

# FOLIA CONSCIENTE: COM ATITUDE

**+ CUIDADO**

**+ SAÚDE**



  
USISAÚDE

**Fevereiro é marcado pela alegria, pela energia do verão e pelo clima de folia.** Ao mesmo tempo, é um período oportuno para reforçar cuidados essenciais com a saúde. As campanhas do mês nos lembram que aproveitar bem essa época exige atenção integral ao corpo e à mente, desde a alimentação e o sono até a proteção solar e o cuidado no trânsito.

## **CARNAVAL: COMO CURTIR A FOLIA COM ENERGIA, SAÚDE E SEGURANÇA**

O Carnaval é sinônimo de festa, blocos de rua, sol intenso e longas horas de diversão. Para aproveitar ao máximo, é fundamental adotar hábitos simples que fazem grande diferença na disposição, na segurança e no bem-estar ao longo dos dias de folia.



## ALIMENTAÇÃO

A alimentação adequada é essencial para manter a energia e prevenir mal-estares durante o Carnaval. A exposição prolongada ao sol, o desgaste físico e, muitas vezes, o consumo de bebidas alcoólicas exigem atenção redobrada.

Opte por refeições leves e equilibradas antes de sair e faça pequenos lanches ao longo do dia. Essa prática ajuda a evitar tonturas, cansaço excessivo e desidratação, garantindo mais disposição para aproveitar a festa com segurança e equilíbrio.





## HIDRATAÇÃO

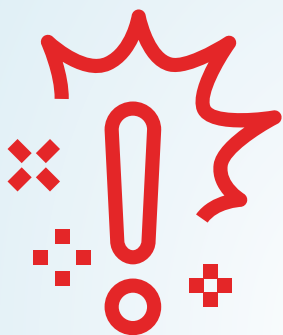
Manter-se hidratado é uma das medidas mais simples e eficazes para prevenir problemas de saúde durante as festas. Beber água regularmente ajuda a evitar desidratação, tontura, mal-estar e até desmaios.

Se houver consumo de bebidas alcoólicas, intercale sempre com água. Água de coco e isotônicos também são boas opções para repor líquidos e minerais perdidos pelo suor. É importante lembrar que a água não deve ser substituída por outros líquidos.

Vale reforçar que não existe dose segura para o consumo de álcool. Reduzir ou evitar o consumo contribui para mais consciência, responsabilidade e segurança, permitindo aproveitar a folia de forma mais saudável.

**CURIOSIDADE:** a maioria das cervejas possui cerca de 5% de teor alcoólico. Vinhos e espumantes apresentam aproximadamente o dobro desse teor, enquanto bebidas destiladas, como cachaça, uísque, vodka e gim, podem conter até oito vezes mais álcool do que a cerveja. Ou seja, além da quantidade, o tipo de bebida também influencia no impacto ao organismo.





## DIVERSÃO, TABACO E OUTRAS DROGAS

Em dias quentes, pulmões, coração e vasos sanguíneos já trabalham de forma mais intensa. O uso de cigarros convencionais ou eletrônicos e de outros derivados do tabaco, além dos riscos conhecidos ao longo de todo o ano, representa um fator adicional de sobrecarga para o organismo durante o verão.

O tabagismo é uma dependência química causada pela nicotina, que gera prazer imediato e sustenta um ciclo de dependência física e psicológica. O consumo de cigarro, álcool e outras drogas é um dos grandes desafios atuais para a promoção da saúde. Muitas vezes, esse consumo é banalizado ou socialmente aceito, o que contribui para a falsa sensação de controle e para a subestimação dos riscos.

### UM CONVITE AO CUIDADO

Cigarros, dispositivos eletrônicos e outras drogas trazem riscos reais e silenciosos. Com informação, suporte e estratégias adequadas, é possível reduzir danos e construir uma vida com mais autonomia, saúde e qualidade. Cada escolha importa, e cada passo em direção ao cuidado faz diferença.

## SAÚDE SEXUAL E PREVENÇÃO: INFORMAÇÃO QUE PROTEGE

Falar sobre saúde sexual ainda é um desafio para muitas famílias e comunidades, especialmente quando envolve adolescentes. No entanto, o acesso a informações baseadas em evidências é uma das principais ferramentas para prevenir doenças, promover saúde e reduzir preconceitos.

Nesse contexto, destacam-se a vacinação contra o HPV, o uso do preservativo e o acesso a informações claras sobre as Infecções Sexualmente Transmissíveis, as ISTs.





## **VACINAÇÃO CONTRA O HPV: PROTEÇÃO DESDE CEDO**

O Papilomavírus Humano, conhecido como HPV, é uma das Infecções Sexualmente Transmissíveis mais comuns no mundo e está diretamente associado ao câncer do colo do útero, além de outros tipos de câncer e das verrugas genitais. No Brasil, a vacina contra o HPV é oferecida gratuitamente para meninas e meninos de 9 a 14 anos, faixa etária considerada ideal para a imunização.

