

O Horário Brasileiro de Verão já começou



Começou no último domingo, dia 16 de outubro, o horário Brasileiro de Verão. O principal objetivo é ajudar no racionamento de energia elétrica e fazer com que as pessoas aproveitem mais a iluminação natural do sol.

O horário que só termina no dia 21 de fevereiro de 2017 traz divergências entre muitas pessoas que gostam e outras não.

Giovane Silveira, que trabalha em uma empresa da região, disse que esse horário de verão não é bom, pois ele acorda muito cedo e ele nunca consegue dormir no horário correto: “Quando a gente adianta o relógio em uma hora, nós acabamos dormindo mais tarde e, como eu acordo muito cedo, às 04h30, o corpo não reage bem. Quando o corpo começa a acostumar, o horário acaba”, ressaltou.

Já a dona de casa Maria Cláudia Duarte, gosta do horário e disse que ela pode fazer seus exercícios mais à noite e com o tempo bem mais fresquinho: “Eu adoro o horário de verão porque parece que o nosso dia fica maior. Gosto de fazer caminhada na Praça do Cristo em Lafayette e posso fazer isso até às 20h, porque ainda está claro”, destacou.



Dicas

Nesse período, principalmente nas primeiras semanas, acabamos dormindo menos do que gostaríamos, o que pode provocar irritabilidade, mau humor, cansaço, sonolência, falta de concentração e queda no rendimento das atividades que são desenvolvidas durante o dia-a-dia.

Essa mudança afeta mais quem tem rotinas mais rígidas de trabalho, mas o recomendado é tentar minimizar os efeitos da mudança, como por exemplo, acordar 15 minutos mais cedo diariamente, para que a transição ocorra aos poucos.