Manter o corpo bem hidratado é fundamental para garantir disposição e prevenir riscos durante o Carnaval

O Carnaval é marcado por intensa movimentação, calor, longas horas de atividades ao ar livre e mudanças na rotina alimentar e de descanso. Para aproveitar os dias de festa com energia e segurança, a hidratação adequada é uma das principais medidas de cuidado com a saúde, especialmente em regiões de altas temperaturas.

A desidratação pode ocorrer rapidamente em situações de exposição prolongada ao sol, prática de atividades físicas, consumo de bebidas alcoólicas e ingestão insuficiente de líquidos. Os principais sinais de alerta incluem sede intensa, tontura, dor de cabeça, fadiga, boca seca, redução do volume urinário e sensação de fraqueza.

Por que a hidratação é tão importante?

A água é essencial para o funcionamento adequado do organismo, atuando na regulação da temperatura corporal, no transporte de nutrientes, no funcionamento dos rins e na manutenção do equilíbrio metabólico. Durante o Carnaval, quando o corpo perde mais líquidos por meio do suor, a reposição frequente torna-se ainda mais necessária para prevenir complicações como queda de pressão arterial, exaustão e mal-estar geral.

Além disso, a hidratação adequada contribui para a manutenção da saúde bucal, pois favorece a produção de saliva, um importante mecanismo natural de proteção contra cáries, inflamações gengivais e mau hálito.

Recomendações importantes para os dias de folia:

- Beba água regularmente ao longo do dia, mesmo sem sentir sede;
- Alterne o consumo de bebidas alcoólicas com água;
- Prefira água, água de coco e sucos naturais, evitando o excesso de bebidas açucaradas;
- Faça pausas para descanso em locais frescos e com sombra;
- Evite permanecer longos períodos em jejum;
- Mantenha a higiene bucal adequada, especialmente após as refeições e antes de dormir.

Um cuidado simples que faz toda a diferença

A hidratação é um cuidado preventivo simples, acessível e altamente eficaz para preservar o bem-estar durante o Carnaval. Pequenas atitudes de autocuidado reduzem riscos à saúde e garantem mais disposição e segurança para que todos possam aproveitar a festa de forma responsável.

O Carnaval também é um momento de convivência e conexão social. Respeitar os limites do corpo e da mente, descansar entre os blocos e manter hábitos de autocuidado contribui para a saúde emocional e previne o desgaste físico e mental.

A FAPES reafirma seu compromisso com a promoção da saúde integral. Hidratação, alimentação equilibrada e cuidados odontológicos são pilares fundamentais para garantir energia, disposição e bem-estar, permitindo que cada beneficiário aproveite o Carnaval com segurança e qualidade de vida.

FAPES. Você no centro do cuidado.

Athina Bamihas
Especialista de Saúde e Responsável pelo Plano Odontológico da FAPES

Fonte: Fapes, em 13.02.2026.