

Dicas para curtir a Copa do Mundo de forma saudável



planejamento e estratégias para driblar possíveis incômodos.

O brasileiro sabe aproveitar muito bem as épocas festivas. E claro que não seria diferente na copa do mundo de futebol, com a expectativa do hexa. O negócio é que durante os jogos, os espectadores tendem a exagerar em pontos que vão além dos gritos de comemoração ou desaprovação. Por vezes, esse excesso tem consequências ruins na saúde do torcedor e pode até impedi-lo de acompanhar o restante do campeonato. Por isso, é preciso ter

Em São Paulo, a família da personal trainer Daiane Ruivo, de 26 anos, já começou os preparativos, que vão de enfeites a cuidados com o corpo. “Já fomos comprar decoração, começamos a pintar a rua e, claro, pegamos a tabela da Copa para saber quais são os dias e os horários, para a gente organizar certinho. (Em dia de jogo) Quando o pessoal vem assistir aqui em casa, eu tenho todo cuidado (com a saúde). Não ofereço bebida alcoólica. Ofereço alimentos mais leves. Uma pipoca, faço suco...Essas coisas assim. Mas quando os jogos são em outras casas, eu não posso administrar isso pelas pessoas, né? Então aí é onde começa a ter bebida e essas coisas. Só que aí é onde vem a consciência, né? Não é porque tem jogo que vamos exagerar. No outro dia todo mundo trabalha”, compartilha.

Consumo de bebidas alcoólicas

Comer alimentos leves durante as partidas é uma ótima opção. Mas existem aqueles torcedores que veem futebol e cerveja como um casal perfeito. Se for beber, que não seja em excesso. Vale lembrar que os efeitos do consumo exagerado de bebida alcoólica são prejudiciais não apenas para quem o consome, já que é alto o risco de acidentes de trânsito.

Por isso que Thiago Lima, 29 anos, e a noiva - que gostam de curtir futebol nos bares de São Paulo - já se programaram para as festividades. “Normalmente, saímos com casais de amigos que têm carro. Só que aí a gente consegue fazer um rodízio. Um de nós não bebe. Mas se algum dos amigos não vai e precisamos de carro, a gente acaba usando algum aplicativo (de transporte)”, conta.

Sexo seguro

Mas dirigir alcoolizado não é o único risco. “Você sabe, o álcool sobe para a cabeça. Mas aí você não pode esquecer que tem que usar preservativo (masculino ou feminino) em todas as relações sexuais. Não deixe que a festa e a bebida impeçam você de se prevenir do HIV e de outras ISTs”, aconselha a diretora do departamento de Infecções Sexualmente Transmissíveis e Hepatites Virais do Ministério da Saúde, Adele Benzaken. Qualquer pessoa pode buscar preservativos em serviços de saúde.

Se a camisinha estourar, ou acontecer algum outro imprevisto, e você julgar ter sido exposto ao HIV, procure a Profilaxia Pós-Infecção ao HIV (PEP) nas primeiras 72 horas após exposição. A medicação está disponível em serviços especializados para o HIV e de urgência e emergência. A profilaxia deve ser usada por 28 dias.

Aqueles que fazem uso da Profilaxia Pré-Exposição (PrEP), precisam manter o uso contínuo para evitar possíveis infecções. “Não adianta nada esquecer da medicação. Tem que tomar o comprimido todos os dias para você poder fazer a profilaxia”, enfatiza a diretora. Ela também reforça o uso contínuo do tratamento antiretroviral para pessoas que vivem com HIV. Já que qualquer interrupção ao tratamento pode acarretar em prejuízos para o tratamento, como, por exemplo, a resistência ao vírus. O uso de bebida alcoólica é permitido mesmo durante o tratamento.

Cuidados com a vacinação

Manter a caderneta de vacinação em dia é outro cuidado necessário. Isso porque o vai-e-vem de brasileiros entre Europa e Brasil pode ser um meio para que agentes causadores de doenças - como vírus e bactérias - transitem no país. Sendo assim, doenças que já foram eliminadas, como sarampo e a poliomielite, encontram portas de entrada em pessoas não imunizadas. O resultado são surtos que colocam em risco toda a população brasileira. Por isso, é importante manter o sistema imunológico alerta por meio da vacinação. Você pode atualizar o calendário em qualquer momento do ano. Basta procurar uma Unidade Básica de Saúde. [Acompanhe o Calendário de Vacinação.](#)

Veja também

[Portal Saúde do Viajante](#)

[Certificado Internacional de Vacinação](#)

Por Aline do Valle, para o [Blog da Saúde](#)

Fonte: http://www.blog.saude.gov.br/index.php?option=com_content&view=article&id=53361&catid=579&Itemid=50218.