

Petição:	Coletiva
Nome do 1º Peticionante ou de Pessoa Coletiva:	João Paulo Calheiros Proença de Moura
Morada:	
Local:	
Código Postal:	
Endereço Eletrónico:	
Documento de identificação:	BI N° válido até:
Identificação de outros peticionantes:	Ver ficheiro em anexo com lista de peticionantes
Objeto sucinto da sua Petição:	Não à mudança de hora
Texto da sua Petição:	<p>Ex.ma Senhora Presidente da Assembleia da República, Os signatários vêm expor e peticionar o seguinte: A) Petição A mudança de hora – feita duas vezes em cada ano – provoca problemas à saúde, ao bem-estar e à segurança das pessoas. Não estando demonstradas e não sendo indiscutíveis as vantagens económicas resultantes deste procedimento, a mudança de hora ("Hora de Verão") deve deixar de ser efectuada em Portugal. B) Fundamentação 1) Alegadas vantagens da mudança de hora e respectivas refutações a) Poupança de energia - a mudança de horário é uma medida que se começou a adoptar durante a Primeira Guerra Mundial, com o objectivo de poupar energia. Um dos objectivos desta mudança será ajustar as horas de ponta do consumo energético para iluminação aos períodos em que haja sol. Estudos realizados por peritos pretendem provar que, ao se aproveitar a luz solar para a actividade diária, se poupam somas consideráveis em iluminação artificial. Mas os consumos energéticos não são só para iluminação e, se há estudos que indicam poupanças de energia com a mudança de hora, há outros estudos internacionais que demonstram o contrário. Por exemplo: «Does Daylight Saving Time Save Energy? Evidence From a Natural Experiment in Indiana», de Matthew J. Kotchen e Laura E. Grant (2008), que concluiu pelo aumento do consumo de electricidade nas casas, pela mudança de hora, já que a poupança das famílias em electricidade para iluminação era ultrapassada pelos gastos adicionais em electricidade para aquecimento e arrefecimento [http://www2.bren.ucsb.edu/~kotchen/links/DSTpaper.pdf]. b) Uniformização de procedimentos – defende-se que, ao harmonizar-se os horários, facilitam-se os transportes e as comunicações entre diferentes países. Obviamente, se nenhum país procedesse à mudança de hora, este problema nem se colocaria. Mas, se houver diferentes procedimentos, não causará mais problemas que os diferentes, naturais e inevitáveis fusos horários. c) Evitar que as crianças acordem ainda de noite - algumas pessoas com filhos novos acham que há vantagens em mudar a hora, para evitar acordá-los quando ainda é noite. Mas isso resolver-se-ia fixando a hora na actual "hora de Verão". d) Mais segurança - um argumento utilizado é haver menos acidentes ao fim da tarde. Mas, assumindo que isso possa eventualmente acontecer, há mais acidentes de manhã: em 1973, nos E.U.A., experimentaram e recusaram a mudança de hora porque, entre outros factores, se verificou um aumento de acidentes com autocarros escolares de manhã</p>

[<http://www.standardtime.com/>]. Mais recentemente, um estudo de acidentes de tráfego no Canadá antes, durante e imediatamente depois da mudança de hora, em 1991 e 1992, por Stanley Coren da University of British Columbia, concluiu pelo aumento em 8% nos acidentes de tráfego na 2ª feira após a mudança de hora. Atribuiu esse aumento à hora perdida de sono. Esse autor escreveu para o «New England Journal of Medicine»: "Distúrbios provocados pela ruptura dos padrões de sono podem persistir até 5 dias".

2) Desvantagens da mudança de hora Além das refutações feitas no ponto anterior a alegadas vantagens, temos diversas desvantagens provocadas pela mudança de hora:

a) Má para a saúde e bem estar das pessoas - gera um desfasamento entre o organismo de cada pessoa e o que os horários impõem, quer em termos de alimentação, quer em termos de repouso (sonos trocados). Ora, a medicina reclama que o sono é fundamental para a saúde. E as alterações cíclicas de horários agravam um problema especialmente nos centros urbanos, onde há o hábito de as pessoas se deitarem cada vez mais tarde: provocam perturbações no ritmo biológico das pessoas, nas suas rotinas e no seu estilo de vida. Aliás, pode ter efeitos prejudiciais na saúde a longo prazo, porque o ritmo biológico não se ajusta imediatamente, representando uma significativa interrupção sazonal que pode ter efeitos em outros aspectos da fisiologia humana. É que o tempo biológico de dormir segue a progressão natural do amanhecer, segundo um tempo padrão que não é o estabelecido pela mudança legal da hora. E esta aparentemente pequena mudança de hora repete-se todos os dias nas semanas que se seguem, causando um repentino desfasamento no ciclo natural de acordar e dormir.

