

Realização

Al. Lorena, 427 14º andar
Jardim Paulista - CEP: 01424-000
São Paulo - SP - Tel: (11) 2137-5400



www.sbot.org.br



Carnaval sem Traumas

Diversão, saúde e segurança. O melhor bloco deste carnaval!

SE BEBER, NÃO DIRIJA!

O álcool diminui seus reflexos o que aumenta o risco de acidentes.

ÁLCOOL X DIREÇÃO

VERDADES E MENTIRAS

O álcool diminui os reflexos e aumenta consideravelmente o risco de acidentes. 

Café forte ajuda a reduzir os efeitos do álcool.

Na verdade, o café tem propriedades estimulantes, mas não altera estados de embriaguez. 

Banho frio reduz os efeitos do álcool.

Na verdade, a sensação promovida por água fria é momentânea, mas os efeitos do álcool permanecem intactos. 

A combinação álcool e direção é mais frequente durante o Carnaval, aumentando em 65% o risco de acidentes. 

Há medicamentos que podem eliminar o efeito do álcool no organismo.

Na verdade, a mistura de álcool com medicamentos é muito perigosa e pode até matar! 

Dirigir e falar ao celular pode aumentar em até quatro vezes o risco de acidente. 

Segundo os órgãos de trânsito, grande parte dos acidentes ocorre durante o uso de celular ao volante.

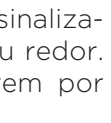
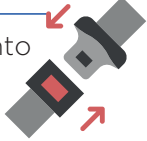
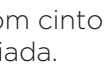
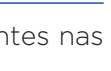
Divirta-se com segurança e cuide da sua saúde e bem-estar!

Siga as recomendações da SBOT!

OS MANDAMENTOS DO FOLIÃO NOTA 10!

Caia na folia com reponsabilidade e respeite os limites do seu corpo antes de sair atrás do seu bloquinho preferido.

Veja as dicas da **Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia**:

-  Os quatro dias de folia exigem muito das articulações e músculos. Antes da folia, faça alongamento e aquecimento.
-  Alimente-se bem! Dê preferência para frutas e alimentos ricos em carboidratos, como pães e massas. Eles ajudarão a manter a energia do corpo.
-  Manter o corpo hidratado ajuda a prevenir a desidratação, por isso, mantenha uma garrafa de água sempre por perto.
-  As articulações do joelho suportam grande parte do peso do corpo e são as que mais sofrem desgaste por exercícios incorretos e excessivos.
-  Utilize calçados confortáveis para evitar ferimentos nos pés. Jamais vá para a avenida descalço.
-  Se for viajar de carro ou moto, mantenha atenção redobrada na sinalização viária, nos limites de velocidade e nos demais veículos ao seu redor. Estatísticas mostram que 92% dos acidentes de trânsito ocorrem por desatenção.
-  Mantenha as revisões de seu veículo em dia e utilize sempre o cinto de segurança, inclusive no banco de trás. Se for viajar de moto, não se esqueça do capacete, roupas adequadas, luvas e outros itens de proteção pessoal.
-  Transporte as crianças corretamente, sempre no banco de trás e com cinto de segurança. Caso tenha até sete anos, utilize a cadeirinha apropriada.
-  Se for dirigir, não beba. O álcool é responsável por 65% dos acidentes nas estradas.
-  O respeito entre pedestres, motoristas e motociclistas é o segredo para reduzir acidentes e acabar com a violência no trânsito. Pense nisso.