



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

Mudança da Hora – O Impacto na Saúde

Parecer da OPP

Categoria

Pareceres

Autoria

Gabinete de Estudos OPP

Documento

Novembro 2018
Lisboa

Parecer da OPP

Mudança da Hora – O Impacto na Saúde

O presente documento surge no âmbito da solicitação de Parecer, por parte da Comissão de Assuntos Europeus, a propósito do requerimento do Grupo Parlamentar do PSD relativo às disposições actualmente em vigor em matéria de hora de Verão.

As disposições relativas à hora de verão na União Europeia preveem a mudança da hora duas vezes por ano, a fim de ter em conta as variações do tamanho do dia e da noite e tirar partido da luz natural num dado período.

A Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) é uma associação pública profissional que representa e regulamenta a prática dos profissionais de Psicologia que exercem a profissão de Psicólogo em Portugal (de acordo com a Lei nº 57/2008, de 4 de Setembro, com as alterações da Lei nº 138/2015, de 7 de Setembro). É missão da OPP exercer o controlo do exercício e acesso à profissão de Psicólogo, bem como elaborar as respectivas normas técnicas e deontológicas e exercer o poder disciplinar sobre os seus membros. As atribuições da OPP incluem ainda defender os interesses gerais da profissão e dos utentes dos serviços de Psicologia; prestar serviços aos membros em relação à informação e formação profissional; colaborar com as demais entidades da administração pública na prossecução de fins de interesse público relacionados com a profissão; participar na elaboração da legislação que diga respeito à profissão e nos processos oficiais de acreditação e na avaliação dos cursos que dão acesso à profissão.

Neste sentido, **a OPP julga pertinente oferecer um contributo para a reflexão e o debate acerca da questão da mudança da hora**, nomeadamente no que diz respeito aos possíveis efeitos e consequências para a Saúde desta alteração.

Na realidade, e do ponto de vista científico, **a investigação sobre o impacto da alteração da hora na Saúde da população** (quer no que diz respeito aos efeitos positivos, quer no que diz respeito aos efeitos negativos) **é escassa e, tendencialmente, inconclusiva**.

Ao contrário do que se pensava há alguns anos, a nossa adaptação à mudança da hora, pode não ser tão fácil. Atrasar ou adiantar o relógio mesmo que apenas uma hora altera a principal pista para o sono (a luz) e, portanto, tem impacto no ritmo circadiano. Dois estudos, publicados na *BMC Biology* em 2017, concluíram que era **frequente não haver um ajustamento total dos ritmos circadianos dos indivíduos até à nova alteração horária**, meses depois.

No entanto, a relevância da perturbação do nosso ritmo circadiano devido à mudança da hora permanece por esclarecer. **A investigação empírica ainda não conseguiu provar efeitos negativos significativos desta alteração no desempenho humano**. Embora haja alguns estudos que relacionam a mudança da hora com acidentes laborais. Por exemplo, Barnes e Wagner (2009) concluíram que uma hora perdida de sono bastava para a capacidade dos indivíduos estarem alertas durante a jornada

laboral diminuir e haver **maior propensão para acidentes laborais**. Pelo contrário, ganhar uma hora de sono não revelou associação com o número de acidentes de trabalho.

No que diz respeito às consequências para a Saúde da mudança da hora, Jin e Zierbarth (2015), após analisarem dois conjuntos de dados de Saúde muito extensos (o *US Behavioral Risk Factor Surveillance System* – 3.4 milhões de respondentes – e o *German Hospital Census* – 160 milhões de admissões hospitalares), concluíram que **não existia evidência de que a Saúde da população sofresse uma diminuição significativa em resultado das alterações da hora**. Contudo, o atrasar do relógio no Outono, que permite estender o número de horas do sono, revelou **melhorias ligeiras da Saúde** da população nos quatro dias subsequentes.

Um estudo da Universidade do Alabama, em Birmingham, concluiu que adiantar os relógios uma hora está associado ao aumento, em 10%, do **risco de ter um ataque cardíaco**. Sendo que o oposto acontece quando atrasamos uma hora o relógio (o risco decresce em 10%). Todavia, outros estudos, sugerem que não existe esta correlação, aplicando-se o mesmo princípio aos **acidentes rodoviários**.

No que concerne à Saúde Mental, alguns estudos analisaram a **relação entre a mudança da hora e a depressão**. Por exemplo, Olders (2003), concluiu que, no caso de 9 cidades europeias, existia uma relação entre as horas de nascer e pôr do sol com a psicose depressiva e alguns casos de depressão. Na Dinamarca, Wise (2016), afirmou que atrasar uma hora no relógio, no Outono, está associado ao **aumento das taxas de episódios depressivos, em 8%**, no mês seguinte à alteração horária. E Hansen et al. (2017) concluíram que a transição para o “horário de Inverno” estava associada a um **aumento de 11% na incidência de episódios depressivos** nas dez semanas seguintes à alteração da hora. O mesmo não se verificou na mudança para o “horário de Verão”.

Ainda que, subjectivamente, o longo período de dias mais curtos, no Inverno, seja frequentemente, associado a um impacto negativo no humor, na energia, na sociabilidade e no bem-estar emocional. E que, pelo contrário, os dias mais compridos, no Verão, sejam associados a um aumento do bem-estar emocional, das actividades de lazer e convívio social ou da prática de desporto. Na realidade, e **no que se refere aos impactos na Saúde, são necessários mais estudos científicos que permitam analisar e avaliar detalhadamente os efeitos, a curto e a longo prazo, da mudança da hora**.

Referências Bibliográficas

Barnes, C., & Wagner, D. (2009). Changing to Daylight Saving Time Cuts Into Sleep and Increases Workplace Injuries. *Journal of Applied Psychology*, 94 (5), 1305-1317.

Hansen, B., Sonderskov, K., Hageman, I., Dinesen, P., & Ostergaard, S. (2017). Daylight Savings Time Transitions and the Incidence Rate of Unipolar Depressive Episodes. *Epidemiology*, 28 (3), 346-353.

Olders, H. (2003) Average sunrise time predicts depression prevalence. *Journal of Psychosomatic Research*, 55, 99-105.

University of Alabama at Birmingham. "Heart attacks rise following daylight saving time." ScienceDaily. ScienceDaily, 7 March 2012. <www.sciencedaily.com/releases/2012/03/120307162555.htm>.

Wise, J. (2016). Daylight saving is linked to depression, Danish study finds. *BMJ*, 355, i5857.



RECURSOS.ORDEMDOSPSICOLOGOS.PT
WWW.ORDEMDOSPSICOLOGOS.PT

Para mais esclarecimentos contacte o Gabinete de Estudos:
andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt

Sugestão de Citação:
Ordem dos Psicólogos Portugueses (2018). Mudança da Hora – O Impacto na Saúde
– Parecer da OPP. Lisboa