

COMPORTAMENTO

Pode tudo no Carnaval?

GLAICON COVRE, BD

O Carnaval 2010 está próximo e muitas pessoas já estão preparadas para aproveitar os dias de folia. Para uma parcela significativa da população, esta época serve para extravasar as emoções contidas durante o ano. É comum ver gente alcoolizada, homens e mulheres beijando diversas pessoas e até agressões gratuitas em festas.

Esse comportamento não é sinônimo de estresse, e sim de liberação, analisa o psicólogo paulista Alexandre Bez, especialista em relacionamentos e ansiedade.

– O Carnaval virou a festa da liberação. As fantasias podem ser realizadas e são admitidas pela sociedade. Os nossos pais curtiam o Carnaval de maneira lúdica. A grande sacada era vestir fantasias, pintar o rosto e dançar no salão. Hoje está mais erotizado – ressalta Bez.

Pelos comerciais de TV e ações governamentais é fácil notar que um aspecto que diferencia esta de outras festas brasileiras é a liberalidade sexual. O discurso é mais focado na importância do uso de camisinha do que na música e na dança. Mas será que no Carnaval pode tudo?

– Nada que gere autodestruição e desmoralização vale a pena. Não é difícil enxergar os riscos e as consequências de tomar um porre, assumir o volante embriagado ou transar sem proteção, por exemplo. Nossas atitudes e escolhas nos levam sempre a resultados positivos ou negativos. Mas as escolhas certas não são difíceis, pelo contrário, são óbvias. Divertir-se com saúde é possível e muito bom para o corpo e o espírito – destaca a psicóloga farroupilhense Lourdes Bernardete Barbieri, especialista em psicoterapia para jovens adolescentes e famílias.



Carnaval é o momento ideal para se fantasiar, dançar e se divertir com os amigos, e não tempo de 'liberar geral'

10 DICAS PARA A FOLIA

- 1. Não beba em excesso.** Hábitos como o de beber muita água antes de tomar bebidas alcoólicas, ingerir azeite ou leite não cortam a embriaguez. Mais: bebidas engordam. Quanto maior o teor alcoólico, mais calórica ela é. Um copo de cerveja tem 101 calorias e uma dose de whisky, 240.
- 2. Cuidado com bebidas oferecidas por estranhos.** Elas podem conter drogas.
- 3. Se beber, não dirija.** Não coloque a sua vida e a de outros em perigo. Antes de sair para beber, decida quem vai dirigir.
- 4. Hidrate-se.** Mantenha o corpo hidratado com água ou sucos naturais para repor os líquidos e minerais perdidos pelo suor. Quem consumir bebida alcoólica deve se hidratar ainda mais, pois o álcool desidrata. Para cada copo de bebida alcoólica, beba dois de água.
- 5. Alimente-se bem.** Para manter a disposição para a folia, é preciso comer. Antes e depois da festa dê preferência para alimentos leves, como frutas, verduras, saladas e grelhados. Evite comidas gordurosas, que causam sonolência e lentidão.
- 6. Escolha a roupa adequada.** Use peças leves para facilitar a transpiração. Escolha calçados confortáveis, como tênis e sapatilha, para não machucar os pés.
- 7. Use camisinha.** Leve preservativos no bolso. Fique livre de doenças sexualmente transmissíveis, como aids, HPV e hepatite, além de uma gravidez indesejada.
- 8. Relacione-se com pessoas apenas por vontade própria.** Esqueça a pressão dos amigos.
- 9. Conheça pessoas,** aumente o ciclo de amizades.
- 10. Não se sinta na obrigação de gostar de Carnaval.** Caso não goste da agitação da época, procure ficar próximo da família e aproveite para descansar.

MAIS

Vale para todos

Divertir-se é bom, mas a vida não é só festa. Todos devem lembrar que existem outros aspectos importantes, como estudo ou trabalho. Para conquistar uma vida saudável e feliz, é preciso adotar um comportamento social de respeito ao outro e a si mesmo.

ORIENTAÇÃO AOS PAIS

A psicóloga Lourdes Bernardete Barbieri dá dicas aos pais sobre como conversar com os filhos sobre as festas:

- Saiba sempre para onde seus filhos vão, como, com quem e a que horas. Quando possível, os pais podem levar e buscar a turma.
- Não permita que a adolescência signifique afastamento da família em detrimento dos amigos. Dê liberdade para conhecer pessoas, ir a festas, mas procure saber com quem seus filhos se relacionam.
- Converse abertamente sobre sexualidade, doenças sexualmente transmissíveis, gravidez precoce e uso de drogas lícitas e ilícitas. Esses temas devem fazer parte das conversas cotidianas, sem pressão nem tabus.
- Evite confrontos. Procure estabelecer com seus filhos uma relação de respeito e diálogo. Faça-os entender as consequências de atos imprudentes e impensados.
- Considere relacionamentos amorosos como algo natural e positivo na adolescência dos filhos. Evite conflitos e oriente-os quanto ao uso de preservativo. Para as meninas, converse também sobre métodos contraceptivos.
- Não tolere o uso de qualquer tipo de droga. Oriente que, em caso de ingestão de álcool, jamais deve-se dirigir.

CONFORTO E TECNOLOGIA
PARA COMEÇAR O DIA DA
MELHOR MANEIRA.

Conjunto Pocket
Bamboo Visco
Medidas 1,58 x 1,98
10X R\$ 224,90
Sem juros
no cartão



Promoção enquanto durarem os estoques.



Conjunto Pocket
Perfection
Medidas 1,38 x 1,88
10X R\$ 108,00
Sem juros
no cartão



Conjunto Bonnel
Nice Dream
Medidas 0,88 x 1,88
10X R\$ 49,00
Sem juros
no cartão



Conjunto Pocket
Prior
Medidas 1,38 x 1,88
10X R\$ 86,90
Sem juros
no cartão



Rua Tronca, 1955 - Bairro Exposição - Fone: 3537.7556
Av. São Leopoldo, 1619 - Bairro São Leopoldo - Fone: 3027.7556
www.colchoariagardelin.com.br

Colchoaria
Gardelin
Colchões e Estofados