



Chegada do Horário de Verão

# Mudanças no organismo

Atenção com a alimentação pode amenizar desconforto com alteração cronológica

**N**os primeiros dias após a chegada do Horário de Verão é comum vermos as pessoas reclamarem que estão se sentindo cansadas. Será que isto é mera implicância?

Não. O pior é que não é mera implicância, os especialistas indicam que a alteração de horário provoca sim impactos significativos em todo o organismo e a adaptação não é automática. No nosso relógio de pulso, basta adiantar ou atrasar uma hora. No entanto, no nosso relógio biológico precisamos de uma reprogramação do corpo para dormir e acordar uma hora mais cedo e isso pode variar de dias a semanas, ou seja, não é só dar uma mera volta no ponteiro.

Cerca de 90% da população dorme aproximadamente 8 horas por dia (entre as 23h e as 7h). Estas pessoas apresentam uma certa flexibilidade e se adaptam ao novo horário em torno de uma semana. O problema é a população correspondente aos outros 10%.

Esta parte da população dorme muito cedo ou muito tarde e, com isso, o organismo tem uma dificuldade maior de adaptação trazendo prejuízos como sonolência durante o dia, insônia à noite, cansaço e falta de apetite. Motoristas e plantonistas são profissionais com rotinas extremamente irregulares de trabalho e estes são ainda mais prejudicados com a mudança de horário, enfrentando até 10 dias de adaptação.

Uma dica ótima que dou a vocês é: coloquem o despertador para tocar pelo menos 15



Devemos substituir os alimentos ricos em gordura, que prejudicam a qualidade do sono, por uma rica salada



Café está entre os alimentos estimulantes que devem ser evitados nos primeiros dias de adaptação

minutos antes da hora. O processo envolvido no "despertar" aumenta a quantidade de cortisol, um hormônio associado às condições de estresse. Quando chegar realmente a hora de se levantar, você já estará se sentindo com mais energia e disposição para levantar.

É importante também, nos primeiros dias do horário de verão, evitar o consumo de bebidas alcoólicas e também comidas de difícil

digestão. As bebidas alcoólicas trazem a sensação de relaxamento, mas podem retardar o sono. Pular as refeições também não é uma boa ideia, isto porque deixar de fazer uma refeição pode causar queda no nível de açúcar, resultando em cansaço. Pratos de difícil digestão dificultam o sono.

O mais importante é manter uma boa qualidade de sono. Para isto precisamos evitar situações estimulantes no final da tarde ou no início da noite e também podemos adotar algumas dicas na nossa alimentação:

- Café, chá verde e chá preto são alimentos estimulantes e, por isso, devem ser evitados nos primeiros dias de adaptação principalmente após as 17h;

- Alimentos ricos em gorduras prejudicam a qualidade do sono quando consumidos no jantar. Devemos substituir esses alimentos por uma rica salada com um pedaço de carne grelhada, por exemplo;

- A ingestão de líquidos deve ser incentivada, já que a

água auxilia na adaptação e hidratação do nosso organismo;

- Comer de três em três horas;

- É interessante também termos disciplina quanto ao horário das refeições. Não devemos alterar o horário das refeições com a chegada do Horário de Verão. Por exemplo, se está acostumado a almoçar 12h30, almoce 12h30.

Uma noite maldormida não causa apenas cansaço, pode prejudicar o poder de concentração e várias áreas do nosso organismo. Por exemplo, dormir mal pode interferir negativamente na hora de perder aqueles quilinhos a mais.

E caso já esteja muito tarde e você não consiga dormir, experimente tomar um banho quente antes de ir para a cama. Feche as cortinas, deite-se e espere que logo o sono irá chegar...

*Um forte abraço a todos e até ao nosso próximo encontro*

**Joclem Mastrodi Salgado** é professora titular de nutrição - LAN/Esalq/USP. Site: [www.joclemsalgado.com.br](http://www.joclemsalgado.com.br). E-mail: [joclemsalgado@usp.br](mailto:joclemsalgado@usp.br).



A água auxilia na adaptação e hidratação do nosso organismo