



## Horário de Verão

Acordar quando o dia ainda está escuro, ficar irritado, com sono, sem atenção e até mesmo bater o carro. Amado por uns, odiado por outros, o horário de verão, começa a ser questionado por médicos e pesquisadores que afirmam que a alteração no relógio biológico das pessoas prejudica a qualidade do sono e pode causar muito prejuízo.

Um estudo realizado no Canadá em 1991 e 1992 pela University of British Columbia constatou um aumento de 8% no número de acidentes de trânsito no dia seguinte à implantação do horário de verão. A pesquisa demonstrou que mesmo as pequenas mudanças na quantidade de sono podem causar danos às atividades diárias das pessoas, como dirigir. A alteração na quantidade de luz, segundo a pesquisa, faz com que o cérebro das pessoas acredite que ainda é noite e, portanto, hora de dormir.

No Brasil, uma pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) relaciona a sonolência diurna excessiva em caminhoneiros do estado com o desempenho no trânsito. Alguns resultados já apurados mostram que 19,1% dos motoristas adormecem eventualmente ao volante e 2,8% adormecem diariamente ou quase diariamente. Os dados apontam ainda que 171 pessoas (39,8%) já se envolveram em acidentes de trânsito, sendo que 16,4% relataram que o sono pode ter sido o responsável.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), 40% dos brasileiros sofre de insônia, um dos distúrbios do sono mais comuns e que é gravemente afetado no período do horário de verão. "O sono das pessoas no horário de verão não é restaurador", comenta o pneumologista e chefe do Laboratório do Sono da Universidade de Brasília (UnB), Carlos Viegas.

Para o especialista, o horário de verão não deveria ser implantado. "O que comanda o sono e a vigília, é o claro e o escuro, e quando você antecipa isso por meio do relógio e modifica essa relação você tem um sono ruim", afirma. De acordo com Viegas, a "perda" de uma hora no sono pode causar irritabilidade pela manhã, dificuldades de concentração e falhas na memória, mudanças que prejudicam as atividades rotineiras.

O médico explica que um adulto normal leva de dois a cinco dias para se adaptar ao novo horário. Algumas pessoas nem sentem a mudanças, mas, para outras, se acostumar com o horário de verão é um desafio a ser encarado todos os anos. "Eu acho esse horário de verão horrível", afirma a enfermeira Tânia Alves, que a partir de hoje terá de acordar às 4h da manhã. "Eu sinto muito mal-estar e sonolência e infelizmente não consigo repor o cansaço", reclama.

Uma boa dica para minimizar os incômodos da mudança é dormir mais ou menos no mesmo horário de sempre e controlar a temperatura e a luminosidade do quarto. "A pessoa

deve ir para a cama no momento em que tem sono, se você não conseguir dormir saia do quarto, não fique brigando com a cama porque isso agravará o problema", explica Viegas.

Esta será a trigésima vez que o horário de verão será instituído no país. A medida tem como objetivo aproveitar melhor a luz natural do dia e dessa forma aliviar o sistema de energia durante o verão, principalmente nos horários de pico. Neste ano, o horário de verão começa a zero hora do domingo e termina no dia 14 de fevereiro de 2004. A medida será adotada nas regiões Sul, Sudeste e parte do Centro-Oeste. Os estados das regiões Nordeste, Norte e o Mato Grosso ficarão de fora da programação.

O horário de verão foi instituído pela primeira vez no país em 1931, sendo que, a partir de 1985, o governo passou a adotar a medida todos os anos. Além do Brasil, ele também é adotado nos países da União Européia (entre março e outubro), nos Estados Unidos, Canadá e México (entre abril e outubro), além da Rússia, Turquia e Cuba. No hemisfério Sul, a medida é adotada entre outubro e março na Austrália, Nova Zelândia e Chile. (Agência Brasil)

Fonte Ambiente Brasil