

CARNAVAL

um guia para manter a
saúde mental, sexual e
afetiva em dia!



Sumário

clique nos capítulos!

- 1 Introdução
- 2 Como surgiu a tradição do Carnaval no Brasil
- 3 As águas vão rolar: cuidado com a saúde durante a Folia
- 4 Ó abre alas, que o amor vai chegar: a saúde afetiva em foco

5 E minha vida é um flash? Não se esqueça de preservar a saúde mental

6 Sassaricando: a sua saúde sexual está em dia? Quais médicos consultar?

7 Ninguém dorme no ponto: Médico e psicólogo, como deixar o paciente à vontade para contar suas experiências emocionais, sexuais e afetivas?

8 Mas o que foi que te aconteceu? A volta ao trabalho após a Folia



Introdução

O Carnaval brasileiro é, sem dúvidas, um dos feriados mais esperados e comentados do ano, no mundo todo. É uma data mundialmente comentada, e destino turístico presente na lista dos sonhos de muita gente. Tudo isso graças ao festival de cores, música, dança e alegria que, somadas, dão forma a uma festa que só o brasileiro sabe fazer.

Nesses dias de festa com tantos personagens icônicos, foliões do mundo todo criam um clima de muita euforia, paquera e bebedeira. E, apesar da diversão, essa é uma combinação que pode ser perigosa, não é mesmo?

Por isso, preparamos este material onde compartilhamos conhecimentos e dicas para aproveitar o carnaval mais famoso do mundo com responsabilidade e cuidado. Então, abre alas que nós vamos passar!



Como surgiu a tradição do Carnaval no Brasil

Na comissão de frente, trazemos logo a velha guarda do Carnaval: vamos falar sobre as origens da festividade. Afinal, falar do Carnaval no Brasil é manter a história do nosso país viva.

O Carnaval chegou com os colonizadores portugueses. De acordo com os historiadores, as primeiras comemorações carnavalescas aconteceram entre os séculos XVI e XVII com o entrudo, uma brincadeira em que as pessoas atiravam água, farinha, ovos e tinta umas nas outras. Já se imaginou no meio disso?

O uso das máscaras fez parte deste conceito como forma de desfrutar da totalidade da festa – misturar-se com o povo e para aproveitar das bebedeiras e prazeres carnavais – preservando sigilo sobre sua identidade.

Os prazeres, inclusive, têm participação desde os primórdios da festa, dando origem ao nome Carnaval. Explicando melhor, o Carnaval desde o seu começo representava uma oportunidade de extravasar, o que, para muita gente, é um convite para os excessos.

Com a consolidação da Igreja Católica, buscando um maior controle dos exageros festivos da população – vistos como pecaminosos –, foi instaurado um período de 40 dias para reflexão, restrições e até jejum: a quaresma. Assim, o carnis levele, ou carne vale, que significa “retirar a carne”, sendo um curto período de libertação e preparação para a quaresma, onde o jejum de carne representa a purificação do corpo.

No Brasil, o processo de gentrificação das capitais e contenção de movimentos populares fizeram com que o entrudo fosse aos poucos perdendo espaço, enquanto as festas em clubes privados cresceram.

A extinção do entrudo, entretanto, não foi suficiente para restringir a comemoração do Carnaval. Para driblar as contenções, os populares criaram cordões e os ranchos, que lembravam as procissões. Ainda no século XIX, Chiquinha Gonzaga se tornou figura de destaque no gênero das marchinhas com a composição “Ô abre alas”.

Como parte das festividades populares, surgiram também os afoxés, frevos e corsos, onde os foliões entoavam ritmos e batuques que celebravam a herança africana.

Em 1930, o Carnaval já assumia a forma mais semelhante ao que conhecemos hoje, com desfiles e a primeira escola de samba, a “Deixa falar”, do Rio de Janeiro.

As águas vão rolar: cuidado com a saúde durante a Folia

Como vimos, o Carnaval é um feriado que sempre foi movido por alegria e curtição. Mas são muitos dias e para chegar bem até o final das festividades, é preciso estar atento ao seu corpo.

