

NOTÍCIAS ZECA DIRCEU

Mudança do horário de verão demanda cuidados

25/02/2012

O horário de verão terminou oficialmente na madrugada deste domingo. Foi um dos mais longos desde que entrou em vigor, em 1985. Os brasileiros das regiões Centro-Oeste, Sul e Sudeste do Brasil, além do Estado da Bahia, terão de atrasar o relógio em uma hora. A mudança, porém, exige cuidados para que não traga efeitos na saúde, segundo o clínico-geral Jacob Faintuch, do Hospital das Clínicas (SP).

Ele recomenda refeições leves e que sejam respeitadas as horas de sono. Quem possui problemas como insônia tem que tomar mais cuidado, afirma. "De repente, você ganha uma hora. Mas é preciso lembrar que essa hora a mais só ocorre no sábado à noite. No domingo, é fundamental ir dormir no horário correto", alerta.

Quem dorme mal, segundo ele, pode ter problemas de pressão, além da atenção e concentração prejudicadas. Apesar disso, Faintuch diz ser mais fácil o organismo se adequar ao fim do horário de verão do que ao início dele. O prazo para adaptação, afirma, varia de pessoa para pessoa. "Você tem um relógio biológico que vai se adaptando. O indivíduo que no domingo começar se preparando rapidamente entra no horário."

Neste ano, o horário de verão durou 133 dias. Tradicionalmente, o prazo para mudança nos relógios encerra no terceiro final de semana de fevereiro. Com o Carnaval, é aberta uma exceção e o prazo é adiado em uma semana.

Folha Press/ Diário do Noroeste