

# É CARNAVAL



## É HORA DE CURTIR MAS COM RESPONSABILIDADE, PARA SEGUIR FELIZ O ANO INTEIRO

Seja nos trios elétricos, nos bloquinhos de rua ou então nos desfiles das escolas de samba, independentemente de como você vai passar o Carnaval, uma coisa é certa: responsabilidade é essencial para aproveitar essa época do ano!

### BEBA AGUÁ!

Álcool, altas temperaturas, aglomerações e agitação aumentam o risco de desidratação. Portanto beba muita água.



### SE BEBER NÃO DIRIJA

A bebida compromete reflexos e percepção, favorecendo a imprudência e acidentes no trânsito.



### ALIMENTA-SE BEM!

Evite frituras e comidas muito condimentadas e alimentos vendidos na rua. Alimenta-se de 3/3hs, escolha alimentos leves como frutas.



### ATENÇÃO!

### PREVINA-SE!

O sexo seguro é muito mais prazeroso. A camisinha é o único método contraceptivo que te protege contra doenças sexualmente transmissíveis e uma gestação indesejada.



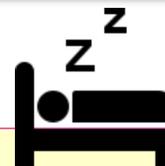
### PROTEJA-SE DO SOL!

Use protetor solar diariamente, mesmo com tempo nublado, reaplicando a cada 2hs.



### DESCANSE!

De tempo para seu corpo se recuperar, para que você aproveite toda a folia.



### E DIVIRTA-SE.

## TIRE O PÉ DO CHÃO, MAS MANTENHA A MÃO NA CONSCIÊNCIA