A seguir, vamos compartilhar algumas dicas para preservar seu corpo saudável e “não queimar a largada”, ou seja, para seu corpo funcionar bem e te levar até a Quarta-Feira de Cinzas sem surpresas ruins.

1. Tá com sede? Bebeu água?

Hidrate-se sempre que possível. Seja para curtir a festa na rua, onde estamos sujeitos aos efeitos do clima (sol, calor, chuva, vento), seja para manter o equilíbrio entre álcool e hidratação, ou para repor os líquidos perdidos depois de passar longos períodos em pé... Não importa o motivo, sempre há espaço para beber um bom copão de água!

2. Conforto

Mesmo que o seu objetivo seja curtir em clubes privados, camarotes ou mesmo no meio dos foliões, lembre-se que são muitos dias de festa. Por isso, busque estar sempre confortável. Não use roupas muito quentes, fantasias que podem ser muito pesadas e proporcionar dores ou até mesmo queda de pressão, calçados confortáveis e sempre que puder, faça pausas para descansar.



3. Alimentação

Como falamos, são muitos dias de festa e, mesmo com responsabilidade, seu corpo pode sofrer com o desgaste e perda excessiva de energia. Por isso, lembre-se de fazer suas refeições e dê atenção especial às proteínas. Carne e ovos são excelentes fontes de energia, mas atenção: dê preferência à carne branca, uma vez que a carne vermelha tem digestão mais lenta e teor de gordura mais alto.

Outra dica é usar e abusar de saladinhas. Além de ser um prato refrescante para uma época em que costuma fazer muito calor, verduras e legumes são ricos em sais minerais, vitaminas e fibras. Outro bônus é que são fáceis e rápidas de preparar.

4. Use filtro solar

Como bem dito por Pedro Bial, “se eu pudesse dar só uma dica sobre o futuro, seria esta: use filtro solar”. Lembre-se de cuidar da sua pele para evitar queimaduras e manchas provocadas pelo sol.

5. Não abuse do álcool

Para muitas pessoas, é praticamente impossível separar o Carnaval do consumo de bebidas alcoólicas, e tudo bem. Mas como tudo na vida, é preciso responsabilidade.

Não só prezando pela sua saúde, mas considerando que, infelizmente, nem todo mundo que sai para as ruas está bem intencionado. Assim, o consumo responsável de álcool é também uma questão de segurança e autopreservação.

Se identificar alguém correndo risco de saúde ou segurança, procure ajudar como puder, seja identificando o grupo com quem essa pessoa está, ou notificando a autoridade mais próxima.

6. Descanse

Seu corpo não é uma máquina. Por mais que o Carnaval seja uma época de muita euforia e pareça uma ocasião imperdível, a data acontece todos os anos. Dê ao seu corpo tempo para se recuperar e valorize a importância de uma boa noite de sono.

Não dormir bem pode causar alterações no humor, dificuldade de concentração, irritabilidade, dores de cabeça, entre outros sintomas que, combinados com o consumo de álcool, muita gente nas ruas e o calor excessivo podem ser o que chamamos da “tempestade perfeita”: o ponto de convergência de muitas situações ruins que só podem terminar mal e estragar a festa para muita gente.

Dica Bônus: a prevenção é sempre a melhor escolha! ❤️

Com a [Atenção Primária à Saúde \(APS\)](#), os pacientes têm a saúde física e mental acompanhados por uma equipe especializada e multidisciplinar dedicada a olhar para o que mais importa: você.

A APS é perfeita não apenas para o diagnóstico e tratamento de doenças, mas também para a prevenção e proteção da saúde como um todo. E está disponível de forma individual, familiar e também para empresas.

Ô abre alas que o amor vai chegar: a saúde afetiva em foco



No espírito de curtição e liberdade, pessoas de todas as idades se conhecem, paqueram e aproveitam o clima de azaração, que faz parte da festa, seja nos bloquinhos de rua, desfiles ou clubes.