b) Má para quem tem bebés - quem tem ou teve bebés apercebe-se muito facilmente que não se consegue explicar a um recém-nascido que, nos dias imediatamente a seguir à mudança, não são horas para estar acordado... ou para mamar. Os pediatras recomendam que a adaptação seja gradual para não surgirem episódios de irritabilidade, cansaço e desorientação que se poderão prolongar nas 72 horas seguintes. Mas essa adaptação faseada quase nunca é possível.

c) Má para a agricultura e pecuária - a mudança da hora causa ainda problemas nas explorações agrícolas, nomeadamente com os horários de ordenha dos animais. Os agricultores e criadores de gado têm que mudar horários para venderem as suas colheitas a pessoas que cumprem a mudança de hora.

d) Fonte de confusões - há sempre relógios que escapam ao acerto e há sempre alguém que chega ao emprego à hora errada. [Mais informações sobre a mudança de hora e seu enquadramento legal - http://www.mouras.net/horaverao/persuacao_horaverao.htm]

C) Conclusão Ponderadas as vantagens e inconvenientes da mudança de hora, parece-nos óbvia a forte penalização da saúde, segurança e bem-estar das pessoas nos dois períodos por ano em que se efectiva esse processo. As contrapartidas – maioritariamente alegados benefícios económicos para famílias e para empresas – são questionáveis. Assim sendo, parece-nos ser do mais elementar bom senso terminar com os procedimentos de mudança de hora em Portugal. Os petiçãoários, [identificados no ficheiro em anexo] sendo o 1º petiçãoário João Paulo Calheiros Proença de Moura

Caso não seja possível contactar o 1º Peticionante, indique outro contacto:

Nome:

Morada:

Local:

Código Postal:

Endereço Eletrónico:

Não à mudança de hora

Descrição/História

A mudança de hora – feita duas vezes em cada ano – provoca problemas à saúde, ao bem-estar e à segurança das pessoas. Não estando demonstradas e não sendo indiscutíveis as vantagens económicas resultantes deste procedimento, a mudança de hora (“Hora de Verão”) deve deixar de ser efectuada em Portugal.

Ex.mo Senhor Presidente da Assembleia da República,

Os signatários vêm expor e peticionar o seguinte:

A) Petição

A mudança de hora – feita duas vezes em cada ano – provoca problemas à saúde, ao bem-estar e à segurança das pessoas. Não estando demonstradas e não sendo indiscutíveis as vantagens económicas resultantes deste procedimento, a mudança de hora (“Hora de Verão”) deve deixar de ser efectuada em Portugal.

B) Fundamentação

1) Alegadas vantagens da mudança de hora e respectivas refutações

a) Poupança de energia - a mudança de horário é uma medida que se começou a adoptar durante a Primeira Guerra Mundial, com o objectivo de poupar energia. Um dos objectivos desta mudança será ajustar as horas de ponta do consumo energético para iluminação aos períodos em que haja sol. Estudos realizados por peritos pretendem provar que, ao se aproveitar a luz solar para a actividade diária, se poupam somas consideráveis em iluminação artificial. Mas os consumos energéticos não são só para iluminação e, se há estudos que indicam poupanças de energia com a mudança de hora, há outros estudos internacionais que demonstram o contrário. Por exemplo: «Does Daylight Saving Time Save Energy? Evidence From a Natural Experiment in Indiana», de Matthew J. Kotchen e Laura E. Grant (2008), que concluiu pelo aumento do consumo de electricidade nas casas, pela mudança de hora, já que a poupança das famílias em electricidade para iluminação era ultrapassada pelos gastos adicionais em electricidade para aquecimento e arrefecimento
[<http://www2.bren.ucsb.edu/~kotchen/links/DSTpaper.pdf>].

