

Você sabe como se preparar para o Horário de Verão?

Prática utilizada em diversos países ao redor do mundo, confira o que é necessário para preparar seu corpo/saúde para o Horário de Verão.

18/10/2016 13:26:00

O Horário de Verão é uma prática utilizada mundialmente em diferentes países que se aproveitam da iluminação natural do sol para poupar energia elétrica. A medida é utilizada apenas na estação do verão, como o nome sugere, pois, nesta época, alguns países podem usufruir da iluminação solar para economia de energia elétrica, principalmente em horários de alto consumo, os chamados horários de pico.

Nos países de língua inglesa, o Horário de Verão é chamado de DaylightSaving Time (ou, simplesmente, DST). O nome pode ser traduzido literalmente como Tempo de Economia da Luz do dia, que apesar de muito maior e não tão simpático, é mais educativo e contém os reais motivos para a utilização da prática.

Para as pessoas, o horário de verão afeta, principalmente, o sono e a alimentação. Com a alteração do horário de dormir e do momento de acordar, é comum que os primeiros dias de horário de verão causem desconforto ou sonolência durante o dia. Esses sintomas são rapidamente entendidos pelo corpo e a adaptação, o que geralmente ocorre na mesma semana da troca de horário, mas é possível realizar ações que facilitam a adaptação.

Entre essas práticas, está a de tentar passar um dia mais leve quando estiver para entrar no horário de verão. No dia em que a troca for ocorrer, é possível evitar exercícios pesados e práticas que saiam da rotina.

Isso também significa que é possível chegar mais cedo em casa, evitando passeios noturnos e aproveitando o tempo extra para realizar, basicamente, outras duas coisas: descansar, se recolhendo mais cedo para dormir (aproximadamente duas horas mais cedo) e, também, manter pertences, roupas, lanches e acessórios pré-organizados para o dia posterior.

Além das adaptações físicas e da organização, uma boa prática é realizar uma alimentação mais leve neste mesmo dia. Isso significa evitar lanches gordurosos (que fazem mal independente do

horário de verão), alimentos e bebidas muito doces, como refrigerantes e chocolates, restringindo o açúcar. Deve-se lembrar também que é importante que seja evitado qualquer alimento que contenha cafeína, como o próprio café, alguns chás, entre outros, pois esses alimentos podem deixar a pessoa mais elétrica e agitada, dificultando o sono.

Sobre a marca

A marca FATA é o acrônimo dos quatro elementos naturais essenciais para toda a vida no planeta: Fogo, Água, Terra e Ar. Entretanto, todo o valor agregado à marca está em uma definição que exemplifica a preocupação da marca com o bem estar maior.

O nome FATA reúne em suas letras o calor aconchegante, a luz para percorrer o caminho e a energia etérea resultante do Fogo; ao mesmo tempo, a ciência do bem indispensável para a vida no planeta, a Água; na sequência, a Terra, que representa tudo aquilo que mantém a vida e o caminho próspero dos homens, lhe concedendo alimento e espaço para se instaurar e viver. E, por fim, o Ar, essencial para a respiração e símbolo da vida e da imensidão dos sonhos possíveis ao homem.

Além de distribuir produtos como lancheiras térmicas , mochilas para viagem, necessaires, entre outros, aliado ao nome, a FATA utiliza seu slogan “você muda o mundo”, apresentando sua filosofia das possíveis mudanças que podem ser realizadas quando o homem toma para si a responsabilidade de fazê-las.