CARNAVAL
DA LIBERDADE

VEM MINEIRIZAR COM SAÚDE

O GUIA DO FOLIÃO CONSCIENTE, PRA CURTIR O CARNAVAL SEM PERRENGUE!

SUS SAÚDE MINAS GERAIS GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.

hidratação
é a trend do Carnaval!

Água é o melhor drink da festa!

Beba água **antes,**
durante e **depois** da folia.
Leve uma garrafinha de
água na mochila ou canguru.

Hidrate-se e mantenha o pique lá em cima!

Foto: Brasil com S

a resenha é curtir,
mas sem passar mal! 🍻🚫

- Vai beber? Intercale cada drink com um copo de água.
- Evite exageros:
álcool + calor = desidratação rápida.
- Nunca aceite bebidas de estranhos.
- E se beber, **não dirija:** peça carona ou use transporte público.

Beba com moderação e continue no ritmo!

estilo no bloco conforto no pé.

- Use tênis ou sapatos **confortáveis** para aguentar horas de folia.
- Evite roupas ou acessórios apertados ou pesados;
prefira tecidos leves e frescos.

Pise suave e não perca o **ritmo!** 🎶

☀️ 🧴

SOL NA CABEÇA, PROTETOR NA PELE.

BRONZEADO SIM, QUEIMADURA NÃO!

- Passe protetor solar **30 minutos antes** de sair e reaplique a cada 2 horas.
- Use chapéu, óculos escuros e roupas leves para se proteger.
- Evite exposição ao sol entre 10h e 16h.

Passe o protetor e brilhe sem se queimar! ✨

CUIDADO ⚠️ COM A ALIMENTAÇÃO 🍽️ DURANTE O CARNAVAL!

TREM BÃO É CURTIR SEM DOR DE BARRIGA, NÉ?

- Mais de 250 doenças podem ser transmitidas por alimentos e água.
- Lave as mãos antes de comer e cuide da

higiene dos alimentos.

- Prefira alimentos leves e de fácil digestão (frutas, sanduíches naturais).
- Prefira locais limpos e organizados.
- Alimentos devem estar bem armazenados e protegidos.
- Trabalhadores devem usar roupas limpas, toucas e calçados fechados.
- Evite carnes mal cozidas e preparações com ovos crus.

Comida segura = folia sem susto 🧃🍎🥪

Vacinação no ritmo da folia,

Trem bão é curtir sem preocupação!
Antes de sair pro bloquinho, bora conferir se a vacinação tá em dia?

- E tem vacina no SUS: Para covid-19, febre amarela, sarampo, hepatite e muitas outras!
- Dê um confere na caderneta: prevenir é bão demais da conta!
- Passe no posto de saúde e vacine-se antes de cair na folia!

Vai viajar no carnaval?

não se esqueça da vacina contra a febre amarela.

Se seu destino inclui áreas de risco, **como zonas rurais e regiões de mata, a vacinação é essencial.**

Proteja-se antes de cair na folia:

- Tome a vacina pelo menos **10 dias** antes da viagem.

- Verifique se sua caderneta de vacinação está em dia: uma dose garante proteção para toda a vida.

Em Minas é assim: vacina no braço e folia no coração!

Quem se cuida pula mais! 🎉💉

Ô trem importante! Quem faz parte dos **grupos de risco** tem que ficar atento.

- **Idosos, gestantes, pessoas com comorbidades e imunossuprimidos:** Vacinação em dia é proteção garantida. Se tiver atrasado, corre pro posto.
- **Crianças e adolescentes:** Confiram a caderneta e garantam a proteção contra sarampo, meningite e mais.

Carnaval mineiro é pra dançar até o sol raiar, mas só com saúde no pé! Bora vacinar e curtir sem medo. 💛💚

CARNAVAL É PRA ESPALHAR ALEGRIA, NÃO MOSQUITO, SÔ! 🎶

No meio da folia, **bora dar um chega pra lá na dengue!** 🚫🦟

- Lixo no lugar certo, porque garrafa e copo com água parada viram festa pro Aedes aegypti.
- Use repelente para proteção garantida.

✨ Ruas sem dengue, folia sem susto!

Folia consciente: deixe só a pegada!

Recicle e evite lixo nas ruas.

Faça a festa sem sujar a cidade!

Curta a folia sem deixar rastros! Use ecobags para carregar seus itens e descarte latinhas, embalagens e recipientes nos locais corretos.

💚 Respeite a natureza, cuide do espaço público e mantenha a energia do Carnaval sempre vibrante!

PROTEÇÃO À MÃO: SEGURANÇA PRO FOLIÃO! 🩲💌

- Sexo tem que ser seguro. Use preservativos em todas as relações sexuais.

- Preservativos estão disponíveis gratuitamente na UBS mais próxima.

- Use certo e sem vergonha. Preservativo é garantia de proteção!

- Procure uma Unidade Básica de Saúde e saiba mais sobre outras estratégias de prevenção.

Mas ó: a prevenção não para por aí! Tem várias opções que podem combinar com você, como PrEP, PEP, testagem regular entre outras.

🔍 Curta sem preocupação! Procure uma UBS e saiba mais sobre essas e outras estratégias de prevenção.

CARNAVAL BÃO É CARNAVAL SEGURO!

Estamos trabalhando para garantir que a folia mineira seja pura diversão, sem susto no dia seguinte! Para garantir a folia sem preocupações, **o Governo de Minas distribuiu mais de 6,4 milhões de**

preservativos penianos, 52 mil preservativos vaginais e 395 mil sachês de gel lubrificante gratuitamente.

Passe em um posto de saúde e garanta o seu! 💛💚 Curta com proteção e aproveite o Carnaval!

Respeito é a melhor fantasia! 💚🎭

Diversão de verdade não machuca ninguém!

Respeite os limites e o espaço do outro.

- **Não é não!** Consentimento é essencial: qualquer coisa além disso é crime!
- **Bebeu demais?** Cuidado com as atitudes! O álcool não justifica comportamento agressivo.
- **Presenciou violência?** Acione as autoridades e ajude a proteger quem precisa.

Denuncie comportamentos inadequados:
O número da Central de Atendimento à Mulher é o 180. 💛

Curtiu as dicas?

Agora é só mandar no grupo da galera, arrasar na fantasia e cair no bloco com saúde!
O Carnaval é nosso e, com cuidado,
a festa fica ainda melhor!

www.saude.mg.gov.br

#VemMineirizar
com Saúde!

@saudemg

SUS SAÚDE MINAS GERAIS GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.