

Relógios adiantam neste domingo: quando começa o horário de verão e como afeta os brasileiros

Category: BRASIL, GERAL

escrito por Ayumi Yohanna Miyamoto | 7 de março de 2026



O mundo digital exige que estejamos sempre conectados, e a grande mudança do fuso horário internacional afeta diretamente a nossa rotina corporativa aqui no Brasil. Neste domingo, oito de março, grande parte da América do Norte adianta os seus relógios para o horário de verão, reduzindo a diferença de horas em relação a Brasília. Entender essa transição sazonal é absolutamente fundamental para quem trabalha remotamente, investe na bolsa de valores ou possui viagens internacionais programadas para os próximos meses deste ano.

Quando os relógios mudam na América do Norte e na Europa

Nos Estados Unidos e no Canadá, a transição oficial ocorre na madrugada deste domingo, exigindo que os moradores adiantem os ponteiros em exata uma hora. Esse novo fuso permanece em vigor até o primeiro dia de novembro, garantindo noites muito mais longas durante as estações quentes e movimentando bastante a economia local.

Já no Reino Unido e na maior parte do continente europeu, essa alteração temporal acontece apenas no final do mês, especificamente no dia vinte e nove de março. É importante notar que regiões muito específicas, como o estado norte-americano do Arizona e o Havaí, rejeitam e não adotam essa mudança sazonal anualmente.



Horário de verão muda rotina – Créditos: depositphotos.com / lucidwaters

O que motiva a manutenção do horário de verão mundialmente

A adoção dessa estratégia secular em mais de setenta países foi inicialmente desenhada para otimizar a luz solar no final da tarde e reduzir drasticamente o consumo de energia elétrica. Defensores dessa prática garantem que a medida impulsiona fortemente o comércio local e proporciona muito mais tempo de lazer ao ar livre para as famílias.

No entanto, especialistas em saúde questionam constantemente os impactos invisíveis e negativos dessa alteração abrupta no nosso ritmo circadiano e na qualidade geral do sono. Apesar de

debates e votações frequentes sobre a permanência de um horário fixo o ano todo, a tradicional troca semestral continua valendo legalmente na maior parte do hemisfério norte.

Como essa transição internacional afeta os trabalhadores brasileiros

Embora o território brasileiro não aplique mais o horário de verão, a nossa rotina corporativa e a engrenagem financeira sofrem impactos diretos com a mudança dos nossos vizinhos norte-americanos. A diferença de fuso horário entre Nova York e Brasília, por exemplo, cai imediatamente para apenas uma hora de distância a partir deste próximo domingo.

Essa forte aproximação de horários exige uma adaptação rápida e inteligente para profissionais que atuam em empresas estrangeiras ou que dependem fortemente do mercado exterior. Ignorar essa alteração de relógio pode resultar em atrasos graves em compromissos vitais, gerando desgastes profissionais desnecessários e atritos logo no início da sua nova semana de trabalho.



Como a mudança de horário mexe com sua rotina

Quais as principais mudanças práticas para a sua organização

Adaptar a sua rotina diária a essa nova realidade internacional é o primeiro passo para evitar contratempos profissionais e garantir uma comunicação corporativa sempre eficiente. Para facilitar a sua organização imediata e proteger a sua produtividade, reunimos as principais áreas da sua vida que sofrerão impactos diretos com essa drástica redução de fuso horário.

- Reuniões remotas e alinhamentos diários com equipes norte-americanas precisarão ser adiantados em uma hora no seu calendário.
- O pregão da bolsa de valores brasileira ajusta o seu fechamento rigorosamente para acompanhar o ritmo dinâmico de Wall Street.
- Chegadas e partidas de voos internacionais exigem conferência dupla dos horários locais para evitar perdas dolorosas de escalas ou conexões.

Qual o momento exato para reorganizar a sua agenda

Manter o controle absoluto sobre os seus compromissos internacionais é uma atitude de extremo profissionalismo que protege a sua carreira e valoriza os seus investimentos. Não permita que uma simples mudança de fuso horário internacional desestruture o seu planejamento semanal com a família ou cause prejuízos financeiros que seriam totalmente evitáveis com um pouco de atenção.

A nova dinâmica global de horários já entra em vigor neste domingo, então você não tem mais nenhum minuto a perder com distrações desnecessárias! Abra a sua agenda eletrônica agora mesmo, atualize os horários de todas as suas reuniões internacionais e avise a sua equipe imediatamente antes que a caótica segunda-feira comece e você perca grandes negócios!

Fonte: Em com e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
07/03/2026/08:16:50

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)

- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](tel:93984046835)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](tel:93984046835) (Claro)
- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com*

[1win cassino e apostas online no Brasil em 2026](#)