RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sábado, 07 de Novembro de 2026

Saiba os benefícios de passar 30 dias sem álcool após os excessos das festas

JANEIRO SECO

ISTOÉ Saúde

Foram confraternizações de empresa, encontros de amigos, ceias de Natal e Réveillon, viagens, passeios… Após um período em que exageros são socialmente aceitos (e até estimulados!), como as festas de fim de ano, janeiro chega e, com ele, um momento simbólico para ajustar a rota. É quando as famosas resoluções de Ano Novo começam a valer e muita gente sente vontade de fazer mudanças para melhorar o estilo de vida. Para algumas pessoas, é hora de repensar hábitos como o consumo de álcool. E é por isso que o "Dry January" ou "Janeiro Seco" (em livre tradução do inglês) tem ganhado força em vários cantos do mundo. Você já ouviu falar?

Criado pela organização Alcohol Change UK, o movimento começou em 2013, no Reino Unido, país que historicamente apresenta consumo de álcool acima da média global. A ideia é passar o primeiro mês do ano sem beber. O objetivo é reavaliar os hábitos, desintoxicar o corpo e a mente e, quem sabe, mudar mesmo a relação com a substância também a longo prazo.

Mas será que 30 dias são suficientes? Será que já dá para notar diferenças nesse curto intervalo? Uma revisão de estudos de pesquisadores da Universidade de Oxford, publicada em 2025, analisou quase cem trabalhos sobre o "Dry January" e mostrou que participantes que completam o desafio tendem a relatar reduções sustentadas no consumo de álcool no curto e médio prazo, com melhorias em indicadores de bem-estar, saúde biológica e capacidade de resistir ao consumo. Mesmo aqueles que não ficaram totalmente abstinentes observaram benefícios.

Para a psiquiatra Natalia Haddad, vice-presidente do Centro de Informações sobre Saúde e Álcool (CISA), de fato, a interrupção parcial pode impactar a ingestão a longo prazo. "Quem completa 30 dias sem beber costuma manter menos consumo por até 6 meses, com mais sensação de controle, sono melhor e energia mais estável", diz ela. No entanto, segundo a especialista, o segredo está no que vem depois. "Se a pessoa transforma o desafio em novos hábitos, o ganho tende a durar", explica.

Para quem está interessado, mas não consegue diminuir o consumo mesmo após um período sem beber, ela ensina algumas alternativas: "o antídoto é sair do desafio com um plano simples de manutenção: estabelecer dias fixos sem álcool na semana, limitar o número de doses por ocasião e evitar beber em dias consecutivos, além de manter opções de bebidas zero álcool à mão".

Se, no fim dos trinta dias sem beber, surgirem sinais de perda de controle, como consumir mais do que o habitual, com dificuldade de parar, é importante buscar orientação profissional. "O objetivo não é provar controle, é proteger a saúde a longo prazo", afirma Natalia.

Além do “Dry January”, há outras propostas de parar o consumo do álcool ou outros hábitos nocivos por trinta dias, como o “Sober October” ou “Outubro Sóbrio”. A ideia é a mesma, mas ocorre no mês de outubro e abrange também outras substâncias, como drogas.

Por que é tão difícil beber menos?

No Brasil, apesar do aumento da abstinência e da queda da frequência do consumo de álcool registrados em 2025, de acordo com pesquisa do CISA, 15% da população bebe de forma exagerada, um padrão de consumo que traz prejuízos significativos à saúde.

Quando a bebida vira “parte do dia a dia”, a percepção de risco cai, e isso costuma ser negligenciado. Mesmo sabendo que não há dose segura, há quem continue bebendo, com o argumento de que uma “tacinha de vinho” ou um “copo de cerveja” ajudam a socializar, trazem felicidade, relacionam isso com momentos de celebração, interação…

Além disso, o meio não costuma ajudar. Muitas vezes, os próprios amigos, familiares ou pessoas do ciclo de convivência questionam alguém que interrompe o consumo, periódica ou temporariamente. É comum ouvir frases como: “Toma uma só!” ou “Você ficou chato!”, entre outras. É a única substância reconhecidamente tóxica que exige explicações quando alguém decide não usar mais. Há até um nome para descrever essas críticas, constrangimentos ou pressões sociais dirigidas a quem decide não beber álcool: *sober shaming* (algo como “intimidação ao sóbrio”).

De acordo com a psiquiatra Olivia Pozzolo, que também faz parte do CISA, o álcool realmente pode facilitar a socialização no curto prazo. “O efeito principal é reduzir a inibição e a ansiedade social ao modular circuitos como GABA [*sigla para ácido gama-aminobutírico, um dos principais neurotransmissores inibitórios do cérebro*] e dopamina, o que deixa a conversa mais solta e o riso mais fácil”, explica.

Porém, o outro lado da moeda não demora a aparecer, com piora do sono, mais ansiedade no dia seguinte, risco de consumo em excesso e, no longo prazo, impacto cumulativo para a saúde cerebral. Diante disso, ela lembra que a sensação de bem-estar nos encontros vem muito mais do contexto — das pessoas queridas, da música e do ritual do brinde — do que da substância em si, algo totalmente reproduzível sem álcool. “Dá para manter o mesmo programa, no mesmo horário, com menos drinks ou com drinks sem álcool”, ressalta Olivia, acrescentando que, caso a pessoa decida beber, o ideal é que o álcool seja apenas coadjuvante. “Poucas doses, sem repetir automaticamente, alternando com água e reservando dias da semana sem consumo”, finaliza.

Estratégias para beber menos

Caso o consumo tenha se intensificado nos últimos meses e você tenha a intenção de reduzi-lo em janeiro, as especialistas do CISA indicam algumas estratégias a seguir:

* Planeje a mudança. Um primeiro passo importante é retirar de casa bebidas alcoólicas e abastecer com bebidas sem álcool. Parece simples, mas dificulta o acesso ao álcool e evita tentações.

* Conte para pessoas próximas, como familiares e amigos, sua decisão. Isso pode diminuir a pressão social e incentivar outras pessoas a participarem também do desafio ou apoiarem seu mês sem álcool.

* Identifique gatilhos, como determinados ambientes, pessoas ou emoções que desencadeiam uma vontade de beber. Assim, você pode antecipar situações de exposição e planejar alternativas.

* Preencha seu tempo com atividades antagônicas ao consumo de álcool, como caminhar ou um hobby. Afinal, substituir o hábito de beber por outras atividades prazerosas facilita a redução ou pausa no consumo. Vale reforçar ainda que incluir uma atividade física ajudará na saúde física e mental.

* Mantenha uma rotina saudável. Adotar outros hábitos, além da prática de uma atividade física, como alimentar-se bem, ter uma boa noite de sono e beber água ao longo do dia, também irá ajudar nesse processo.