



CARNAVAL 2026

Este material tem por objetivo orientar foliões, foliãs e *folies* sobre saúde, direitos, prevenção e acolhimento durante o Carnaval, para promover uma festa segura, responsável e com respeito à diversidade.

CARNAVAL COM SAÚDE: 5 DICAS ESSENCIAIS

CAMISINHA FUROU, ESTOUROU OU NÃO LEMBRA SE USOU!

DIREITOS E SEGURANÇA

PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

OABRJ

DIRETORIA DE DEFESA DA DIVERSIDADE

CARNAVAL COM SAÚDE: 5 DICAS ESSENCIAIS

Curtir o Carnaval é maravilhoso, mas cuidar da saúde é fundamental para aproveitar todos os dias com segurança e disposição. Confira:



Hidrate-se

O calor é intenso! Beba bastante água ao longo do dia, mesmo sem sentir sede.



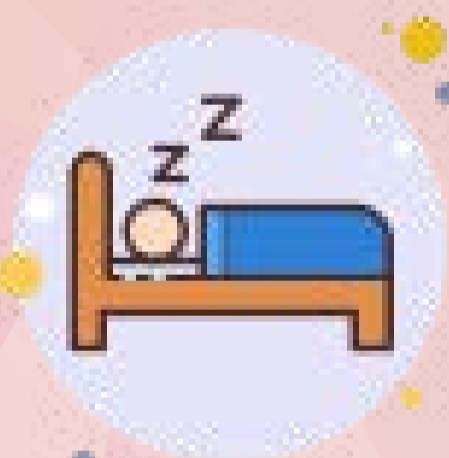
Alimente-se bem

Prefira comidas leves e evite ficar muitas horas sem se alimentar. Energia é essencial!



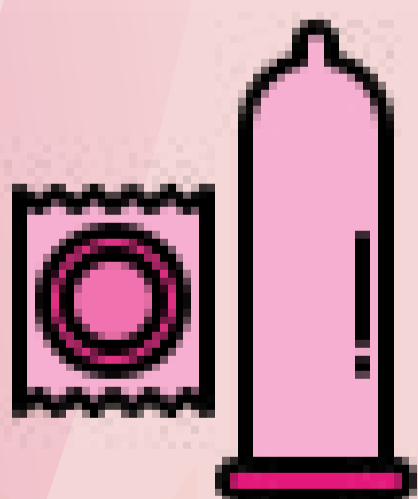
Proteja-se do sol

Use protetor solar, boné ou chapéu e óculos escuros. Sua pele e olhos agradecem!



Respeite seus limites

Durma, descanse e evite exageros com álcool e outras substâncias.



Cuide da sua saúde sexual

Use preservativo e previna-se das infecções sexualmente transmissíveis (ISTs).

Carnaval também é responsabilidade!

Elaborada pela

OABRJ

DIRETORIA DE DEFESA DA DIVERSIDADE

CAMISINHA FUROU, ESTOUROU OU NÃO LEMBRA SE USOU!?

A **Profilaxia Pós-Exposição (PEP)** é uma medida de prevenção de urgência para ser utilizada em situações nas quais há risco de infecção pelo HIV, pelo vírus da hepatite B e outras ISTs.

A profilaxia é disponibilizada gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde (SUS) e o tratamento deve ser iniciado em até 72h após a exposição ao vírus, com duração de 28 dias, sem interrupção.

ONDE BUSCAR A PEP 24H

CLIQUE
AQUI

Unidades de Pronto Atendimento (UPAs) – Oferecem atendimento 24 horas e são a principal porta de entrada para a PEP.

CLIQUE
AQUI

Hospitais e emergências municipais – Verifique as unidades de emergência da Rede Municipal de Saúde do Rio de Janeiro, que funcionam 24h e acolhem casos de exposição ao HIV.

OUTROS MEIOS DE PREVENÇÃO

Camisinha

Método eficaz contra ISTs e HIV, disponível gratuitamente na rede pública de saúde.

Gel lubrificante

Seu uso diminui o atrito e a possibilidade de provocar microlesões, que funcionam como portas de entrada para o HIV e outros microrganismos.

Profilaxia pré-exposição (PrEP)

Consiste no uso de medicamentos antirretrovirais antes da exposição

sexual ao vírus. É disponibilizada gratuitamente no SUS e pode ser adquirida em farmácias, com prescrição.

PrEP sob demanda

É uma forma de usar a medicação para prevenir a infecção pelo HIV que segue o protocolo 2-1-1. Este método é geralmente recomendado para indivíduos que conseguem antecipar suas relações sexuais.

