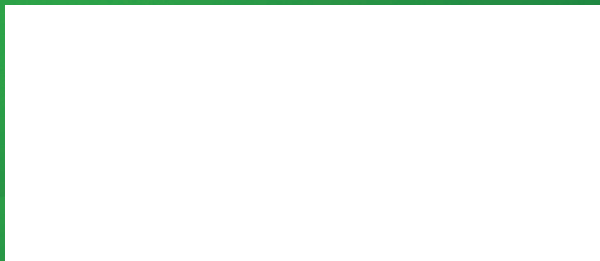




SOCIEDADE BRASILEIRA DE
ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA



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.






Divertir-se no Carnaval é fácil, mas também pode ser traumático se você não cuidar de sua saúde e bem-estar.

Siga as recomendações da SBOT e divirta-se com segurança.

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**:

- 1 Os quatro dias de folia exigem muito das articulações e músculos. Antes da folia, faça alongamento e aquecimento. 
- 2 Alimente-se bem! Dê preferência para frutas e alimentos ricos em carboidratos, como pães e massas. Eles ajudarão a manter a energia do corpo.
- 3 Manter o corpo hidratado ajuda a prevenir a desidratação, por isso, mantenha uma garrafa de água sempre por perto. 
- 4 As articulações do joelho suportam grande parte do peso do corpo e são as que mais sofrem desgaste por exercícios incorretos e excessivos. 
- 5 Utilize calçados confortáveis para evitar ferimentos nos pés. Jamais vá para a avenida descalço. 
- 6 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.
- 7 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. 
- 8 Transporte as crianças corretamente, sempre no banco de trás e com cinto de segurança. Caso tenha até sete anos, utilize a cadeirinha apropriada.
- 9 Se for dirigir, não beba. O álcool é responsável por 65% dos acidentes nas estradas.
- 10 O respeito entre pedestres, motoristas e motociclistas é o segredo para reduzir acidentes e acabar com a violência no trânsito. Pense nisso. 