

## Antes, durante e depois

A hidratação, ao contrário do que muitos pensam, vai além da água mineral. Em dias de calor intenso, a perda de eletrólitos pelo suor exige uma reposição mais robusta. A nutricionista sugere intercalar a bebida alcoólica com água na proporção de 1 para 1, mas destaca o papel de isotônicos e água de coco para repor sódio e potássio. Além disso, pensar na alimentação antes de sair ajuda a evitar escolhas ruins no meio da folia.

Algumas opções práticas e resistentes ao calor são castanhas em pequenas porções, barrinhas de proteína com boa composição, frutas desidratadas sem adição de açúcar e snacks proteicos prontos. Esses alimentos ajudam a controlar a fome, evitam longos períodos em jejum e reduzem a chance de consumir alimentos muito gordurosos ou ultraprocessados.

Quanto ao consumo excessivo de sal e álcool, é comum haver retenção de líquidos. "Alimentos ricos em potássio, como banana, abacate e água de coco, ajudam a equilibrar os líquidos do organismo. Vegetais como pepino, abobrinha e aspargos têm efeito diurético leve e auxiliam contra o inchaço. Frutas como melancia, melão e abacaxi também contribuem para a hidratação e o equilíbrio do corpo."

Logo depois da folia, retomar uma alimentação mais leve, beber bastante água e reduzir o consumo de ultraprocessados nos dias seguintes é fundamental para normalizar o organismo e evitar complicações. "Aproveitar o carnaval com energia e menos impactos no corpo depende mais de escolhas simples e consistentes do que de soluções milagrosas. Alimentação equilibrada, hidratação adequada e respeito aos limites do corpo fazem toda a diferença", destaca a nutricionista.

## Fortalecendo o corpo

Se a nutrição é o combustível para essa maratona de carnaval, o corpo precisa estar com a "mecânica" em dia para suportar horas em pé. O professor



A mandioca é ótima refeição pré-bloco



Bananas podem ser essenciais na hora de equilibrar os líquidos do organismo



Castanhas em pequenas porções ajudam a dar mais energia e são mais resistentes ao calor dos blocos de rua

de educação física e personal trainer Fabricius Marques Vieira dos Santos afirma que o treino ideal para o folião deve focar em atividades contínuas. "O ideal é priorizar caminhadas longas e atividades contínuas em ritmo moderado. Isso ajuda o corpo a se adaptar ao tempo prolongado em pé, ao impacto repetitivo e ao cansaço acumulado", orienta.

Fabricius detalha, ainda, que o fortalecimento das panturrilhas e do core (região abdominal e lombar) é crucial para amenizar possíveis dores. Segundo ele, exercícios como elevação de calcanhar, pranchas e pontes de glúteo diminuem a sobrecarga na coluna e protegem as articulações.

Engana-se quem pensa que o aquecimento é apenas para atletas. O personal trainer sugere uma rotina rápida de cinco a oito minutos antes de sair para o bloco. "Dá para 'acordar' o corpo com mobilidade de tornozelos, elevação de joelhos e rotação de quadril. Isso melhora a circulação, reduz a rigidez e prepara o corpo para horas de movimento", aconselha o educador físico.

## Recuperação e cuidados

A escolha do calçado é outro ponto determinante durante os dias de bloco. O professor recomenda tênis com bom amortecimento e estabilidade, e deixa um alerta importante: "Evite estrear tênis novo no carnaval". Para quem chegar em casa com os pés inchados, a receita é simples: elevar os membros, usar gelo ou água fria e realizar uma automassagem.

Em caso de câibras ou dores agudas na hora da folia, a orientação é clara: parar e hidratar imediatamente. "Se a dor persistir ou piorar, o mais seguro é interromper a atividade. Dor intensa não é sinal de superação, é sinal de alerta do corpo", completa o profissional.

Com essas estratégias, o professor de educação física confirma que dá para curtir bem, sem se preocupar com o surgimento de lesões após os dias de Momo. "O folião garante não apenas um carnaval mais animado, mas uma quarta-feira de cinzas com muito menos impacto à saúde", finaliza.