A vacina é mais eficaz quando aplicada antes do início da vida sexual, pois garante proteção antes do contato com o vírus. Vacinar não estimula o início precoce da atividade sexual, pois se trata de uma medida de prevenção em saúde, assim como outras vacinas indicadas na infância e na adolescência.

Estudos científicos comprovam que a vacina é segura e eficaz. Os efeitos adversos mais comuns são leves, como dor no local da aplicação.

## USO DO PRESERVATIVO: UM ALIADO FUNDAMENTAL

O preservativo continua sendo uma das formas mais eficazes de prevenção contra Infecções Sexualmente Transmissíveis e gravidez não planejada. Seu uso é indispensável, inclusive para pessoas vacinadas contra o HPV, já que a vacina não protege contra todas as infecções.












O preservativo deve ser encarado como um instrumento de autocuidado e de respeito mútuo, devendo ser utilizado em todas as relações sexuais, independentemente do tipo de parceria ou da orientação sexual. Uma educação clara e sem julgamentos fortalece a autonomia e a responsabilidade.

**Lembre-se de que qualquer pessoa sexualmente ativa pode contrair uma Infecção Sexualmente Transmissível se não adotar medidas de proteção.**





## ***DICAS PARA UM CARNAVAL SEGURO:***

-  Use protetor solar e reaplique a cada três horas.
-  Prefira roupas leves e confortáveis.
-  Combine pontos de encontro com amigos.
-  Anote contatos de emergência.
-  Respeite seus limites, lembrando que a folia dura vários dias.
-  Alimente-se antes de sair e faça pequenos lanches ao longo do dia.
-  Dê preferência a alimentos leves e nutritivos.
-  Tenha cuidado com alimentos de rua, optando por locais mais organizados e de confiança.
-  Beba água regularmente e fique atento aos sinais de desidratação.
-  Não aceite bebidas de pessoas desconhecidas.
-  Se sentir mal, interrompa a atividade, procure sombra, hidrate-se e peça ajuda.



# ***CUIDE DE VOCÊ. CURTA O CARNAVAL COM SAÚDE!***

O **+Atitude**, Programa de Promoção da Saúde da Usisaúde, tem como propósito cuidar do seu bem mais precioso, a sua saúde. Mais do que informar, a campanha convida à reflexão e à mudança de hábitos, atitudes e cultura.

No **+Atitude**, você pode participar de projetos e jornadas educativas voltadas à promoção da saúde, à prevenção de lesões e à adoção de hábitos saudáveis. As atividades contam com o acompanhamento de uma equipe multidisciplinar, sem custo adicional no seu plano.



## Bate-Papo com + **ATITUDE**

### CONVIDADA:

**Kamila Angélica Santos Ferreira**

*Fisioterapeuta, pós-graduada em Ortopedia e Traumatologia, especialista no método Pilates Clássico e pós-graduanda em fisioterapia do trabalho e ergonomia. Possui experiência nas três esferas da atenção à saúde e em saúde do trabalhador. Atua na área clínica e como Analista de Promoção a Saúde, dedicando-se à reabilitação funcional, aplicando conhecimentos em biomecânica para promover uma recuperação eficiente e proporcionar melhor qualidade de vida ao seu público.*



**CLIQUE AQUI E ASSISTA  
AO VÍDEO COMPLETO.**



# ATENÇÃO PRIMÁRIA USISAÚDE: CUIDADO QUE FAZ A DIFERENÇA

## VOCÊ CONHECE O SERVIÇO DE ATENÇÃO PRIMÁRIA DA USISAÚDE?

Contar com uma equipe de referência faz toda a diferença quando o assunto é prevenção. Na Atenção Primária da Usisaúde, você conta com apoio contínuo para cuidar da sua saúde com mais segurança. **E tem mais: as consultas nesse serviço são isentas de coparticipação.**

## QUER SABER SE VOCÊ PODE PARTICIPAR?

Entre em contato com a nossa Central de Atendimento e fale com a gente!

### CANAIS DE RELACIONAMENTO USISAÚDE



**0800 283 0040**



**maisatitude@fsfx.com.br**



**www.fsfx.com.br/usisaude**

**CELEBRAR A VIDA TAMBÉM É CUIDAR DELA COM  
RESPONSABILIDADE. QUE ESTE SEJA UM MÊS VIVIDO  
COM ALEGRIA, CONSCIÊNCIA E SAÚDE.**

**JUNTE-SE A ESSA  
COMUNIDADE CHEIA  
DE SAÚDE E ATITUDE!**



Para conhecer mais sobre os benefícios  
do programa, acesse o *QR Code*.

[www.fsfx.com.br/usisaude](http://www.fsfx.com.br/usisaude)

  
**USISAÚDE**