



## Crianças. Impacto de acabar com a mudança de hora divide opiniões

Para o presidente da Associação Portuguesa do Sono, o facto de as crianças e adolescentes irem para a escola de noite pode resultar em problemas de concentração, raciocínio e memória. Pais e professores aplaudem proposta

**CAROLINA BRÁS\***  
*carolina.bras@ionline.pt*

Diz-se que quando o sol nasce, nasce para todos, mas a verdade é que se a mudança de hora deixar de acontecer, no inverno, o sol vai nascer mais tarde. Amanhecer às 9h00 é o cenário previsto se chegarmos a 28 de Outubro e não atrasarmos o relógio.

Em Portugal, a hora de inverno é a

mais aproximada da hora solar, mas com a implementação da hora de verão a tempo inteiro, o pôr-do-sol vai acontecer já depois das 18h. Mas a discussão da não mudança de hora vai muito além dos dias longos e da hora de anoitecer e amanhecer, já que divide opiniões.

E para as crianças? O alarme para a primeira aula soa ainda antes das 9h da manhã e a verdade é que com a mudança de hora, a maioria das crianças seriam

obrigadas a acordar ainda de noite e a começar as aulas com o dia a nascer.

Para Joaquim Moita, presidente da Associação Portuguesa do Sono (APS), este é um cenário que não deveria acontecer. No entender do responsável, continuar com o horário de verão seria bastante prejudicial para toda a população e o problema ganha maior contornos com a rotina das crianças e dos adolescentes.

"A exposição solar é fundamental para ativar o nosso cérebro" afirmou ao *i* e garante que, "o risco de crianças e adolescentes irem para a escola de noite vai trazer problemas a nível cognitivo, de concentração, de atenção, de raciocínio, memória e até tomada de decisão". Joaquim Moita deixou ainda o alerta para os problemas de "irritabilidade, flutuações de humor e ansiedade" que podem resultar da falta de sol e de dias com o anoitecer mais tardio.

Com o horário de verão permanente, o pôr-do-sol vai acontecer mais tarde, algo que também preocupa o presidente da APS que explica que o anoitecer deve ocorrer antes das 19h. "O anoitecer é importante. À medida que o dia se vai desenrolando e a noite emergindo, a passividade e o acalmar vão proporcionar um sono em condições" afir-



A manter o horário de verão, crianças e adolescentes vão ter que acordar e entrar na escola ainda sem o sol da manhã

DE CAVALHO

## Horário de verão permanente também pode afetar os adultos

O mesmo tipo de implicações que isto pode ter nas crianças acontece também nos adultos

O fim da mudança de hora não tem só consequências para as crianças e adolescentes. Também os adultos são afetados pela permanência do horário de verão. O alerta é dado ao *i* pelo presidente da Associação Portuguesa do Sono.

"O mesmo tipo de implicações que tem nas crianças também tem nos adultos: problemas de natureza cognitiva, emocional e física como fadiga ou problemas gastrointestinais podem surgir em consequência da falta de um acordar seguido de uma exposição solar adequada", defende Joaquim Moita.

O responsável deixa ainda o alerta para a falta de exposição solar que pode aumentar o índice de problemas de saúde mental e física. "A falta de exposição solar, por exemplo, dos países nórdicos atrai problemas depressivos ou de ansiedade", refere.

Por isso, defende que é necessário manter o regime de mudança de horário "é importante e o mais acertado", até porque a diferença é de apenas uma hora e, segundo Joaquim Moita, não interfere com o quotidiano da população. "É facilmente ultrapassado".

Também o estudo do Observatório Astronómico de Lisboa defende que a opção de não mudar a hora escolhida por 85% dos 4,6 milhões de cidadãos que participaram numa consulta pública online promovida pela Comissão Europeia pode ser nefasta para a população.

Artur Agostinho, diretor do

Observatório Astronómico de Lisboa, lembra a importância da mudança de hora e diz que as pessoas só estão a pensar nos dias de verão e não pensam nas consequências que pode trazer para a rotina no inverno. "Têm que analisar como seria a situação durante todo o ano e não só face ao facto de terem dias mais compridos durante o verão".

Em sentido contrário, o presidente da Confederação Nacional de Associações de Pais, Jorge Ascensão, deixou bastante claro a preferência pelo horário de verão, descartando quaisquer problemas que possam decorrer da não alteração da hora. "A escola trabalha de dia e está muito menos tempo a trabalhar de noite. Com o regime de troca de horário às 5 horas estava já está escurecer" e não descartou o agrado de usufruir de mais luz durante as horas em que há menos atividade.

Uma opinião que é também partilhada pelo vice-presidente da Associação Nacional de Professores, Manuel Oliveira, ao afirmar que a permanência no horário de verão não tem qualquer impacto negativo na rotina dos adultos e crianças.

"A não mudança de hora não afeta as crianças, nem os professores e nem as suas rotinas diárias, uma vez que o seu organismo já está habituado, desde março, a este horário e, por conseguinte, os sintomas que poderiam surgir com a alteração da hora não se manifestam. Por outro lado, os alunos iniciam o ano letivo com horário de verão e, não havendo alteração, não me parece que haja uma afetação negativa, pelo contrário, será no entender da ANP positivo". salienta.

ma Joaquim Mota que também chamou a atenção para os maus horários de sono das crianças devido ao uso do telemóvel, smartphones ou, até mesmo, para os horários tardios de chegada dos pais a casa.

A importância do sol da manhã é também defendida por Rui Agostinho, diretor do Observatório Astronómico de Lisboa, deixando isso claro no relatório anual elaborado a pedido do governo português no âmbito da discussão europeia sobre a mudança da hora. "As principais consequências nefastas estão na parte matinal" e lembra que se "o nascer do sol acontecesse perto ou depois das 8h entre meados de outubro e meados de março: são quase 5 meses completos. Isto implica que as grandes movimentações em massa, para os trabalhos ou escola, seriam essencialmente realizadas com pouca luz, difusa, no céu. O despertar da população aconteceria com as estrelas ainda no céu, durante 40% do ano". Rui Agostinho lembrou também que "As pessoas só estão a pensar nos dias longos e compridos. Mas não é assim. A duração do dia não é o relógio que a faz. É o sol."

**OPINIÃO CONTRÁRIA** O horário de verão parece ser o que mais agrada e na balan-

ça das consequências pesam mais as positivas.

Para Manuel Oliveira, vice-presidente da Associação Nacional de Professores, manter o horário de verão só traz efeitos positivos. "Entendemos que o rendimento escolar e sucesso educativo dos alunos, bem como o trabalho dos professores será melhor havendo uma estabilização da "hora" durante todo o ano", acrescentando que "qualquer mudança repentina de alteração de hora no relógio poderá ter prejuízos relevantes em termos de saúde e, sobretudo, de bem físico e psicológico nas pessoas, com alteração do humor e surgimento de dores de cabeça", diz ao *i*.

No mesmo sentido, Jorge Ascensão, presidente da Confederação Nacional das Associações de Pais, defende que a hora de verão é a mais indicada e que mantê-la é a vontade de maior parte das pessoas com quem já teve contacto. "Tive a preocupação de perguntar a jovens e ninguém me disse que a hora devia mudar, as pessoas gostam e sentem-se melhor. A maior parte das pessoas está em atividade entre as 8 da manhã e as 8 da noite, (se a hora mudar) às 8 começa a nascer o dia e só começa anoitecer por volta das 8", conclui.

*\*Editado por Sónia Peres Pinto*



Falta de exposição solar pode causar depressão

DREAMSTIME