

Após 126 dias, horário de verão termina à zero hora de domingo

Primeira semana após fim do horário, pode causar desconforto

Stefanie Archilli
stefanie@pjournal.com.br

Após 126 dias, o horário de verão será encerrado à zero hora de domingo. Os piracicabanos devem atrasar os relógios em uma hora. De acordo com a CPFL, a redução foi de 0,58% no consumo de energia em

Piracicabanos devem atrasar os relógios em uma hora

sua área de concessão (Piracicaba e mais 233 cidades) e uma diminuição de 5,9% na demanda no horário de pico no período. Com o volume de energia economizado — 63,880 mil MWh —, seria possível abastecer Piracicaba por 12 dias (288 horas).

Essa economia também é suficiente para atender Bauru por um período de aproximadamente 24 dias, São José do Rio Preto durante 19 dias, Ribeirão Preto por 12 dias ou Campinas por seis dias. "A

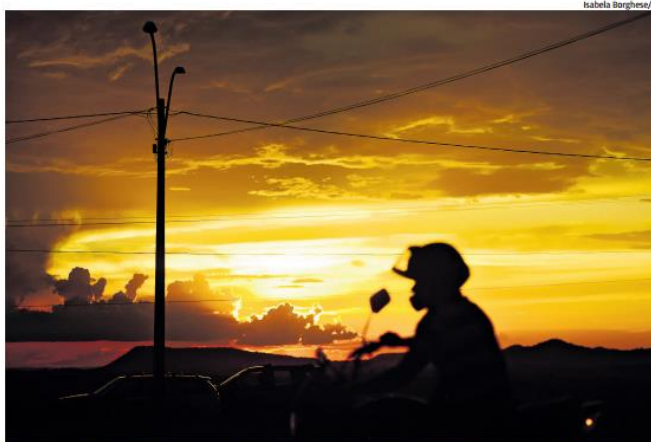
redução no consumo de energia é possível em razão do melhor aproveitamento da luz natural, já que essa defasagem de uma hora torna os dias mais longos e diminui o uso de iluminação artificial por residências, comércio e indústria", disse a distribuidora em nota.

Mesmo com o fim do horário de verão, a CPFL incentiva que os consumidores continuem praticando o consumo inteligente de energia no dia-a-dia através de ações como o uso de aquecedores solares para a água; instalar a geladeira em local bem ventilado, não usar benjamins (peça para ligar vários aparelhos a uma só tomada); acumular roupas para lavar e também para passar; instalar lâmpadas LED e evitar o uso do ar-condicionado por longos períodos ligados, utilizar a função timer e deixar durante a noite por volta dos 23°, que mantém o ar numa temperatura agradável e não provoca esforço desnecessário nos equipamentos.

ADAPTAÇÃO — A primeira semana de readaptação ao horário convencional pode causar cer-

to desconforto. Segundo o neurologista do Instituto de Medicina e Sono de Campinas e Piracicaba, Shiguo Yonekura, que é especialista em distúrbios do sono, a alteração pode ocasionar mal-estar, dificuldade para dormir no horário habitual, irritabilidade e sonolência diurna. Os problemas ocorrem devido a uma mudança no ritmo circadiano ou biológico. "Mas a adaptação ao fim da medida costuma ser mais fácil, em relação ao início. Com os relógios adiantados em uma hora, o organismo sofre mais para acordar sem a luz do dia, que funciona como um despertador. É isso o que torna mais fácil a adaptação ao término do que ao início do horário de verão", relatou.

Uma recomendação do neurologista para amenizar os efeitos da mudança é evitar bebidas e alimentos estimulantes antes de dormir. "Algumas pessoas costumam sofrer mais com os efeitos da mudança, como as que apresentam problemas cardíacos ou pressão alta. A pressão pode subir ou a arritmia pode ficar mais sintomática", disse.



Horário de Verão termina e energia economizada poderia abastecer Piracicaba por 12 dias

Outro obstáculo para um sono tranquilo é o calor e, nas últimas semanas, as temperaturas voltaram a ficar elevadas, atrapalhando as noites de descanso. "Em temperaturas acima de 27 graus, as pessoas têm dificuldade em pegar no sono e acordam mais vezes. A orientação é dormir em local arejado, pode utilizar ven-

tilador ou ar-condicionado, e tomar um banho em temperatura ambiente antes de deitar."

Para este fim de semana, a previsão do Cepagri (Centro de Pesquisas Meteorológicas e Climáticas Aplicadas à Agricultura) é de temperaturas mais amenas após dias de calor. Na tarde de ontem, os termômetros do Pos-

to Meteorológico da Esalq (Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz) marcaram 36,8°C. "O tempo deve ficar nublado e parcialmente nublado sábado e domingo, com possibilidade de chuva ao final da tarde. As temperaturas vão ficar entre 30° e 32°", informou a pesquisadora do Cepagri, Priscila Coltrim.

