

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Dec 06, 2021

Jet lag em adultos

O jet lag pode fazer com que você se sinta exausto e estragar os primeiros dias de uma viagem de férias ou de negócios. Existem algumas estratégias simples de autoajuda que podem ajudá-lo a lidar com o jet lag e a se sentir melhor. Um tratamento chamado melatonina também pode ajudar.

Examinamos as melhores e mais atualizadas pesquisas para produzir essas informações. Você pode usá-las para conversar com seu médico e decidir quais são os tratamentos certos para você.

Por que as pessoas sofrem de jet lag?

O jet lag é um efeito colateral das viagens aéreas de longa distância. Quando você viaja de avião entre fusos horários diferentes, seu relógio biológico é deixado para trás no local de partida. Pode levar alguns dias para que você se encontre em seu novo fuso horário. Assim, por um tempo, seu corpo tenta agir como se você ainda estivesse no fuso horário do local de onde viajou. Você pode se sentir muito acordado à noite e sonolento durante o dia.

O relógio biológico é acionado pela luz do dia e por um hormônio no cérebro chamado melatonina. A melatonina informa quando você deve dormir. Seu corpo começa a produzir melatonina quando escurece e para quando amanhece.

Em geral, quanto mais fusos horários você cruzar, pior será o jet lag. Por exemplo, um voo de Londres para Los Angeles atravessa oito fusos horários. Isso significa que o horário em Los Angeles está oito horas atrasado em relação ao horário em Londres. Se você chegar a Los Angeles às 18 horas, seu corpo pensará que são 2 horas da manhã.

Como regra geral, voar para o leste parece causar mais problemas para a maioria das pessoas do que para o oeste.

Quais são os sintomas?

O principal sintoma é o cansaço, que pode ser grave. Você também pode ter problemas para dormir e se concentrar. E você pode parar de se alimentar adequadamente, ter dor de estômago e sentir-se mal de modo geral.

Quais tratamentos funcionam?

O jet lag melhora por si só depois de alguns dias. Alguns medicamentos podem ajudá-lo a se sentir melhor mais rapidamente. Há também algumas coisas que você pode tentar fazer antes e durante a viagem para minimizar o jet lag.

Coisas que você pode fazer por si mesmo

Para ajudar a evitar o jet lag

Há coisas que você pode fazer antes da viagem e durante o voo que podem ajudar a evitar ou diminuir o jet lag.

- Sua exposição à luz natural desempenha um papel importante para ajudá-lo a se adaptar a um novo fuso horário. Antes da viagem, você pode usar óculos escuros para limitar sua exposição à luz do dia quando estiver escuro no destino. Você também pode tentar sair à luz do dia em horários em que haja luz no seu destino.
- Alguns dias antes da viagem, tente ajustar seu horário de sono e de refeições para se aproximar mais do horário que terá em seu destino.
- Certifique-se de estar bem descansado antes do início de sua viagem.
- Durante o voo, beba bastante líquido, mas evite álcool e bebidas com cafeína.
- Evite dormir durante o voo, a menos que seja noite em seu destino.
- Se sua viagem for curta (três dias ou menos), tente manter sua programação no novo fuso horário o mais próximo possível de sua programação doméstica, para evitar o jet lag quando retornar. No entanto, isso pode não ser prático se você estiver atravessando vários fusos horários ou viajando a negócios.

Para ajudar a se livrar do jet lag

Depois de chegar ao seu destino, há algumas coisas que você pode tentar fazer para lidar com o jet lag e se sentir melhor mais rapidamente.

- Evite cafeína após o meio-dia em seu destino, pois ela pode interferir no sono.
- Ficar acordado até o anoitecer depois de uma longa viagem rumo ao oeste. Você também pode tentar reservar um voo que chegue ao seu destino à noite.
- Levante-se quando amanhecer depois de uma longa viagem para o leste. Também pode ser útil ficar ao ar livre sob a luz do sol durante a tarde.
- Faça pequenas refeições nos horários certos para seu destino.
- Faça exercícios leves, como caminhadas ou passeios turísticos, durante o dia. Mas lembre-se de que se exercitar logo antes de dormir pode, às vezes, dificultar o sono.

Medicamento

Se o jet lag for mais grave, tomar **comprimidos de melatonina** por alguns dias pode ajudá-lo a se sentir melhor mais rapidamente. A melatonina contida nos comprimidos é semelhante à melatonina que seu corpo produz à noite para ajudá-lo a dormir. Você toma

Jet lag em adultos

esses comprimidos quando chega a hora de dormir em seu novo fuso horário. As pessoas geralmente começam a tomá-los no dia anterior ao voo.

A melatonina é vendida sem prescrição médica como suplemento em alguns países (como os EUA), mas em outros (como o Reino Unido) só está disponível mediante receita médica.

Outra opção é tomar **comprimidos para dormir** na hora de dormir nas primeiras noites após chegar em um novo fuso horário. Isso pode ajudá-lo a superar o jet lag mais rapidamente.

Você não deve usar comprimidos para dormir por mais de algumas noites. Tomá-los por mais tempo pode torná-lo dependente deles. Isso significa que você pode ter efeitos desagradáveis quando parar de tomar os comprimidos para dormir, como ansiedade. Você também pode ter problemas para dormir quando parar de tomar um comprimido para dormir.

O que vai acontecer comigo?

O jet lag é sempre o pior logo após a chegada. Quanto mais fusos horários você cruzar, mais tempo levará para o jet lag passar. Seu relógio biológico é reajustado em cerca de uma hora por dia se você viajou para o leste, e em cerca de uma hora e meia por dia se viajou para o oeste.

O jet lag é inconveniente. Mas, mesmo sem tratamento, geralmente dura apenas alguns dias.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

