

Quinta-Feira, 14 de Maio de 2026

# Exagerou na bebida? Saiba como se recuperar da ressaca

Especialistas apontam o que deve ser feito para diminuir os efeitos da ressaca

Kelsey Chance/Unsplash - [Ingrid Oliveira](#) da CNN - em São Paulo

Se você consome bebidas alcoólicas, muito provavelmente já teve a sensação de ter exagerado na dose, sobretudo nas festas de [fim de ano](#).

A ressaca do dia seguinte não é fácil. E existe um porquê.

“O álcool é absorvido e cai na corrente sanguínea, então ele vai ser distribuído para todos os órgãos. Os primeiros sintomas que a gente tem de euforia, bem-estar e tontura, e que depois vai dando uma depressão, são efeitos do álcool no [sistema nervoso central](#) [no cérebro]”, explicou à CNN Débora Poli, gastroenterologista do Hospital Sírio-Libanês.

Quando o álcool chega ao fígado, ele se torna um ‘agressor’. “Todas essas substâncias externas precisam ser metabolizadas para serem eliminadas”. Para que isso aconteça, o líquido é transformado primeiro em ácido acético — tarefa realizada pelo [fígado](#).

Contudo, o órgão demora muito tempo a fazer esta transformação devido ao excesso de bebida. Assim, as substâncias do álcool e o acetaldeído (produto tóxico) continuam a circular no organismo até serem transformados em ácido acético.

O acetaldeído (etanal) se deposita em vários órgãos do corpo, exercendo sua toxicidade e provocando assim os sintomas da ressaca. Além disso, segundo Rogério Pinheiro Alves, gastroenterologista da Beneficência Portuguesa de São Paulo (BP), o álcool causa a inibição de um hormônio antidiurético que faz com que a pessoa urine muito mais — consequentemente elimina água e fique desidratada.

“A ressaca é fruto da desidratação que o organismo sofre e dessas substâncias do álcool que acabam sendo metabolizadas de uma forma não tão boa”, afirma Alves.

## O que é bom para a ressaca?

No dia seguinte ao porre, todos os ingredientes “antirressaca” são bem-vindos. E aí, vale tudo para tentar melhorar o bem-estar: antiácidos, sucos, café, Coca-Cola.

Rogério Pinheiro Alves, da BP, aponta que a melhor maneira tratar uma ressaca é se hidratar.

“Como o álcool aumenta a diurese, é importante sempre se hidratar muito bem. [Água](#), água de coco, sucos em geral. Além de frutas que têm bastante líquido, como melão e melancia — além de repousar”, disse Débora Poli, gastroenterologista do Hospital Sírio-Libanês.

Os especialistas apontam ainda que a ressaca pode ser evitada com algumas medidas simples, como comer algo enquanto bebe, beber mais devagar e consumir líquido não-alcoólico junto às bebidas. E o mais importante, segundo Poli, a qualidade da [bebida](#) também faz diferença.

“Cuidado na compra da bebida alcoólica, em especial destilados. Bebidas falsificadas às vezes têm outras substâncias tóxicas podem provocar uma ressaca ainda pior”, alerta a médica.

## Sintomas da ressaca

Só quem já teve ressaca sabe a sensação de acordar no dia seguinte ao famoso “porre”. O gastroenterologista Pinheiro Alves diz que essa é a forma do corpo manifestar que algo está errado.

“Normalmente, os principais [sintomas](#) da ressaca envolvem dor no corpo, sensação de mal estar, cefaleia [dor de cabeça], boca seca. Tudo bastante relacionado à desidratação.”

Apesar desses sintomas leves e comuns, o sistema gástrico pode ser comprometido pelo consumo de álcool em excesso. O álcool pode causar uma lesão aguda da mucosa — como se fosse uma ‘gastrite’ — e isso gera náusea e vômito”, explica Pinheiro Alves.

Débora Poli aponta que o álcool também causa uma [inflamação](#) no estômago e no intestino, então pode dar dor de estômago, diarreia — além de piorar o refluxo e causar azia e queimação.

“Raramente a gente pode ter uma gastrite importante a ponto de ter sangramento relacionado ao uso de álcool”, disse a especialista do Sírio-Libanês.

## Quanto tempo dura a ressaca

É claro que a pessoa com ressaca quer se livrar da sensação de mal estar o mais rápido possível. A fraqueza, cansaço e enjoo tendem a diminuir a capacidade de o corpo realizar tarefas simples do dia a dia.

Mas, afinal: quanto tempo dura uma ressaca? A médica explica depende muito das enzimas do fígado na metabolização do álcool. Segundo ela, quem tem o hábito de consumir álcool frequentemente vai ter menos ressaca do que quem não está habituado a consumir.

“Intensidade, gravidade e tempo de duração, isso varia de pessoa para pessoa”, disse Débora Poli. “Esse componente [genético](#) conta tanto para o tempo [que a pessoa fica bêbada], quanto para a duração da ressaca.”

“De maneira geral, a ressaca se cura em um dia — se você parar de beber”, explicou Pinheiro Alves.

## Ressaca pode causar problemas a longo prazo?

De acordo com Pinheiro Alves, a ressaca “não vai causar nenhum transtorno a longo prazo. Nada crônico”

“Esses sintomas de dor de cabeça, desidratação, isso não tem grandes consequências, a não ser o mal-estar em si”, disse Débora Poli.

A gastroenterologista do Sírio-Libanês disse que as maiores consequências causadas pela ressaca são as perdas de dias de trabalho [por conta de indisposição] e os efeitos socioemocionais — famosa ressaca moral.

Apesar disso, ambos especialistas ouvidos pela reportagem disseram que o [consumo frequente de álcool](#) pode causar [problemas](#) como cirrose e alterações cardíacas.