressão baixa, Helena conta que busca "não passar dos limites".

Beatriz Salomão e Gabriel Mattos

ALALAÔ!

ÁGUA

■ A recomendação é a cada dose de álcool ingerida, tomar a mesma quantidade de água. Intercalando. O líquido é o único que evita a desidratação.

CAFÉ DA MANHÃ

Sair de casa sem tomar café é erro grave, alerta a nutricionista funcional Carla Corta, do Equilibrium SPA da Mente. Isso porque bebidas alcoólicas agriçam o estômago e o dia não é maior se o órgão estiver vazio. Na primeira refeição, o recomendado é comer pão integral, queijo branco e frutas.

COMIDA NO BLOCO

■ Entre uma latinha e outra, é fundamental comer. Castanha de caju e banana passa são recomendadas por serem práticas de levar. A castanha tem gordura saudável e a banana, potássio que repõe os minerais perdidos pelo corpo.

REMÉDIO

■ Se você está tomando qualquer medicamento (de analgésico a antibiótico), ingerir bebidas alcoólicas está proibido. Misturar os dois pode anular o efeito do remédio e provocar efeitos colaterais como pneumonia da infecção e convulsão.