

## **Dicas para adaptação ao "Horário de verão"**

### **Educação Física**

Enviado por:

Postado em:18/10/2010

Os cinco primeiros dias após a mudança no relógio são os piores, mas após o período o corpo já consegue se adaptar, se a pessoa conseguir descansar adequadamente.

Portal da Educação Física/G1 Estados do Norte e Nordeste não terão horário oficial alterado. O início do horário de verão no domingo (17) vai exigir uma boa qualidade de sono por parte dos brasileiros, segundo Jacob Faintuch, clínico geral do Hospital das Clínicas da USP. Para o médico, os cinco primeiros dias após a mudança no relógio são os piores, mas após o período o corpo já consegue se adaptar, se a pessoa conseguir descansar adequadamente. A má qualidade de sono afeta o desempenho da pessoa nas atividades do dia seguinte. Mas a nova marcação no relógio não é a única causa de desequilíbrio do organismo. "Novos turnos de trabalho ou viagens internacionais podem agir da mesma forma", diz Jacob. Complicações no coração e no sistema circulatório também poder surgir com uma rotina de noites mal dormidas. "O infarto, por exemplo, costuma acontecer apenas algumas horas depois de acordar e, principalmente, na segunda-feira, quando o stress aumenta", afirma o médico. O horário oficial será adiantado em uma hora neste mês de outubro, menos nos estados do Nordeste e do Norte. Na prática, os moradores do Centro-Sul do Brasil terão 60 minutos a menos para dormir. No dia 20 de fevereiro de 2011, o horário de verão terminará. O que não fazer Segundo o especialista, é preciso reduzir o consumo de chá preto e café. "Exercícios físicos mais cansativos também devem ser evitados", afirma Jacob. "O ideal é praticar atividade física depois de, pelo menos, duas horas acordado e não praticar o esforço à noite." O sono é regulado pelo melatonina, um hormônio acionado pela falta de luz. Atividades muito estimulantes como ler livros ou ver filmes antes de dormir atrapalham a capacidade da pessoas em relaxar e pioram a qualidade do sono. "Para se adaptar ao novo horário, é importante evitar situações estimulantes no final da tarde ou no início da noite", diz o médico. Comer demais no jantar, ir dormir sem se alimentar até tomar banhos muito frios ou muito quentes são também práticas não recomendadas, segundo o especialista. Esta notícia foi acessada em 18/10/2010 no sítio Portal da Educação Física. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.