

Alimentações pesadas devem ser evitadas antes da folia **Carnaval 2018**

Postado em: 12/02/2018 17:00

Beber muita água, ingerir comidas leves e evitar alimentações expostas ao tempo são algumas das dicas passadas aos foliões pelos bombeiros.

Quando se trata de saúde, cuidado e atenção nunca são demais e, no carnaval, essas precauções precisam ser redobradas. Por se tratar de uma festa que reúne milhões de pessoas, os foliões estão sempre expostos a riscos que podem comprometer o bem-estar. O comandante do 3º Grupamento de Bombeiros Militar (GBM), major Ramon Diego Diniz, adverte para as alimentações que devem ser ingeridas. "Quem vai brincar o carnaval, não deve sequer pensar em comidas pesadas. Além disso, evite consumir alimentações expostas ao tempo, por conter muitas bactérias", acrescentando que, dentre as consequências que podem refletir no bem-estar das pessoas, estão diarreia, alteração na pressão arterial, tontura e desmaio.

Imagem: Silvânia Nascimento Outra dica de Ramon Diego é beber muita água ou suco. "Importante ressaltar também a atenção que as pessoas devem ter com o copo. Em hipótese alguma, ele deve ser deixado distante do dono, evitando que alguém coloque nele alguma substância tóxica", aconselhou.