



Chrys Chrystello*

A maldição da mudança da hora

“Para mim, neste momento isto é um negócio que favorece as companhias de eletricidade, pois são menos as pessoas e as horas em que se ligava a luz de manhã comparadas com mais pessoas e mais horas de luzes ligadas no fim do dia... resultado, maior consumo de energia e quem disser o contrário mente...”

Tudo começou em 1916, durante a I Guerra Mundial, quando nos obrigaram à mudança da hora com o intuito de poupar carvão (combustível) utilizado na iluminação. Os primeiros países foram a Alemanha e a Áustria, mas rapidamente outros, nomeadamente Portugal, fizeram o mesmo. Nessa altura, houve, de facto, uma poupança de energia. Em língua inglesa a hora de Verão é conhecida como “DaylightSavings Time”, algo que se pode traduzir como “tempo de poupança de luz do dia”.

Os efeitos deste atrasar e adiantar da hora são que, por exº no Outono, no dia anterior à mudança, quem sai de casa para ir trabalhar por volta das 07:30 levanta-se de noite, com o Sol a pôr-se por volta das 18:30. Em compensação, no dia seguinte, às 07:30 já é de dia, mas o Sol põe-se às 17:30. Na primavera o efeito é oposto.

Mas se o objetivo da mudança é aproveitar a iluminação do Sol, esta só funciona para países a latitudes médias. Como o eixo de rotação da Terra é inclinado, mais perto do equador a duração do dia muda pouco ao longo do ano, pelo que não há necessidade de mudança, contudo, perto dos polos, a mudança não é vantajosa. Na região de Svalbard, na Noruega, latitude 80º N, desde o fim de abril e até ao fim de Agosto, o Sol nunca se põe, e desde o início de novembro e até meados de Fevereiro, o Sol nunca nasce! Adiantar ou atrasar a hora torna-se, assim, inútil. Por isso, só nas latitudes médias, nem demasiado perto do equador, nem dos polos é que a hora de verão significa uma verdadeira “poupança de luz do dia”.

Em 1996, a União Europeia, decidiu padronizar a hora de Verão entre os Estados-membros e outros (e com exceções, como a Islândia e a Rússia) concordaram em implementar a hora de verão. A convenção é avançar os relógios 60 minutos do último Domingo de março e voltar a atrasá-los 60 minutos do último domingo de Outubro. Em 2018, o Parlamento Europeu lançou um inquérito para determinar se os cidadãos preferiam manter ou terminar com a mudança de hora. A maioria dos votos foi a favor de acabar com a mudança da hora, só 0,85% dos Europeus votaram, dos quais quase 70% eram alemães. O voto alemão é compreensível: no dia do solstício de verão, Berlim tem mais duas horas de luz do dia do que Lisboa, enquanto no solstício de inverno, o dia dura menos duas horas do que na capital portuguesa, com o Sol a nascer por volta das 8h15 e a pôr-se antes das 16h00. Assim se explica que, na Alemanha, a mudança é irrelevante em termos de aproveitamento de luz solar. Baseado nos resultados deste inquérito, em 2019o Parlamento Europeu votou para terminar a mudança da hora, em 2021. No entanto, o Conselho da UE exigiu um estudo do impacto detalhado que o fim da mudança acarretaria, que ainda está por elaborar. Há variadíssimos estudos que analisam desde o impacto no consumo de energia, número de acidentes rodoviários, as perturbações do ciclo circadiano (o nosso relógio biológico), o impacto na economia e o simples bem-estar da população. Destes, uns apontam para vantagens em manter a mudança (por exemplo, sair

para a escola de noite, no pico do inverno, aumenta a hipótese de atropelamento das crianças), outros mostram vantagens em manter a mesma hora durante todo o ano (o stress da mudança pode ser nocivo para a saúde de pessoas imuno deprimidas ou com doenças de sono) e há outros que afirmam não haver qualquer diferença entre manter ou não a mudança (como um relatório do Laboratório Nacional de Energia e Geologia, que analisa o impacto da mudança da hora na penetração da geração de energia renovável no consumo). Em Portugal, a Comissão Permanente da Hora é o órgão consultivo do Governo da República, que “tem por finalidade estudar, propor e fazer cumprir as medidas de natureza científica e regulamentar ligadas ao regime de hora legal e aos problemas da hora científica”. Em 2018, esta comissão elaborou um parecer sobre o fim da mudança da hora e concluiu que “nenhuma das hipóteses é uma boa solução para o país, sendo a escolha UTC+1 a pior delas”. Manter UTC+1 corresponderia a manter permanentemente a hora de verão, algo semelhante ao que aconteceu entre 1992 e 1996, durante o governo de Cavaco Silva, quando Portugal adotou o fuso horário CET (Central European Time), o mesmo que o resto da Europa. Nessa altura, no pico do Inverno, o Sol nascia por volta das 9h00.No entanto, em 2021, um conjunto de peritos assinou a *Declaração de Barcelona sobre Políticas do Tempo*, sustentando que se deve acabar com a mudança pois esta “não têm efeitos significativos na poupança energética, melhora a saúde, a economia, a segurança e o meio ambiente”.

Na Região a mudança ocorre nos termos do Decreto Legislativo Regional n.º 6/96/M. Como pessoa da quarta idade, cada vez simpatizo menos com a mudança de hora. Se em novo gostava da mudança invernal para dormir mais uma hora, nunca senti nenhuma vantagem, antes pelo contrário, a alteração no ritmo circadiano afeta-me, e demoro semanas infindas a ajustar-me a novo horário... no horário de inverno acordo à hora habitual anterior e não me deito uma hora mais cedo como diziam que devia acontecer... Para mim, neste momento isto é um negócio que favorece as companhias de eletricidade, pois são menos as pessoas e as horas em que se ligava a luz de manhã comparadas com mais pessoas e mais horas de luzes ligadas no fim do dia... resultado, maior consumo de energia e quem disser o contrário mente...

Mas como país carneiro ninguém protesta e todos fazem o que lhes mandam e mudam os relógios duas vezes por ano, mas esqueceram-se de avisar os animais de que tinham de alterar o seu relógio biológico e eles são as maiores vítimas da mudança de hora.

*Jornalista, Membro Honorário Vitalício n.º 297713
MEEA-AJA (IFJ)