

## PEQUENAS MUDANÇAS DIÁRIAS PODEM AJUDAR O FÍSICO E O EMOCIONAL

# Saiba como restaurar sua disposição depois da longa MARATONA CARNAVALESCA

ISABELLE ROSA

isabelle.rosa@odia.com.br

Depois de dias intensos de folia, consumo excessivo de álcool e noites mal dormidas, o corpo sente os impactos do Carnaval e precisa se recuperar. Entretanto, com pequenas mudanças nos hábitos diários, como fazer alimentações balanceadas, colocar o sono em dia e se reidratar, é possível restaurar a disposição e evitar complicações na saúde.

Além dos cuidados físicos, a saúde emocional merece atenção. A psicóloga Débora Queiroz explica que a depressão pós-Carnaval ocorre devido às oscilações neuroquímicas no cérebro, causadas pela queda dos neurotransmissores do prazer e pela mudança repentina de um ambiente altamente estimulante para a rotina diária. "Durante o Carnaval, há uma intensa liberação de dopamina e serotonina, associadas ao prazer e à euforia. Quando a festa termina, esses neurotransmissores caem abruptamente, o que pode gerar apatia, cansaço e falta de motivação", esclarece.

Para minimizar esses efeitos, a volta para a 'vida normal' deve ser feita de maneira gradual alinhada com outros fatores. "Alimentos ricos em triptofano, como banana, nozes e chocolate amargo, ajudam na produção de sero-

tonina e melhoram o humor. Além disso, planejar novos momentos de lazer e estabelecer metas a curto prazo pode evitar a sensação de vazio pós-folia", sugere.

Para desintoxicar o corpo, a nutricionista Fernanda Pucci aconselha ingerir água, sucos naturais e água de coco, além de incluir alimentos ricos em fibras e antioxidantes no cardápio. "O ideal é apostar em frutas cítricas, vegetais de folhas verdes e chás diuréticos, como hibisco e cavalinha, que ajudam na eliminação de toxinas e reduzem a retenção de líquidos", explica.

Ela também recomenda consumo de alimentos que auxiliam na desintoxicação hepática, como chá-verde, gengibre, cúrcuma e sucos naturais de beterraba e limão para eliminar os efeitos do consumo excessivo de álcool e açúcar, que sobrecarregam o fígado e contribuem para o inchaço e a fadiga. "Esses ingredientes têm propriedades anti-inflamatórias e ajudam o fígado a eliminar toxinas de forma mais eficiente", afirma.

#### METABOLISMO E IMUNIDADE

Outro ponto importante é colocar o sono em dia, já que as noites mal dormidas afetam o metabolismo e a imunidade. "O ideal é criar uma rotina de sono regular, dormindo e acordando no mesmo horário todos os dias. Evitar

café à noite e reduzir o uso de telas ajuda a regular os ciclos naturais do organismo", orienta a endocrinologista Stephanie Konzen. Retomar a rotina de exercícios também é indicado. "Não é necessário voltar com treinos intensos logo nos primeiros dias. Uma caminhada ao ar livre, alongamento ou exercícios leves já são suficientes para melhorar a disposição".

#### CUIDADOS INTENSIFICADOS

A influenciadora digital Adriana Müller conta que costuma a dar uma "atenção extra" à saúde depois da maratona carnavalesca. "A pele precisa de hidratação a mais depois de tanto sol e vento, costume usar cremes com vitamina e ácido hialurônico. Uma esfoliação ajuda a dar uma renovação. O cabelo também merece atenção, sol demais resseca e quebra os fios... Dormir bem e manter uma alimentação equilibrada ajudam a recuperar a energia. E água, muita água, para reidratar o organismo! Por fim, os pés, que aguentaram a folia, merecem um bom creme e uma massagem aliviam o desconforto".

Adriana Müller adota cuidados extras com a saúde após o Carnaval

