

## **Horário de verão x Relógio biológico**

### **Biologia & Ciências**

Enviado por: Visitante

Postado em: 19/10/2009

Passar mais tempo exposto à luz solar e estabelecer horários mais rígidos para ir dormir são medidas simples que podem ajudar os brasileiros a se adaptar ao horário de verão. Saiba mais...

Ontem, dia 18 de outubro, à 0h, nos estados do Sul, Sudeste e Centro-Oeste, além do Distrito Federal, os relógios foram adiantados em uma hora. O horário de verão termina em 21 de fevereiro de 2010. Até lá, valem algumas regras simples para se adaptar. De acordo com o neurofisiologista e professor da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), Luiz Eugênio Mello, a maior exposição à luz solar nos primeiros dias após a mudança de horário auxilia na regulação natural do organismo à nova rotina. "Temos que tentar passar mais tempo em contato com a luz do sol porque ele atua como um definidor de nosso relógio biológico", explica. O neurofisiologista afirma que a regra é a mesma para quem faz viagens com mudanças de fuso horário. "Nesses casos, quando a pessoa chega precisa ter mais contato com a luz do sol para se adaptar mais rápido", diz. Durante o verão, diz o médico, a adaptação é mais fácil do que se o horário fosse alterado no inverno. Além disso, estabelecer horários mais rígidos para se deitar e levantar são maneiras de facilitar essa adaptação. "O corpo humano funciona como se fosse uma máquina, e no início da mudança de horário essa máquina passa a funcionar sob condições de estresse, como se estivesse trabalhando mais sobrecarregada", afirma Mello. "Quanto mais disciplinada for a pessoa, mais fácil a adaptação." O neurofisiologista alerta que alguns sintomas como fadiga e dor de cabeça podem surgir logo nos primeiros dias, mas costumam ser leves e passar rápido. Mello explica, ainda, que as necessidades de sono são diferentes entre as pessoas. Enquanto algumas precisam de apenas oito horas de sono, outras precisam de dez a onze horas para não se sentirem cansadas durante o dia. "Para algumas pessoas que precisam de mais horas de sono é mais complicado, mas vale lembrar que a mudança é de apenas uma hora", afirma o médico. Outros cuidados a serem observados durante os primeiros dias após a mudança de horário são evitar o consumo de café ou chá preto e atividades estimulantes no final da tarde ou durante a noite. Medidas como essas ajudam o organismo a diminuir sua atividade metabólica mais rápido e facilitam o sono. "Quem mais vai se queixar são as pessoas que precisam de mais horas de sono", diz o professor da Unifesp. O horário de verão é adotado no país desde 1932. A medida reduz o consumo de energia elétrica entre 18h e 20h. Publicado em 19/10/2009 Fonte: Ambiente Brasil. Todas as modificações posteriores são de responsabilidade do autor original da matéria.