



Entre a festa e a saúde: cuidados essenciais no Carnaval 2026

Especialistas do São Cristóvão Saúde ensinam a aproveitar a festa, sem riscos à saúde



O Carnaval é marcado por calor intenso, longas horas de festa, consumo de bebidas alcoólicas e mudanças na rotina alimentar. Esse cenário exige atenção especial à saúde, principalmente no que diz respeito ao coração, à hidratação e à alimentação. Especialistas alertam que alguns excessos comuns durante a folia podem trazer riscos sérios ao organismo.

Mistura de álcool e energéticos

O consumo de bebidas alcoólicas e energéticas cresce no Brasil, especialmente em períodos festivos. De acordo com o cardiologista do São Cristóvão Saúde, Dr.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

Fernando Barreto, a combinação dessas bebidas é especialmente perigosa. “O consumo regular de energéticos aumenta a frequência cardíaca e a pressão arterial, elevando o risco de arritmias. Já o álcool em excesso está associado à hipertensão, insuficiência cardíaca e arritmias como a fibrilação atrial. Pequenas quantidades podem ser toleradas em pessoas saudáveis, mas não existe um consumo universalmente seguro”, explica.

As bebidas energéticas, ricas em cafeína e estimulantes, podem causar taquicardia, aumento da pressão arterial, ansiedade, irritabilidade, insônia e tremores. Em casos mais graves, há risco de arritmias e convulsões, especialmente em pessoas predispostas.

Segundo o cardiologista, a associação entre álcool e energéticos é comum em festas e blocos, mas representa um risco adicional. “Os energéticos mascaram a sensação de embriaguez, levando a pessoa a beber além do limite sem perceber os sinais de intoxicação. Isso aumenta significativamente o risco de intoxicações graves e acidentes”, alerta.

Alimentação adequada ajuda a manter energia e evitar a ressaca

Durante o Carnaval, pular refeições ou optar por alimentos pouco nutritivos pode comprometer o bem-estar. A coordenadora de nutrição e dietética do São Cristóvão Saúde, Cintya Bassi, reforça que manter uma alimentação equilibrada é essencial para garantir disposição ao longo da folia.

“Nosso corpo precisa estar bem alimentado para fornecer energia suficiente durante os dias de festa”, afirma. A orientação é evitar longos períodos de jejum e apostar em carboidratos integrais, proteínas e gorduras saudáveis. No café da manhã, combinações como pão, ovo, frutas e café com leite ou iogurte natural

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

ajudam a começar o dia com energia. Já no almoço e no jantar, saladas, legumes e verduras são fundamentais para o aporte de vitaminas e minerais.

O consumo de álcool também impacta diretamente a hidratação. Por isso, Cintya recomenda intercalar bebidas alcoólicas com água. “Recomendo beber 200 ml de água a cada 200 ml de bebida alcoólica, assim mantemos a hidratação e evitamos a embriaguez e a ressaca no dia seguinte”, orienta.

Para reduzir os efeitos do álcool, além da água, água de coco e isotônicos ajudam a repor sais minerais. Frutas ricas em água, como melancia, melão, morango e abacaxi, auxiliam na hidratação e na recuperação do organismo. Chás de hortelã ou gengibre e água com limão também favorecem a digestão e aliviam náuseas. “Com ingredientes naturais, todos têm seus benefícios e podem ser escolhidos de acordo com a preferência”, explica.

Desidratação: sinais de alerta durante a folia

Com calor, suor excessivo e consumo de álcool, o risco de desidratação aumenta significativamente no Carnaval. Cintya Bassi explica que a desidratação ocorre quando há baixa disponibilidade de água no organismo e pode trazer consequências graves, por isso, a recomendação é de 35 a 40ml por kg de peso.

Entre os principais sinais estão: sede exagerada, boca e pele seca, olhos fundos, diminuição da sudorese, cansaço, dor de cabeça e tontura. Em casos mais graves, pode haver queda da pressão arterial, perda de consciência, convulsão, coma, falência de órgãos e até morte.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

A especialista reforça ainda a importância de começar o dia se hidratando. “Durante o sono, o organismo consome muita água e já acordamos desidratados. O ideal é ingerir pelo menos 500 ml de água ao acordar”, orienta.

Com atenção à hidratação, alimentação adequada e consumo consciente de bebidas, é possível aproveitar a folia com mais segurança e reduzir os riscos à saúde.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!