Happy hour: porque ir e como voltar ileso

Consumir álcool e ser saudável são duas coisas nem sempre alinhadas. Mas a verdade é que participar de um happy hour com a sua equipe pode trazer muitos benefícios para a sua vida profissional. Sem contar que você pode acabar se divertindo, oras!
Assim, para te ajudar um pouco a participar de um happy hour saudável, trouxemos algumas dicas de como aproveitar melhor, quais bebidas não prejudicam tanto a saúde e como amenizar a muitas vezes inevitável ressaca no dia seguinte.

Por que você deve comparecer ao happy hour

De segunda a sexta, depois das 18h, bares e restaurantes já começam a ficar cheios de pessoas que trabalharam durante todo o dia em um escritório. Com a desculpa de aproveitar as

promoções de happy hour, toda a equipe marca uma saída a fim de tomar algumas bebidas e conversar coisas mais diversas, além de trabalho.
Por mais que seja um momento para relaxar, essa hora pode ser essencial para o seu sucesso em um emprego. Isso porque laços realmente fortes podem se formar durante o happy hour e a equipe só tem a ganhar com a integração reforçada.
Isso acontece porque, por mais que você estetivesse durante o dia todo dividindo o mesmo ar com as pessoas, isso não significa que vocês vão trocar confidências. É aí que entra o momento de descontração e a confiança é construída.
Com uma relação mais fortalecida, os projetos da empresa também têm muito a ganhar. Afinal, o fluxo de ideias é muito maior quando as pessoas se sentem confortáveis para conversarem entre si.
Mas esses momentos podem se tornar um pesadelo se você não tomar alguns cuidados. Evite beber demais. Começar com um drink sem ter comido antes, por exemplo, pode ser a ruína. Também nunca beba e dirija depois. Além de ser perigoso, pode demonstrar irresponsabilidade.
Além disso, outro problema dos happy hours é o consumo de álcool durante a semana. Além de ter o potencial de causar uma ressaca, não faz bem à saúde. Mas se você ainda assim prefere participar da festa, te damos algumas dicas de como escolher bebidas menos prejudiciais.
Quer outras dicas para transformar a cultura organizacional? Veja este artigo.

Bebidas para não prejudicar tanto a saúde

Uma coisa é certa: beber em excesso e com frequência faz muito mal à saúde. Isso inclui ganho de peso, aumento da pressão arterial, sobrecarga do fígado e por aí vai.
Entretanto, muitas pesquisas dizem comprovar que consumir álcool, especialmente vinho, em pouca quantidade e de vez em

quando pode na verdade ajudar a melhorar sua saúde. Existem estudos que comprovam a diminuição do risco de doenças cardíacas, derrame e diabetes só por incluir esse hábito na rotina.
Mas não vamos nos ater aos estudos que tentam achar uma desculpa para você encher a cara. Que tal olharmos para as bebidas que vão fazer menos mal?
Procuramos nos concentrar mais em ajudar a definir melhor sua bebida de escolha no happy hour, levando em conta as calorias, carboidratos e quantidade de álcool.

Vinho e bebidas destiladas

A contagem de calorias de cada bebida pode variar bastante, dependendo do que você mistura. Tomar vinho e bebidas destiladas puras (ou apenas com gelo) é a melhor escolha para quem não quer sair muito da dieta no happy hour.
Mas vá com calma! Essas bebidas oferecem um teor alcoólico alto e por serem servidas em doses pequenas mas concentradas podem facilitar a ingestão em tempo recorde e te deixar inebriado mais rápido (ou seja, saia correndo dos shots de tequila). Boas opções:
Vinho tinto
Teor alcoólico: 11% a 14%
Calorias em 100 ml: 80 – 100
Vodka
Teor alcoólico: 13% a 40% (neste caso, certifique-se de escolher uma marca mais leve)
Calorias em 100 ml: 220 – 250
Saquê
Teor alcoólico: 13% a 16%
Calorias em 100 ml: 130 – 200

Drinks

Agora, se você não gosta de consumir essas bebidas puras, pode querer um drink ou apenas misturar com alguma outra não

alcoólica.
Se esse for o seu gosto, procure substituir por refrigerante zero ou suco. Para os drinks, quanto menos ingredientes, melhor. Fuja dos xaropes, licores e receitas com muito açúcar.
Caipirinha com açúcar
Teor alcoólico: 38% a 48%
Calorias em 100 ml: 125
Batidas com frutas, vodka e leite condensado
Teor alcoólico: 13% a 40%
Calorias em 100 ml: 350
Cuba libre com Coca Zero
Teor alcoólico: 13% a 40% (depende da marca do rum)
Calorias em 100 ml: 80

Cerveja

A verdade é que a maioria dos happy hours no Brasil são acompanhados de cerveja. Afinal, estamos entre os 20 países que mais consomem a bebida no mundo.
Por isso, é bem provável que essa seja a sua escolha favorita, ainda mais agora que o mercado de cervejas artesanais só cresce.
Se você for olhar pela saúde, infelizmente a regra é: quanto menos calórica a cerveja, pior ela vai ser. Isso sem contar os carboidratos que estão muito presentes nela.
O ponto positivo aqui é que a cerveja tem teor alcoólico mais baixo, entre 5% e 9%. Por isso, são menores as chances de você ter que ir embora mais cedo.
Pilsen
Teor alcoólico: 4,5% a 5%
Ales
Teor alcoólico: 4% a 7% (algumas até mais)
Trigo
Teor alcoólico: 4,3% a 5,6%
A quantidade de calorias pode variar bastante de marca para marca.

Como driblar a ressaca para trabalhar no dia seguinte

Durante o happy hour, procure consumir água e outras bebidas não alcoólicas. Também não deixe de comer – estômago vazio potencializa o efeito do álcool.
Mesmo fazendo isso e bebendo moderadamente, às vezes é inevitável acordar no dia seguinte se sentindo… Menos do que 100%.
Se o happy hour aconteceu durante a semana, isso pode ser um problema para a sua produtividade. Por isso, algumas dicas:

- Beba água sem parar durante o dia
- Coma kiwi e banana – ótimas fontes de potássio, que seu organismo vai precisar
- Coma uma torrada com algo doce – o combo de carboidratos e açúcar vai te acordar
- No almoço, busque uma refeição balanceada – nada de cair nas frituras

E aí, pronto para o próximo happy hour? Conte para nós nos comentários a seguir a sua opinião sobre o assunto!