b) Uniformização de procedimentos – defende-se que, ao harmonizar-se os horários, facilitam-se os transportes e as comunicações entre diferentes países. Obviamente, se nenhum país procedesse à mudança de hora, este problema nem se colocaria. Mas, se houver diferentes procedimentos, não causará mais problemas que os diferentes, naturais e inevitáveis fusos horários.

c) Evitar que as crianças acordem ainda de noite - algumas pessoas com filhos novos acham que há vantagens em mudar a hora, para evitar acordá-los quando ainda é noite. Mas isso resolver-se-ia fixando a hora na actual “hora de Verão”.

d) Mais segurança - um argumento utilizado é haver menos acidentes ao fim da tarde. Mas, assumindo que isso possa eventualmente acontecer, há mais acidentes de manhã: em 1973, nos E.U.A., experimentaram e recusaram a mudança de hora porque, entre outros factores, se verificou um aumento de acidentes com autocarros escolares de manhã [<http://www.standardtime.com/>]. Mais recentemente, um estudo de acidentes de tráfego no Canadá antes, durante e imediatamente depois da mudança de hora, em 1991 e 1992, por Stanley Coren da University of British Columbia, concluiu pelo aumento em 8% nos acidentes de tráfego na 2ª feira após a mudança de hora. Atribuiu esse aumento à hora perdida de sono. Esse autor escreveu para o «New England Journal of Medicine»: "Distúrbios provocados pela ruptura dos padrões de sono podem persistir até 5 dias".

2) Desvantagens da mudança de hora

Além das refutações feitas no ponto anterior a alegadas vantagens, temos diversas desvantagens provocadas pela mudança de hora:

a) Má para a saúde e bem estar das pessoas - gera um desfasamento entre o organismo de cada pessoa e o que os horários impõem, quer em termos de alimentação, quer em termos de repouso (sonos trocados). Ora, a medicina reclama que o sono é fundamental para a saúde. E as alterações cíclicas de horários agravam um problema especialmente nos centros urbanos, onde há o hábito de as pessoas se deitarem cada vez mais tarde: provocam perturbações no ritmo biológico das pessoas, nas suas rotinas e no seu estilo de vida. Aliás, pode ter efeitos prejudiciais na saúde a longo prazo, porque o ritmo biológico não se ajusta imediatamente, representando uma significativa interrupção sazonal que pode ter efeitos em outros aspectos da fisiologia humana. É que o tempo biológico de dormir segue a progressão natural do amanhecer, segundo um tempo padrão que não é o estabelecido pela mudança legal da hora. E esta aparentemente pequena mudança de hora repete-se todos os dias nas semanas que se seguem, causando um repentino desfasamento no ciclo natural de acordar e dormir.

b) Má para quem tem bebés - quem tem ou teve bebés apercebe-se muito facilmente que não se consegue explicar a um recém-nascido que, nos dias imediatamente a seguir à mudança, não são horas para estar acordado... ou para mamar. Os pediatras recomendam que a adaptação seja gradual para não surgirem episódios de irritabilidade, cansaço e desorientação que se poderão prolongar nas 72 horas seguintes. Mas essa adaptação faseada quase nunca é possível.

c) Má para a agricultura e pecuária - a mudança da hora causa ainda problemas nas explorações agrícolas, nomeadamente com os horários de ordenha dos animais. Os agricultores e criadores de gado têm que mudar horários para venderem as suas colheitas a pessoas que cumprem a mudança de hora.

d) Fonte de confusões - há sempre relógios que escapam ao acerto e há sempre alguém que chega ao emprego à hora errada.

[Mais informações sobre a mudança de hora e seu enquadramento legal - http://www.mouras.net/horaverao/persuacao_horaverao.htm]

C) Conclusão

Ponderadas as vantagens e inconvenientes da mudança de hora, parece-nos óbvia a forte penalização da saúde, segurança e bem-estar das pessoas nos dois períodos por ano em que se efectiva esse processo. As contrapartidas - maioritariamente alegados benefícios económicos para famílias e para empresas - são questionáveis. Assim sendo, parece-nos ser do mais elementar bom senso terminar com os procedimentos de mudança de hora em Portugal.

Os peticionários,

Alvo da Petição: Assembleia da República

Link/URL: http://www.mouras.net/horaverao/persuacao_horaverao.htm