

O que é jetlag?



Quando a viagem passa por diferentes fusos horários, os passageiros por vezes experimentam **cansaço, irritabilidade, dores de cabeça e dificuldades de concentração**. Esses e muitos outros sintomas semelhantes, denominados de jetlag, são causados pela perturbação do ritmo natural do dia e da noite.

O jetlag é sentido com maior intensidade quando se viaja de oeste para leste (isso acontece porque o corpo se adapta a um dia mais longo mais facilmente do que quando "perde" umas horas viajando para o leste).

Conselhos para evitar jetlag:

- tente não dormir durante o voo,
- movimente-se, se possível, e beba muita água para combater a sonolência,
- coma alimentos ricos em proteína (queijo, peixe, ovo, etc.), já que eles também ajudam a eliminar a sonolência e evitar jetlag,
- poucos dias antes da partida, tente adaptar o seu corpo gradualmente ao novo ritmo do dia - vá para a cama duas horas mais tarde que o habitual,
- se possível, escolha voos com a partida próxima ao meio-dia,
- planeje reuniões importantes no local de destino durante a manhã. Assim, o seu corpo será mais eficiente se houver jetlag,

- após o pouso do avião, não ceda ao cansaço. Espere até a noite e durma no horário adequado. Isso evita sintomas de jetlag.

Conselhos gerais:

- evite bebidas alcoólicas, pois retardam a adaptação do seu corpo e aumentam o jetlag,
- lembre-se de mudar o relógio para a hora em vigor no local de destino. É melhor fazê-lo logo depois de entrar no avião. Isso lhe ajudará na adaptação para o novo horário,
- tente se adaptar ao horário das refeições e do sono vigentes no país de destino,
- nos primeiros dias após a chegada, evite esforço físico e mental pesado,
- passe muito tempo ao ar livre - isso ameniza o jetlag,
- se está tomando medicamentos em horas definidas, consulte o seu médico antes de viajar.

[Gosta das nossas informações? Acesse nosso blog para inspirações, ofertas e dicas sobre viagem. Clique aqui!](#)

Informações importantes:

- [O que é cinetose?](#)
- [Doença de altura \(AMS\)](#)
- [Mal-estar no voo](#)

Veja também:



Este artigo tem as informações que você estava procurando?

[Sim](#) | [Não](#)