

NOTÍCIAS ZECA DIRCEU

Horário de verão começa à meia-noite deste sábado, 16

13/10/2010

A partir da meia-noite deste sábado, os ponteiros dos relógios das Regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste deverão ser adiantados em uma hora para o horário de verão, que vai até 20 de fevereiro.

Ao mesmo tempo que os dias ficam mais longos, aumenta a dificuldade para acordar nos primeiros dias do horário de verão. No entanto, a mudança do horário tem pouca interferência para o relógio biológico. As pessoas atribuem a sensação de mais cansaço ao acordar ao novo horário, sem considerar o estresse diário, a ingestão de café ou de álcool em excesso ou o sedentarismo.

Para contornar os efeitos, além de mudança de hábitos, dormir progressivamente mais cedo. Quem deita à meia-noite pode ir às 23h45, depois às 23h30, e assim até as 23 horas. Para as crianças, a alteração dos ponteiros é mais significativa só nos três primeiros dias. Embora necessitem de horas de sono para o desenvolvimento, elas têm uma vida mais saudável e sem tantas preocupações.