

Corpo deverá ser preparado para o fim do horário de verão

Escrito por Saraiva

Seg, 20 de Fevereiro de 2012 23:20 -

O horário de verão acaba no dia 26 de fevereiro, mas quem tem mais dificuldade em se adaptar à mudança deve começar a preparar o organismo com antecedência, antecipando o horário de dormir cerca de dez minutos a cada dia. A orientação é do coordenador do serviço de neurologia do Hospital Anchieta, Ricardo de Campos.

“Ao invés de esperar o dia da virada do horário, o interessante é que a cada dia fosse dormindo dez minutos mais cedo, até estar dormindo uma hora mais cedo, e o corpo não vai padecer”.

O médico explica que as mudanças sentidas pelo organismo com o início ou o fim do horário de verão são por causa de hormônios como o cortisol e a melatonina, que regem o nosso relógio biológico e são secretados de acordo com o tempo de exposição ao sol e à escuridão. “Dessa forma, todo o metabolismo do organismo passa a se pautar de acordo com as taxas de secreção desses hormônios. Quando uma hora do dia é suprimida ou acrescentada, passa a ter alterações nesse metabolismo”.

Os efeitos dessas mudanças, segundo Campos, vão desde alterações no sono, que podem causar irritabilidade, estresse e baixa produtividade, até o aumento da instabilidade vascular. Além dos idosos, as mulheres sentem bastante as mudanças de horário, pois têm diversas oscilações no organismo relacionadas à produção de hormônios. “Mudanças abruptas no nosso relógio biológico trazem malefícios incontestáveis em relação à saúde”, diz o especialista.

O governo federal ainda não tem um balanço da economia de energia proporcionada pelo horário de verão neste ano, mas a expectativa é que a mudança gere uma redução entre 4,5% e 5% na demanda de energia do horário de pico, nas regiões onde o sistema foi adotado (Sul, Sudeste, Centro-Oeste e na Bahia). A redução total de consumo para o país deve ficar em torno de 0,5%, com uma economia entre R\$ 75 milhões e R\$ 100 milhões para o país durante o período.

O secretário de Energia Elétrica do Ministério de Minas e Energia, Ildo Grüdtner, explica que o principal ganho para a sociedade com a adoção do horário de verão é o aumento da segurança e da qualidade do suprimento de energia. Além disso, com a redução da demanda, não é preciso fazer novos investimentos em usinas hidrelétricas ou acionar energia de usinas termelétricas para complementar o fornecimento de energia.

Corpo deverá ser preparado para o fim do horário de verão

Escrito por Saraiva

Seg, 20 de Fevereiro de 2012 23:20 -

Segundo ele, a redução do consumo de energia, proporcionada pelo aumento da utilização da luminosidade natural, não chega a ser sentida na conta de luz dos consumidores. “O consumidor sentiria se tivesse que fazer investimentos, aí apareceria um acréscimo na conta de luz”, disse Grüdtner à Agência Brasil.

De acordo com o secretário, existem pesquisas que mostram a aprovação da população ao horário de verão, e a extinção da mudança não está nos planos do governo. “Pode até ser avaliado no futuro, mas em princípio sempre é um ganho. Se a sociedade inteira ganha com a aplicação do horário de verão, por que vou deixar de utilizar?”

Neste ano, o horário de verão começou no dia 16 de outubro, e terá uma semana a mais, porque a data estabelecida para o fim do horário diferenciado, que é o terceiro domingo de fevereiro, em 2012 coincidiu com o feriado do carnaval.

Fonte: Agência Brasil