

A capacidade dos zeitgebers sociais de sincronizarem ritmos biológicos vem sendo estudada desde os primórdios da cronobiologia. A descoberta de que indivíduos deprimidos apresentam uma falha no seu sistema temporizador que pode levar a uma disfunção circadiana acabou por interrogar a cronobiologia acerca do papel dos sincronizadores exógenos (entre eles as pistas sociais) na etiologia dos transtornos de humor. O presente estudo investigou a existência de uma correlação entre ritmo social e transtornos mentais leves utilizando uma versão brasileira da escala de ritmo social e o SRQ-20 junto a uma amostra de 145 funcionários do Hospital de Clínicas de Porto Alegre. Foi encontrada uma correlação inversa significativa entre os escores de SRQ-20 e os dois índices da escala de ritmo social: o índice de ritmicidade e o índice ALI.