

Álcool e energético: entenda a mistura perigosa para a saúde

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Chellsen Carneiro | 18 de fevereiro de 2026



Com a chegada do Carnaval, período marcado por festas prolongadas, altas temperaturas, noites mal dormidas e consumo elevado de bebidas alcoólicas e energéticos, os cuidados com a saúde precisam ser reforçados. O Hospital de Clínicas Gaspar Vianna, referência em nefrologia e cardiologia no Pará, alerta que os excessos comuns nessa época podem trazer sérios riscos ao funcionamento dos rins e do coração.

De acordo com especialistas da unidade, a associação entre álcool, energéticos e desidratação pode sobrecarregar o organismo e favorecer complicações como arritmias cardíacas, infarto, insuficiência renal e descompensação de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão.

Cuidados com a saúde dos rins

A nefrologista Ana Lydia Cabeça explica que o álcool não contribui para a hidratação do corpo e, ao contrário, intensifica a perda de líquidos. “A bebida alcoólica favorece a eliminação de água pelo suor, pela urina e até pela respiração. Em ambientes quentes e com grande aglomeração, como ocorre no Carnaval, essa perda é ainda maior”, destaca.

Segundo a médica, esse cenário pode provocar sobrecarga renal, especialmente em pessoas que já convivem com doenças crônicas. As bebidas energéticas também exigem atenção. “Alguns energéticos contêm substâncias como potássio em excesso, o que pode ser prejudicial para quem tem problemas renais. Além disso, muitos possuem glicose, o que representa risco para pacientes diabéticos”, alerta.

Para minimizar os impactos, a principal recomendação é manter uma hidratação adequada, intercalando o consumo de bebida alcoólica com água. A alimentação equilibrada também desempenha papel importante. O consumo de frutas e carboidratos de rápida absorção ajuda a reduzir os efeitos do álcool sobre o organismo e contribui para evitar a desidratação.

Outro ponto reforçado é a continuidade do tratamento medicamentoso. Pessoas hipertensas ou diabéticas não devem interromper o uso de seus medicamentos durante o período festivo, já que a suspensão pode agravar o quadro de saúde.

Riscos para o coração

Além dos rins, o coração também sofre com os excessos comuns no Carnaval. O cardiologista Vitor de Holanda alerta que a combinação de bebidas alcoólicas com energéticos é um dos principais fatores de risco nesse período, como no caso do consumo de Red Bull com whisky, mistura frequente durante a folia.

“O álcool é tóxico para o músculo cardíaco e pode causar lesões. Já os energéticos aumentam o risco de arritmias graves e infarto. Essa combinação representa um risco elevado, inclusive para pessoas jovens e aparentemente saudáveis”, explica.

O médico também chama atenção para outros fatores que elevam o risco cardiovascular durante o período carnavalesco, como o

uso de drogas ilícitas, estimulantes para permanecer acordado e medicamentos para desempenho sexual, muitas vezes utilizados sem prescrição médica e combinados com álcool.

A recomendação é clara: evitar misturas perigosas, manter os medicamentos de uso contínuo em dia e respeitar os limites do corpo. “O Carnaval é um momento de lazer, mas os cuidados com a saúde não podem ser deixados de lado”, reforça o especialista.

Medidas simples, como beber com moderação, manter-se hidratado, alimentar-se adequadamente e seguir corretamente as orientações médicas, ajudam a garantir que a folia termine sem prejuízos à saúde.

Fonte: Ascom do Hospital de Clínicas Gaspar Vianna (HC) e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso em 18/02/2026/13:01:36

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](tel:93984046835)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](tel:93984046835) (Claro)

*- Site: www.folhadoprogresso.com.br e -
mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e -
mail: adeciopiran.blog@gmail.com*