Tanta interação pode dar espaço para verdadeiros “matches”, aquelas combinações incríveis, cheias de química. Além de se preservar fisicamente, também é importante proteger seu coraçãozinho, não é mesmo?

O primeiro passo para uma boa saúde afetiva parece óbvio, mas não é tão fácil assim de colocar em prática: autocuidado.

Você em primeiro lugar

Muitas vezes, estamos tão focados em acolher os outros e ser compreensivos com seus sentimentos que esquecemos que, no final do dia, as rédeas da nossa vida estão nas nossas próprias mãos.

É importante que tenhamos conosco a mesma empatia que oferecemos aos outros, dando atenção às nossas vivências e emoções. Isso inclui nos tratar com carinho, respeitar e ter paciência com nossos limites emocionais, e ser grato pelos movimentos que fazemos em favor de nós mesmos.



E minha vida é um flash? Não se esqueça de preservar a saúde mental

Ainda no enredo da saúde, coladinha na ala da saúde afetiva, vem a saúde mental. Afinal, são dois aspectos próximos e muitas vezes interligados.

Numa data de tanta informação e euforia, é fácil se deixar levar e descuidar de aflições psicológicas. Mas é justamente por isso que é necessário ficar atento.

A multidão, o consumo excessivo de álcool e outros elementos da folia podem ser gatilhos para crises de ansiedade, depressivas e manifestação de fobias em geral. Que tal algumas dicas para conciliar o Carnaval e a saúde mental?

- Não deixe a antecipação e os preparativos para a festa tomarem conta. A dica aqui é segurar a ansiedade!

- Terapia (sempre) em dia, hein?
- Reconheça e respeite seus limites. Se não gosta de aglomeração, talvez um evento em lugar fechado e que esteja previsto para lotação não seja a melhor ideia. Por isso, programe eventos que estão alinhados com sua personalidade.
- Caso faça uso de medicação, converse com seu médico sobre seus planos para o feriado e ajuste de acordo. Por exemplo, alguns remédios interagem negativamente com álcool, outros precisam ser ingeridos em horários que não se encaixam na sua agenda atípica, etc.
- Não tenha vergonha de pedir ajuda. Caso se veja em uma situação de risco ou minimamente desconfortável, busque um lugar seguro, na companhia de pessoas de confiança e, em casos mais extremos, acione o CVV da sua cidade.

Quer mais? Então, aí vai!

Com o **Conexa Plus**, você tem a possibilidade de fazer o Curso de Comunicação Não-Violenta (CNV) para aprender a se expressar e a lidar com diversas situações sem perder a calma.

Essa é uma ótima maneira de tornar suas relações interpessoais mais pacíficas e amigáveis.

Sassaricando: a sua saúde sexual está em dia? Quais médicos consultar?



Falar de Carnaval sem mencionar os “prazeres da carne” seria uma falha, não é mesmo?

Vamos ser sinceros: é uma festa composta por elementos, ocasiões e uma atmosfera que favorecem a prática sexual, seja após uma longa conversa, um encontro de almas, ou mesmo algo casual, no melhor estilo “Vamo? Vamo!”.

Para curtir sem neuras, é essencial fazer check-ups regulares para evitar surpresas desagradáveis, como contrair **ISTs (infecções sexualmente transmissíveis)**. Para algumas pessoas, é um tema delicado e assustador de tal forma que é difícil até saber por onde começar. Se você é uma dessas pessoas, relaxe. A seguir, vamos compartilhar os primeiros passos. Simbora!

Vacinação

Antes mesmo de iniciar a vida sexual, é imprescindível vacinar-se contra o HPV. Ela é administrada principalmente em crianças e adolescentes, mas também pode ser aplicada em pessoas que já sejam sexualmente ativas. No SUS, ela é disponibilizada para meninos de 12 e 13 anos, e meninas de 9 a 13 anos.

