



Descanse

Uma boa noite de sono é fundamental para recuperar as energias

Evite excessos

Modere o consumo de álcool. Lembre-se de que o equilíbrio é fundamental.

Use roupas confortáveis

Opte por peças leves. Tecidos sintéticos e roupas muito justas podem causar irritações na pele.

Reforce a hidratação

Tenha sempre uma garrafa de água por perto para se manter bem-hidratado durante a folia.

Cuidado com o sol

Use protetor solar para se proteger dos raios solares, especialmente em programas ao ar livre.

Alimente-se bem

Tenha uma dieta equilibrada, priorizando refeições leves ao longo do dia. Se possível, inclua frutas, vegetais e alimentos ricos em nutrientes.



**ALEGRIA QUE CONTAGIA,
CUIDADO QUE PROTEGE.**

ENTRE NA FOLIA COM SAÚDE E BEM-ESTAR.

Dicas para curtir o carnaval com saúde e segurança



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE

Busque lugares seguros

Mantenha-se atento ao seu entorno e, quando possível, evite estar em multidões.

Transporte seguro

Escolha meios de transporte seguros e não dirija se estiver cansado ou sob efeito de álcool.

Vai transar? Use camisinha

O preservativo é o método mais eficaz para prevenir o HIV e outras infecções sexualmente transmissíveis



PrEP

A Profilaxia Pré-Exposição (PrEP) é indicada antes de contato sexual com risco de infecção para o HIV. Busque a orientação de um profissional de saúde para saber como usá-la.

Tive uma exposição de risco, e agora?

A Profilaxia Pós-Exposição (PEP) é recomendada em situações em que houve risco de infecção pelo HIV, como violência sexual e relação sexual desprotegida.

Ela deve ser usada em o quanto antes. Em caso de necessidade, procure atendimento.



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE