

# *Hora legal volta neste domingo em Cuba*

---



Foto de rquivo

Havana, 02 de novembro (RHC) À 01h da madrugada de domingo, 3 de novembro, os relógios serão atrasados em uma hora para restabelecer o horário normal em Cuba e, dessa forma, coincidir com os países do hemisfério norte.

Isso significa que escurecerá mais cedo, o que tem repercussões no ritmo circadiano das pessoas, que são as mudanças físicas, mentais e comportamentais que seguem um ciclo de 24 horas.

Esses processos naturais respondem principalmente à luz e à escuridão e afetam a maioria dos seres vivos, incluindo animais, plantas e micróbios, como dormir à noite e ficar acordado durante o dia.

Como em Cuba, a mudança de hora é praticada há muito tempo em vários países; isto significa que as luzes domésticas são acesas mais cedo à noite. Convoca-se a apagar as lâmpadas desnecessariamente acesas para economizar eletricidade pelo bem de todo o país. (Fonte: Prensa Latina)

---

<https://www.radiohc.cu/pt/noticias/nacionales/368923-hora-legal-volta-neste-domingo-em-cuba>



**Radio Habana Cuba**