

Petição On-line

Petição:	Individual
Nome do 1º Peticionário ou de Pessoa Coletiva:	Ricardo Alexandre de Borges Mesquita
Morada:	
Local:	
Código Postal:	
Endereço Eletrónico:	
Nr. Telemóvel:	
Documento de identificação:	Passaporte N°                      válido até:
Objeto sucinto da sua Petição:	Revisão da lei da mudança de hora (razão: evidências científicas sobre os efeitos negativos na saúde humana)
Texto da sua Petição:	<p>Ex.mo Senhor Presidente da Assembleia da República, As mudanças de hora, nos últimos domingos de março e de outubro, previstas no Decreto-Lei nº 17/96 de 8 de março (Portugal Continental), no Decreto Legislativo Regional 6/96/M, de 25 de Junho (Região Autónoma da Madeira) e no Decreto Legislativo Regional 16/96/A, de 1 de Agosto (Região Autónoma dos Açores) são habituais na vida dos portugueses. No entanto, as razões invocadas para a mudança de hora (benefícios financeiros e económicos resultantes da utilização de uma hora coincidente com os restantes estados da União Europeia) não têm qualquer evidência científica. Supondo que fossem reais tais benefícios monetários, os mesmos não deveriam ser razão para criar leis causadoras de problemas de saúde a milhões de portugueses. De facto, vários estudos científicos mostram que as alterações de hora são responsáveis por vários problemas de saúde física e mental, sem que se comprovem os benefícios monetários nem os benefícios energéticos, resultantes dessas mudanças. Segue-se o resumo de alguns estudos científicos (indicam-se links dos mesmos, páginas em inglês) que mostram que as mudanças de hora, tanto na primavera como no outono, são responsáveis: a) pelo aumento de acidentes de viação fatais, derivados da privação de sono: <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11152980">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11152980</a> b) pelo aumento dos enfartes agudos do miocárdio: <a href="http://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJMc0807104">http://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJMc0807104</a> c) pela privação de sono durante, pelo menos, uma semana após a transição de hora (quer na primavera, quer no outono): <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23477947">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23477947</a> d) pelo aumento de lesões no trabalho (e maior gravidade nas mesmas), associadas à privação do sono: <a href="http://www.apa.org/pubs/journals/releases/apl9451317.pdf">http://www.apa.org/pubs/journals/releases/apl9451317.pdf</a> Existem mais estudos referindo-se aos efeitos negativos da mudança de hora, incluindo alterações de humor, alterações nas habilidades cognitivas, etc. Aqui apontaram-se alguns exemplos. Há inúmeras referências, na literatura científica, comprovando ainda os efeitos adversos da privação do sono em muitos aspetos da saúde física e mental do ser humano. Assim, solicito ao Exmo. Presidente da Assembleia da República que se reveja a lei relacionada com a mudança de hora, que se lance</p>

o debate entre os Deputados da Assembleia da República e que se reflita atentamente sobre qual a melhor opção\* a tomar em relação a essa matéria, de modo a defender os verdadeiros interesses dos portugueses. Se necessário, e uma vez que o tema poderá não ser de consenso alargado, os Srs. Deputados poderão refletir sobre um possível referendo público. \* Opções possíveis mais óbvias: 1) manter a lei, ou seja, continuar com as mudanças sazonais da hora; 2) permanecer todo o ano na "hora de verão"; 3) permanecer todo o ano na "hora de inverno".