Elaborada pela

OABRJ

DIRETORIA DE DEFESA DA DIVERSIDADE

DIREITOS E SEGURANÇA

Carnaval é alegria, mas também é direito. No Carnaval, todo mundo merece curtir com liberdade, respeito e proteção. Conheça alguns direitos e cuidados essenciais para aproveitar a folia com tranquilidade:

Respeito é regra

Assédio não é brincadeira!
Se não é consentido, é violência.

Seu corpo, suas regras

Ninguém pode tocar
em você sem permissão.

Violência é crime

Agressões físicas, verbais ou
psicológicas devem ser denunciadas.

Procure ajuda

Em situações de risco, busque apoio
da polícia, da guarda municipal ou
equipes de apoio.

LGBTfobia é crime

Viu ou sofreu qualquer forma de
violência ou discriminação? Denuncie!



CANAIS DE DENÚNCIA:

0800
023 4367

Rio sem LGBTfobia



[www.instagram.com/
riosemlgbtifobiarj/](https://www.instagram.com/riosemlgbtifobiarj/)

190

Polícia
Militar

180

Central de Atendimento
à Mulher

Elaborada pela

OABRJ

DIRETORIA DE DEFESA DA DIVERSIDADE

VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

**Se estiver em
situação de risco,
faça um sinal de “X”
na palma da mão e
mostre a um agente
de segurança.**



CONTATOS IMPORTANTES:

**Delegacia de Crimes Raciais e
Delitos de Intolerância (Decradi-
RJ) – Rua do Lavradio, 155 – Lapa,
Rio de Janeiro. Telefones: (21)
2333-3693 ou 2333-3509**

**Polícia Militar: 190
Polícia Civil: 197
SAMU: 192
Bombeiros: 193
Disque Saúde: 136**

DIRETORIA DA OABRJ

Presidente

Ana Tereza Basilio

Vice-presidente

Sylvia Drumond

Secretário-geral

Rafael Borges

Secretário-adjunto

Sérgio Antunes

Tesoureiro

Fábio Nogueira

A OABRJ, por meio da Diretoria de Defesa da Diversidade, atua durante o Carnaval na orientação jurídica, defesa de direitos e enfrentamento de violações, reforçando que o Carnaval deve ser um espaço de liberdade com responsabilidade.

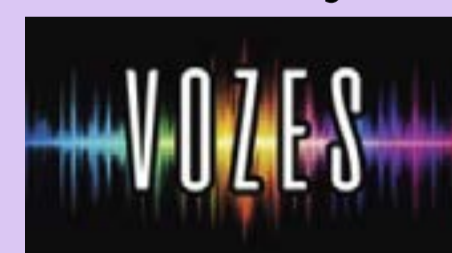


ddd@oabrj.org.br

(21) 2272-2100 (Ramal 2272)

oabrio.defesadadiversidade

PRODUÇÃO



APOIO



Elaborada pela

OABRJ

DIRETORIA DE DEFESA DA DIVERSIDADE

OABRJ PELA DIVERSIDADE NO CARNAVAL

A Diretoria de Diversidade da OABRJ estará de plantão 24h durante o carnaval para auxiliar vítimas de violência, LGBTfobia e intolerância religiosa ou racial

Sábado (14/02)

Francisco Dantas

Tel: (21) 98089-0254

J.C. Gomes

Tel: (21) 98808-6911

Sergio Santos

Tel: (21) 99047-8156

Felipe Ribeiro

Tel: (21) 98700-5218

Segunda (16/02)

Flávia Mendonça

Tel: (21) 99724-0654

Dandara Calisto

Tel: (21) 99412-3954

Luiz Elesbão

Tel: (21) 98293-3474

Claudia Araujo

Tel: (21) 97536-7035

Quarta (18/02)

Guilherme Henrique

Nascimento de Sant'Anna

Tel: (21) 98836-6451

Lucas de Oliveira Lima

Tel: (21) 97197-9331

Iris Bazilio Ribeiro

Tel: (21) 98090-5536

Priscila de Fátima

Tel: (21) 99083-0766

***ATENDIMENTO POR WHATSAPP, APENAS POR TEXTO E DE CARÁTER INFORMATIVO**

Domingo (15/02)

Natália Lacerda

Tel: (21) 97520-9072

Beatriz Pereira

Tel: (21) 98196-9085

Cristian Lins

Tel: (21) 973622690

Rafael Quenil

Tel: (21) 96870-8077

Terça (17/02)

Fabiana Netto

Tel: (21) 96453-6986

Adriano Silva Cataldo da Fonseca

Tel: (21) 98892-0102

Regitania Dantas

Tel: (21) 98518-4775

Rodrigo Teixeira Ribeiro

Tel: (21) 98154-0379

Elaborada pela

OABRJ

DIRETORIA DE DEFESA DA DIVERSIDADE