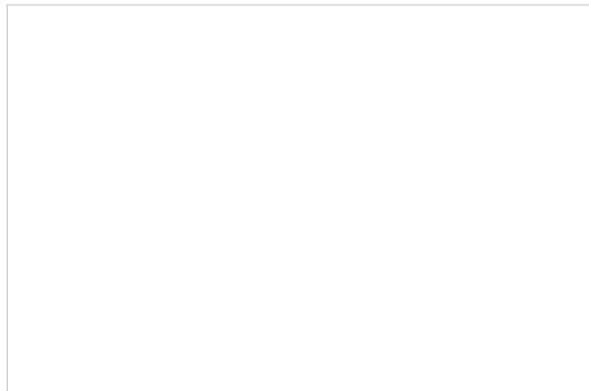


# Governo de Minas lança cartilha com orientações de saúde para o Carnaval 2026

Seg 02 fevereiro

Com a expectativa de milhões de foliões circulando por Belo Horizonte, cidades históricas e polos turísticos, o [Governo de Minas](#) lançou a nova edição da cartilha “Vem Mineirizar com Saúde”, principal instrumento da [Secretaria de Estado de Saúde \(SES-MG\)](#) para orientar a população durante o Carnaval 2026. O material reúne informações práticas para curtir a folia com mais segurança, prevenção e bem-estar.



*Aline Pimenta: “Hidratação reforçada, protetor solar, labial e até proteção auditiva fazem parte do meu kit” / Crédito: Arquivo pessoal*

A cartilha conecta informação, serviços da rede pública e ações de vigilância em saúde, reforçando o papel do Estado na proteção da população em um dos maiores eventos de massa do calendário mineiro. O conteúdo é voltado para moradores e turistas, com linguagem acessível e orientações aplicáveis ao dia a dia da festa.

Clique [aqui](#) e confira a cartilha completa

O material aborda cuidados como hidratação constante, alimentação segura, uso de protetor solar, vacinação em dia e prevenção às Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST). Entre as principais recomendações estão intercalar bebidas alcoólicas com água, evitar exageros, usar roupas leves e calçados confortáveis e nunca dirigir após consumir álcool.

Segundo o subsecretário de Vigilância em Saúde da SES-MG, Eduardo Prosdocimi, a cartilha integra uma estratégia de proteção da população. “Além das orientações para que todos possam curtir com saúde, o Governo de Minas distribui preservativos, lubrificantes e medicamentos da Profilaxia Pré-Exposição ao HIV, ofertada gratuitamente pelo SUS com acompanhamento regular”, destaca.

## Prevenção entra no bloco

No eixo da prevenção às IST, a Coordenação Estadual de IST/HIV/Hepatites Virais vai distribuir mais de 5 milhões de preservativos masculinos, 60 mil preservativos femininos e mais de 600 mil sachês de gel lubrificante em todo o estado. Os insumos chegam às Unidades Regionais de Saúde e, posteriormente, aos municípios, além de ações em empresas e eventos institucionais.

Prosdocimi ressalta que também estará disponível a Profilaxia Pós-Exposição (PEP), indicada em casos de relação sexual sem proteção. “A medicação pode ser utilizada em até 72 horas após a exposição de risco e está disponível na rede do SUS”, completa.

## Cuidado é essencial

A cartilha também reforça orientações para evitar problemas comuns no Carnaval, como desidratação, intoxicação alimentar e insolação. Entre as dicas estão beber água antes, durante e depois da folia, evitar exposição ao sol entre 10h e 16h, reaplicar protetor solar a cada duas horas, higienizar as mãos antes de se alimentar e dar preferência a alimentos leves e bem armazenados.

O médico emergencista Nilo Assis Torres, do Hospital João XXIII, que integra a rede da [Fundação Hospitalar do Estado de Minas Gerais \(Fhemig\)](#), referência em urgência e emergência no estado, alerta para os riscos da desidratação durante a maratona carnavalesca.

“O esforço físico intenso, associado ao consumo de álcool, pode provocar desde mal-estar até quadros graves. Por isso, a recomendação é ingerir água antes, durante e depois da folia, sem esperar a sede aparecer”, orienta.

A servidora pública Paula Orzil, 37 anos, foliã em Belo Horizonte e Santa Luzia há mais de dez anos, afirma que manter uma rotina de autocuidado faz toda a diferença. “Atividade física, boa hidratação, alimentação equilibrada e protetor solar são essenciais para conseguir aproveitar todos os dias”, conta.

Já a fisioterapeuta Aline Pimenta, 45 anos, que enfrenta uma verdadeira maratona ao tocar em três blocos durante o Carnaval, conta que intensifica os cuidados para dar conta da rotina. “Hidratação reforçada, protetor solar, labial e até proteção auditiva fazem parte do meu kit. Sempre levo minha própria garrafa de água, por causa do calor intenso nessa época”, relata.

## Unidades preparadas

Durante o período carnavalesco, a SES-MG realiza ações educativas e preventivas em Centros de Testagem e Aconselhamento, Unidades Básicas de Saúde e atividades itinerantes, com oferta de testagem rápida e orientação em saúde.

A cartilha também orienta como acessar os serviços públicos de saúde durante a folia. Em situações de emergência, como desmaios, intoxicações ou queimaduras, a população pode acionar o Samu 192, disponível em 100% do território mineiro, além das Unidades de Pronto Atendimento (UPAs) e hospitais da rede estadual.

O médico cirurgião Rômulo Souki, também do Hospital João XXIII, destaca que a unidade está preparada para atender casos graves e complexos de urgência e emergência, especialmente traumas.

“Com o aumento da circulação de pessoas, é importante reforçar cuidados como não dirigir após ingestão de álcool, usar cinto de segurança e, no caso de motociclistas, capacete sempre”, reforça.

Acesse o material em [www.saude.mg.gov.br/carnaval](http://www.saude.mg.gov.br/carnaval).

*Crédito: Carol Souza*

