

## Sexo prevenido: vista essa camisa



As DSTs são doenças transmitidas por meio de relações sexuais desprotegidas (seja oral, anal ou vaginal). Elas podem causar diversos problemas como aborto, inflamações, distúrbios emocionais e até a morte. As DSTs mais comuns são: HPV, Gonorréia, AIDS, Hepatite e Sífilis. Mas não se assuste - elas podem ser prevenidas com um ato simples: usando preservativo em todas as relações sexuais.

### Saiba como usar a camisinha:

1. Confira o prazo de validade na embalagem.
2. Abra a embalagem só na hora de usar.



3. Aperte a ponta da camisinha antes de usar.



4. Coloque a camisinha com o pênis ereto.



5. Desenrole até a base do pênis.



6. Retire a camisinha após a ejaculação, com o pênis ainda ereto, dê um nó, e jogue-a no lixo.

7. Use uma camisinha nova a cada relação.

## Lembre-se:

- ➔ Beba muita água mantendo o seu corpo hidratado. Isto pode ajudá-lo a aproveitar melhor a festa.
- ➔ Nunca misture bebidas destiladas com fermentadas (ex.: whisky ou vodka com cerveja). Como bom folião, o melhor é estar bem todo o tempo e aproveitar tudo ao máximo.
- ➔ Se estiver na praia ou piscina, use filtro solar e não fique o tempo todo no sol. A noite espera por você cheio (a) de energia.
- ➔ Evite nadar após algumas cervejas e drinques, mesmo sendo bom nadador.
- ➔ Nunca dirija alcoolizado, sua vida vale ouro.
- ➔ Beba com moderação. Se for necessário procure ajuda médica. Verifique antecipadamente quais são os serviços médicos que se encontram de plantão no Carnaval.
- ➔ Não use drogas!
- ➔ Não use lança-perfume. Além de ser proibido, em certos casos podem ocorrer arritmias cardíacas e outras complicações.

ANS - nº 39.332-1

**Unimed** 

Rio

O melhor plano de saúde é viver.  
O segundo melhor é Unimed.

Por um **Carnaval** mais legal



Este folheto é um informativo. Em caso de dúvidas consulte um especialista ou seu médico. Proibida a reprodução integral ou parcial deste material em qualquer meio, inclusive internet, sem autorização expressa da Unimed-Rio. Qualquer reprodução não autorizada está sujeita às penalidades da lei. Jornalista Responsável: Andréia Mancgrassi - MTB 18.120. ©2006 - ThinkHealth Consultoria em Saúde Ltda - Todos os Direitos Reservados

**Unimed** 

Rio

## Sua saúde começa na pele

Verão é época de férias, praia e carnaval.

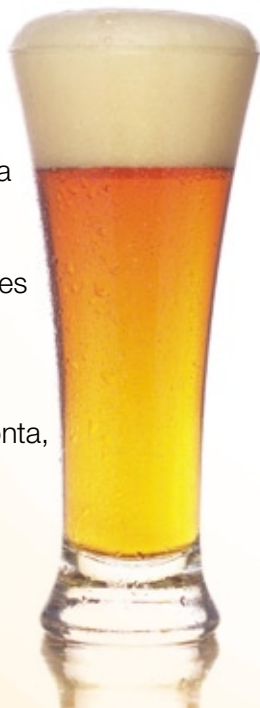
Você até pode pegar aquele bronzeado.

Mas faça isso de uma maneira saudável, sem agredir sua pele: use filtro solar, evite o horário das 10 às 16:00 horas, pois os raios ultravioletas do sol (responsáveis pelo câncer de pele) estão mais intensos.

Use também guarda-sol, boné ou chapéu para não ficar totalmente exposto (a) aos raios solares.

## Álcool: com moderação

O excesso de bebida alcoólica compromete os reflexos motores. Pesquisas revelam que grande parte dos acidentes de trânsito, no carnaval, são provocados por motoristas que beberam antes de dirigir. Por isso, se beber além da conta, não dirija, pegue um táxi ou peça para um amigo dirigir. E se você ama a vida, nunca misture álcool e drogas.



## Hidratação: seu corpo merece!



Para manter seu corpo hidratado neste carnaval, procure beber pelo menos 2 litros de água por dia.

Reduza o consumo de refrigerantes e para cada copo de bebida alcoólica beba 2 de água.

Prefira água mineral ou água de coco e sucos de frutas, assim seu organismo estará pronto para mais um dia de folia.

Cuidado com o gelo, certifique-se de que é de água filtrada. Evite beber diretamente das latinhas, sua bebida pode estar acompanhada de milhões de germes e bactérias.

## Alimentação: combustível para o corpo

Alimente-se bem, preferindo alimentos leves que não sejam gordurosos como frutas, verduras, legumes e fibras - são mais fáceis de digerir e não engordam.

**Preste atenção:** evite comer em barraquinhas de rua, pois o índice de intoxicação alimentar nesta época é grande devido à falta de higiene.



## Alongando: esticando a sua festa



Alongar a musculatura, antes e depois de pular carnaval, é uma atitude saudável e inteligente: previne lesões, câimbras e outras complicações comuns em quem não pratica exercícios com regularidade.



O ideal é alongar-se respeitando os limites do seu corpo.

Mas lembre-se, **alongar não é sentir dor.**

Uma boa dica é comer alimentos ricos em potássio (como a banana), para repor o que foi perdido no suor, e assim prevenindo a fadiga muscular.