

Mudança para a Hora de Inverno: o impacto no sono

No próximo domingo a hora volta a mudar e vamos atrasar os relógios uma hora (às 2h00 passa a ser 1h00). Mas porque continuamos a mudar a hora? Esta mudança bianual é uma prática em Portugal desde 1916. Os principais motivos para a mudança são a poupança energética e o crescimento económico, o aumento da segurança e mais luz ao final do dia para lazer e atividade física. Na prática, em março ajustamos os relógios para o chamado "horário de Verão", o que faz com que tenhamos mais luz ao final do dia.

No entanto, vários estudos científicos vieram comprovar os malefícios do "horário de Verão" para o nosso sono causando diminuição da duração e continuidade do sono (maior dificuldade em adormecer e mais despertares a meio da noite), mas também para a nossa saúde global aumentando o risco de enfarte do miocárdio, arritmias ou acidentes vasculares cerebrais.

Embora a maioria das pessoas pareça preferir o horário de Verão (de acordo com um estudo europeu), a verdade é que o horário *standard* (de Inverno) é o mais protetor para o nosso sono e a nossa saúde. Por este motivo, em 2018, a Comissão Europeia decidiu abolir a mudança bianual da hora, mas a decisão foi protelada pela pandemia e mantém-se o debate em aberto na Europa sobre manter o horário *standard* ou o horário de Verão.

A mudança para a hora de Inverno é mais fácil para os adolescentes e as pessoas com preferência pelos horários mais tardios. As pessoas mais suscetíveis a esta mudança vão ser:

- os extremos da idade: as **crianças mais pequenas**, que ainda têm um ritmo circadiano mais imaturo e que necessitam de rotinas, e os **idosos** que biologicamente tendem a ter sono mais cedo e, na presença de algumas demências, podem mesmo ter ritmos muito irregulares de sono;
- as **pessoas com privação crónica de sono** (menos de sete a oito horas por noite no adulto) vão ter ainda menos flexibilidade para as adaptações necessárias à mudança da hora;
- **as pessoas com doenças do sono** que contribuam para a fragmentação do sono ou necessidade de horários regulares, como a apneia do sono.

A verdade é que o relógio volta esta semana a mudar e ainda não sabemos se pela última vez. As boas notícias são que, apesar de o dia terminar mais cedo, isso nos vai permitir dormir mais uma hora nessa noite e melhor: ter melhor rentabilidade no dia seguinte e mais saúde para o nosso coração.

Aqui ficam algumas dicas para facilitar a transição, sobretudo, nos grupos mais suscetíveis:

- assegurar as necessidades individuais de sono (7-9 horas no adulto);
- aumentar a exposição solar durante o dia, logo pela manhã, para melhorar a boa disposição e facilitar o ajuste;

- pequenas sestas de 20 minutos a meio do dia na altura da transição para se manterem acordados ao final do dia até à hora de ir para a cama;
- a prática de exercício físico ao final da tarde pode ajudar as crianças mais pequenas e os mais idosos a adiar a sonolência;
- boa higiene do sono (evitar consumos de álcool e tabaco ao deitar, medidas relaxantes e ambiente propício);
- se rressona, pára de respirar durante a noite, tem dificuldades em iniciar ou manter o sono ou tem sonolência excessiva durante o dia, procure ajuda médica para identificar e tratar uma provável doença do sono.

Aproveite a mudança da hora para desenvolver bons hábitos para um estilo de vida saudável, como a dieta e o exercício, mas que inclua o cuidado com o sono.