

Cuidados com a folia podem garantir a segurança do Carnaval

Atenção com a hidratação e alimentação é fundamental para manter o pique e a saúde durante a festa

Os quatro dias de Carnaval exigem alguns cuidados fundamentais para o folião não perder o pique e nem o melhor da festa. A palavra mais adequada para aproveitar a festa mais popular do Brasil é “moderação”. Segundo o endocrinologista Sergio Vêncio, do Frischmann Aisengart /DASA, ingerir muita água é a primeira orientação para garantir um Carnaval saudável e sem transtornos.

“Em qualquer evento dessa natureza onde as pessoas permanecem numa atividade física intensa por muitas horas, o importante é ter cuidado com a hidratação. Após 40 minutos ‘pulando’ carnaval, é importante repor também vitaminas e sais minerais. Para isso devem ser usados os isotônicos, suco de frutas, ou a própria fruta. Água de coco é sempre uma excelente pedida. E água, muita água”, enfatiza o médico.

O especialista alerta também para o abuso de álcool, que pode desidratar o corpo, além de trazer inconvenientes como apagões, náuseas e perda de memória, dependendo da quantidade ingerida. Outro ponto negativo é o uso de cigarro e outras drogas. “Isso tudo é exatamente o que o folião não precisa”, comenta. Ainda segundo o endocrinologista, o hábito de misturar bebidas energéticas com álcool para aumentar o pique pode levar a pessoa ao hospital, já que nem todos os organismos reagem bem ao excesso de estímulos.

Em relação à alimentação, a recomendação é ingerir alimentos leves e naturais e deixar de lado condimentos e excesso de sal, além de embutidos, camarão, peixe e maionese, os que mais provocam intoxicação alimentar. O ideal é priorizar frutas ricas em água, como melancia e melão, além de alimentos integrais, pois promovem a absorção lenta de carboidratos e evitam a queda de glicose devido ao excesso de exercícios.

Para garantir o sucesso deste Carnaval, Vêncio indica: abuse de carboidratos complexos como arroz, batatas, mandioca e macarrão e evite os simples, como açúcar, doces e chocolates. “Também prefira refeições menores, porém, mais vezes ao dia”, explica o especialista.

Sobre o Frischmann Aisengart Medicina Diagnóstica

O Frischmann Aisengart nasceu há 64 anos e é considerado uma referência para o segmento de medicina diagnóstica na região. Com forte presença nas áreas hospitalar e ambulatorial é o líder de mercado na capital e Região Metropolitana. Possui mais de 600 colaboradores e 40 unidades. São mais de três mil tipos de exames de análises clínicas e diagnósticos por imagem que contemplam serviços e soluções diferenciados com qualidade, rapidez e alto padrão de atendimento como a coleta domiciliar, vacinas e unidade da mulher. O Frischmann Aisengart integra a DASA, maior empresa de medicina diagnóstica e de saúde preventiva na América Latina e quinta maior no mundo. Para mais informações: www.labfa.com.br.

Sobre a DASA

A DASA é a maior empresa de medicina diagnóstica e saúde preventiva da América Latina em termos de receita bruta e população e a quinta maior rede no mundo. Com mais de 12 mil colaboradores, atende aproximadamente 55 mil pacientes por dia em 330 unidades. Processa em média 10 milhões de exames por mês. Oferece mais de três mil tipos de exames de análises clínicas e diagnóstico por imagem. Atualmente, o grupo é formado por 18 marcas em 12 estados e no Distrito Federal – Delboni Auriemo e Lavoisier, em São Paulo; Bronstein, Lâmina e MedImagem, no Rio de Janeiro; Club DA, em São Paulo e Rio de Janeiro; Pasteur e Exame, em Brasília; MedLabor, em Brasília e Tocantins; Frischmann Aisengart, em Curitiba; Laboratório Álvaro, em Cascavel e Foz do Iguaçu; CientíficaLab, no Espírito Santo, Minas Gerais, São Paulo e Rio de Janeiro; Image Memorial, em Salvador; Lâmina, em Florianópolis; Atalaia, em Goiás; Cedec e Cedilab no Mato Grosso; e LabPasteur e Unimagem, em Fortaleza.

**Informações atualizadas em dezembro de 2009*

DASA PR

Assessoria de Imprensa

Talk Assessoria de Comunicação

Karin Villatore

Mtb 2815/11/27v

(41) 3018-5828 / 9963-4250/ 9681-7075

karin@talkcomunicacao.com.br

www.talkcomunicacao.com.br

www.twitter.com/talkcomunicacao