Fora dessa faixa etária, consulte seu médico (clínico ou gineco/urologista) e solicite orientação.

Consultas regulares

Ao menos uma vez por ano, é recomendado visitar um médico especialista na saúde íntima. A ideia é compartilhar um pouco da sua rotina sexual para que o profissional oriente sobre riscos, possibilidades e indique exames periódicos que possam ser necessários.

Exames

Além de possíveis exames específicos, alguns são periódicos e de praxe para todo paciente.

No caso das mulheres, o papanicolau e a mamografia. No caso dos homens, o exame de próstata. Eu sei que você franziu o rosto, mas confie em mim! Esses exames são desconfortáveis, mas rápidos. E, é claro, são extremamente importantes.

Além disso, exames de sorologia para ISTs, dosagem hormonal, entre outros.

Esses são os primeiros passos para estar clinicamente em dia com a sua saúde sexual, mas a dica de milhões é focar sempre na **PREVENÇÃO**.



Ninguém dorme no ponto:

médico/psicólogo, como deixar o paciente à vontade para contar suas experiências emocionais, sexuais e afetivas?

O profissional da saúde recebe toda a educação técnica necessária para um atendimento bem sucedido.

Entretanto, quando se trata de um tópico sensível como saúde, é essencial que seja oferecido o suporte emocional necessário para abordar contextos, aflições, emoções decorrentes de um diagnóstico desfavorável e, principalmente, fornecer um ambiente seguro para que o paciente possa expor suas experiências livre de julgamentos.

Se tratando de saúde sexual, há muito tabu envolvido e os atendentes desta área devem estar preparados para receber todo tipo de informação com imparcialidade e humanidade.

Na definição do Ministério da Saúde, o acolhimento em saúde representa uma postura ética:

“Ele não pressupõe hora ou profissional específico para fazê-lo, implica compartilhamento de saberes, angústias e invenções, tomando para si a responsabilidade de “abrigar e agasalhar” outrem em suas demandas, com responsabilidade e resolutividade sinalizada pelo caso em questão.”

Embora a telemedicina tenha se firmado como uma opção para escalar e agilizar atendimentos, a postura acolhedora precisa continuar como diretriz essencial.

Com a eliminação do tempo de espera em filas, burocracias e etc, profissionais podem oferecer consultas mais personalizadas, focando em **ouvir ativamente**, **conectar-se** com seu paciente através de uma atmosfera de confiança, tirar quaisquer dúvidas sobre doenças, exames, tratamentos e procedimentos e **alinhar expectativas** de forma realista.

Mas o que foi que te aconteceu? A volta ao trabalho após a Folia

Depois de tantos exageros, a volta ao trabalho pode ser uma tarefa árdua. Afinal de contas, são dias de festas que mexem com o corpo e a mente. A pergunta que fica é: dá pra contornar essa indisposição e o cansaço? Com certeza!

Assim como durante a folia, a sua alimentação precisa ser leve e o consumo de água deve continuar a todo vapor. Fazendo isso, você cuida do corpo e acelera a recuperação da energia perdida.

Outra ótima dica é usar os intervalos no trabalho para tentar relaxar ao máximo. Que tal tirar um tempinho para meditar e deixar a mente calma? Você também pode assistir a um episódio de sua série favorita para espairar.

Feito isso, e de volta ao trabalho, é hora de manter o foco nas tarefas!

E para fechar, se você tem uma empresa, dá pra cuidar do bem-estar de seus colaboradores durante todo o ano. Com o nosso exclusivo programa BETI (Bem-estar no trabalho importa), você tem todo o potencial para transformar a sua empresa em um lugar com pessoas engajadas e satisfeitas que geram ótimos resultados.

O Programa BETI oferece bem-estar através da saúde e engloba ações de saúde integral:

- Saúde mental
- Saúde Física
- Saúde social

Acesse e descubra como ter esses e outros benefícios.

<https://cadastro.conexasaude.com.br/conexa-beti/>

clique aqui!





Saúde por completo para viver por inteiro

