



Horário de tomar remédio, por que existe?

Em poucos dias chega o horário de verão. Domingo, 16 de outubro será preciso adiantar em uma hora todos os relógios. Lembrando que se você não mora no estado de São Paulo, Rio de Janeiro, Espírito Santo, Minas Gerais, Goiás, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Santa Catarina, Paraná e Rio Grande do Sul ou no Distrito Federal, você não precisa alterar seus relógios. Para quem não sabe, o horário de verão é uma medida institucional do governo para economizar gastos. Nesse sentido, os estados que possuem horário de verão diminuem o consumo de energia elétrica. Mas enfim, dadas todas essas informações o [Qual Farmácia](#) decidiu questionar e responder se no horário de verão o horário de tomar remédios também muda.

Existe um campo de estudo chamado Cronofarmacologia que engloba pesquisas sobre o funcionamento cíclico de alguns comportamentos e repostas do corpo em seres humanos e o trajeto dos remédios no organismo. Basicamente, podemos afirmar com base nessa área de estudo que o horário em que ingerimos um fármaco possui efeito sobre sua eficácia e, ainda, fatores de elevação ou diminuição de efeitos colaterais. Remédios possuem uma cinética, que seria um tempo de duração. A importância de obedecer horários para tomar seus medicamentos são fundamentados nesse fato. Se de 8 em 8 horas ou de 6 em 6 horas, você toma algum fármaco é porque esse determinado produto possui esse “tempo de vida” no seu organismo. Já no horário de verão em que há uma pequena mudança no relógio, a recomendação é que você não altere o momento de tomar o seu remédio a não ser que você for começar a fazer uso dele já dentro do novo horário temporário. Ou seja, não é preciso pensar em tomar um remédio uma hora antes para que esteja compatível com o horário de verão se seu médico não instruiu você a fazer isso.

É importante saber que possuir uma hora certa para tomar um medicamento é um fator essencial para garantir que a eficácia desse tratamento seja aumentada em grande escala. Nós temos um relógio muito importante que só atende a nós mesmos, o nosso relógio biológico. As mudanças que nós impomos ao nosso corpo, incluindo a introdução de uma nova medicação, precisa ser processada pelo organismo para gerar resultados apropriados. O nosso corpo tem uma capacidade de adaptação muito grande e nesses casos para que os novos ritmos sejam incorporados, é preciso permitir essa organização ao organismo.

