Detox pós-Carnaval: o que realmente ajuda o corpo a se recuperar dos excessos

Com as viagens, festas e consumo de lazer, aumentam também os exageros: refeições mais pesadas, bebidas alcoólicas, poucas horas de sono e alterações no ritmo habitual

O feriado mais aguardado do verão não movimenta apenas as ruas, mas também a economia, e o físico dos foliões. Segundo estimativa da Federação do Comércio de Bens, Serviços e Turismo do Estado de São Paulo (FecomercioSP), o Carnaval de 2026 deve movimentar R$ 18,6 bilhões apenas no mês de fevereiro, um crescimento de 10% em comparação a 2025, podendo ser o melhor resultado para o período desde 2011, com base em dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Com as viagens, festas e consumo de lazer, aumentam também os exageros: refeições mais pesadas, bebidas alcoólicas, poucas horas de sono e alterações no ritmo habitual. Não por acaso, após o feriado, crescem as queixas de aumento de peso, cansaço, acúmulo de líquidos e desconforto digestivo, além da busca por soluções conhecidas como “detox”. Segundo o Dr. Edson Ramuth, médico e fundador do Emagrecentro, rede referência em emagrecimento saudável e estética corporal, os sinais mais comuns após dias de maior consumo alimentar e alcoólico estão ligados principalmente à desidratação e às alterações no padrão de sono.

“Os relatos mais frequentes são da sensação de inchaço, cansaço e corpo pesado. Esse quadro costuma estar associado à retenção de líquidos, a um processo inflamatório leve e à sobrecarga digestiva”, explica.

A seguir, o médico orienta estratégias que ajudam a retomar a rotina de forma gradual e equilibrada.

1. Hidratação como estratégia para reduzir o inchaço

O álcool favorece a perda de líquidos “Quando o organismo está desidratado, tende a reter líquidos como mecanismo de defesa. A ingestão de água ao longo do dia auxilia os rins a regularem esse processo e a diminuir a distensão”, afirma.

2. Alimentação ajustada favorece a retomada da disposição

Após uma fase de consumo elevado e refeições irregulares, é comum queda na energia. “Ficar longos intervalos sem se alimentar ou adotar restrições severas pode intensificar o cansaço. O ideal é retomar um padrão saudável, com verduras, legumes e proteínas magras”, orienta. Essa combinação contribui para o bom desempenho metabólico, ajuda a estabilizar a glicose e favorece o restabelecimento da vitalidade.

3. Sono como regulador do equilíbrio interno

“As noites mal dormidas impactam diretamente a condição física, o descanso regula hormônios ligados ao apetite, ao humor e à disposição. Dormir pouco prolonga a impressão de fadiga e dificulta a estabilização do metabolismo”, explica o médico. A volta a horários regulares de sono é uma das estratégias mais eficazes para recuperar o ritmo natural do organismo.

4.Tratamentos estéticos como aliados na redução de medidas

“Os protocolos atuam principalmente no estímulo à drenagem de líquidos, o que favorece a diminuição temporária do volume e melhora a aparência da pele. É comum que as pessoas relatem se sentir menos inchadas e com maior conforto após as sessões”, explica.

O médico Ramuth observa que os efeitos costumam ser percebidos de forma progressiva. “Em média, ao longo de cerca de quatro semanas, muitos pacientes já notam redução do inchaço e melhora na sensação de

leveza, especialmente quando esses cuidados acompanham a reorganização da alimentação e a regularização do descanso”, conclui.

estadao conteudo