A realidade sobre a mudança da hora

Sabia que a mudança da hora não traz qualquer benefício para o bem-estar do ser humano? Aliás, pelo contrário, a população parece não estar de acordo com a obrigação de adiantar e atrasar os relógios, mediante a altura do ano.

A 19 de Janeiro de 2001, a Directiva 2000/84/CE do Parlamento Europeu e do Conselho incutiu a norma oficial de adiantar os relógios uma hora, dando as boas-vindas ao horário de verão, resultando num pôr-do-sol mais tardio, e de atrasá-los no início do outono, que pelo contrário tornaria os dias mais curtos. Esta lei abrange todos os estados-membros da União Europeia e está em vigor até aos dias de hoje, passando despercebida nos malefícios que traz à rotina biológica da população e ao bem-estar da mesma.

Segundo estudos dedicados, o ato de adiantar e atrasar os relógios, respectivamente, pode vir a ser prejudicial para a nossa saúde; é habitual, logo após ocorrer uma mudança de hora, que o nosso "relógio" biológico se sinta afetado, dificultando o ato de adormecer, tornando os dias seguintes mais cansativos e causando sonolência diurna. Todos estes sintomas acabam por ser naturais, visto que o ato de atrasar os relógios uma hora (entrada para o horário de inverno) retira-nos pelo menos uma hora de sono, que respeitando uma rotina diária, acaba por afetar drasticamente a mesma. O horário de verão possui benefícios, como por exemplo a poupança de energia: o anoitecer acontece mais tarde e, portanto, as luzes de casa acender-se-ão também mais tarde. Neste contexto, os Portugueses terão mais tempo para aproveitar o seu dia, usufruindo de uma luz solar natural por mais horas.

De um ponto de vista científico, estes sintomas ocorrem graças à secreção de melatonina. Esta hormona regula a função e vigília do sono, em função da quantidade da luz solar existente. Ao existir menos luz solar, há maior produção da hormona, e se houver mais luz solar, essa produção ocorre de forma mais tardia, adiando a vontade de adormecer.

Segundo um raciocínio rápido, durante o horário de verão, nos dias mais longos do ano, é habitual vermos o sol a pôr-se às 21:00/21:30 e, no horário de inverno, nos dias mais curtos, observamos o anoitecer às 17:30/18:00. O nascer do sol ocorre às 06:00/06:30 e às 07:30/08:00, respectivamente, o que cria uma diferença profunda em relação à real duração do dia. Em contrapartida, com o horário de verão em vigor durante todo o ano, no dia mais curto do ano o sol nasceria às 08:30/09:00 e anoitecia às 18:30/19:00. A hora do nascer do sol, neste dia mais curto do ano, seria, de facto, algo que o português estranharia, pois antes do nascer do sol oficial, a sua radiação já conseguiria atingir o país ao ponto de o iluminar minimamente.

Porém, não creio que esta situação seja um malefício, não mais que um pequeno detalhe cujo o hábito conseguiria ultrapassar.

Com recurso aos dados científicos, os atos de mudança de horários mediante a altura do ano postulam uma obrigação desnecessária, que apenas traz malefícios para a população não apenas enquanto órgão de produção e força de trabalho, mas também enquanto seres humanos com qualidade de vida. Para um trabalhador, o momento mais importante das suas 24 horas é a do descanso, pois é a chave fundamental para que este consiga entregar um trabalho bem realizado, com foco e determinação. No ponto de vista infantil, torna-se mais cansativo e até mesmo perigoso regressar da escola às 18:30; os perigos baseiam-se no facto de já estar totalmente escuro na rua, começando o período noturno, em que se registam grande parte dos assaltos/agressões e de situações que envolvem crimes físicos.

Em conclusão, reunindo toda a informação supracitada, os benefícios existentes na mudança do horário são desnecessários, tendo em conta os malefícios que trazem à população. Um referendo entregaria à população a decisão quanto às opções de manutenção ou abolição, permitindo às pessoas expressarem a sua opinião acerca do assunto. Termino reforçando a ideia de manter o horário de verão como o horário oficial de Portugal Continental, considerando que dias mais longos no inverno poderiam trazer maior felicidade e qualidade de vida aos portugueses.

Autor: Cristiano Vasco dos Ramos