

Aliança Internacional pela Hora Natural Aplauda a Decisão da UE de Acabar com as Mudanças Sazonais de Horário até 2026

Apela à Adoção de Fusos Horários Naturais em Toda a Europa

Europa – 25 de março de 2025 – A Aliança Internacional pela Hora Natural (IANT), uma coligação global dedicada à promoção de fusos horários baseados no sol, apela a uma ação decisiva para abolir a mudança bianual da hora em toda a Europa. Este apelo surge no meio de um crescente apoio político, científico e público à reforma do horário.

Ampla apoio político para o fim das mudanças da hora

A 24 de outubro de 2024, o **eurodeputado** irlandês **Seán Kelly**, membro do Partido Popular Europeu, enviou uma carta à Presidente da Comissão Europeia, Ursula von der Leyen, que já conta com o **apoio de mais de 70 eurodeputados** de diferentes espectros políticos. A carta insta a Comissão Europeia a dar prioridade ao fim das mudanças sazonais da hora, citando riscos significativos para **a saúde, a segurança e o bem-estar geral**.

"Estudos demonstraram que a mudança da hora pode impactar negativamente os padrões de sono, aumentar o risco de ataques cardíacos e AVCs e provocar um aumento nos acidentes de trânsito", afirma a carta. "Além disso, os benefícios energéticos que anteriormente justificavam esta prática diminuiriam significativamente e, na realidade, a mudança pode até resultar num maior consumo de energia [...] Abolir a mudança da hora também está alinhado com o compromisso da UE com a simplificação [...] será uma medida prática e popular que trará benefícios significativos para os cidadãos de toda a Europa."

Evidência científica confirma os efeitos prejudiciais do desalinhamento temporal

Como resultado desta pressão política, o Parlamento Europeu realizou uma **audição em Bruxelas**, a **18 de março** de 2025, organizada pelo eurodeputado Seán Kelly e apoiada pela Barcelona **Time Use Initiative** (TUI). O evento reuniu especialistas de renome e eurodeputados para abordar os impactos negativos da mudança sazonal da hora **na saúde, na economia e no meio ambiente**, ao mesmo tempo que delineou um **roteiro comum** para pôr fim a esta prática desatualizada na Europa **até 2026**.

A sessão contou com a participação de especialistas de diversas áreas, incluindo:

- **Prof. Tomas Havranek** (Macroeconomista, República Checa) – Especialista no impacto energético das mudanças bianuais da hora.
- **Maria Nikolopoulou** (Comité Económico e Social Europeu, Espanha) – Especialista nas consequências económicas das políticas horárias.

- **Prof. Roelof Hut** (Cronobiólogo, Países Baixos) – Investigador do relógio biológico e dos efeitos do desalinhamento circadiano.
- **Dr. Inge Declercq** (Neurologista e especialista do sono, Bélgica) – Especialista nas consequências para a saúde da privação do sono e das mudanças horárias.



Painel da audiência no Parlamento Europeu com o Prof. Tomas Havranek na tela



Petra Söderqvist com o eurodeputado Seán Kelly, Maria Nikolopoulou, Dra. Inge Declercq e Prof. Roelof Hut

Os especialistas enfatizaram que, nos últimos 30 anos, a investigação científica **desmentiu** os mitos ultrapassados de que o horário de verão é benéfico. Estudos indicam que viver fora do **fuso horário natural** aumenta a incidência de **cancro, obesidade, diabetes, doenças coronárias, demência, depressão e outros problemas de saúde mental**. Além disso, o horário de verão e o desalinhamento da hora legal **reduzem a produtividade académica e laboral, aumentam os acidentes rodoviários e laborais e impactam negativamente o PIB**. As mudanças horárias também levam a um **maior consumo energético**, poluição luminosa e emissões de gases, prejudicando ainda mais o meio ambiente.

A audiência foi bem recebida e, durante o evento, **Petra Söderqvist**, assessora do **Comissário Europeu dos Transportes**, confirmou que *“o Comissário está muito interessado na questão da eliminação da mudança da hora nesta legislatura”*. Dado este claro interesse, a IANT e a TUI continuarão a trabalhar com o Parlamento Europeu e outras organizações científicas e da sociedade civil para garantir que a Comissão Europeia e o Conselho da União Europeia priorizem esta questão e a **voltem a colocar na sua agenda** o mais rapidamente possível.

Um caminho claro para a frente: Uma solução apoiada cientificamente

Quando questionada sobre como esta iniciativa será diferente de esforços anteriores, a IANT explicou que a anterior tentativa da UE foi interrompida pela pandemia da Covid-19. Agora, há duas diferenças fundamentais:

1. O Conselho da União Europeia será **envolvido desde o início** do processo.
2. Já existe um **plano de implementação cientificamente sustentado**, simples e viável.

Esta proposta, pronta para ser implementada, foi desenvolvida pela IANT em colaboração com a Barcelona Time Use Initiative (TUI) e já recebeu **o apoio de organizações da sociedade civil** e especialistas científicos de renome em todo o mundo.

O plano propõe um **processo simples de dois passos**. O primeiro passo é a eliminação da mudança para o horário de verão em toda a Europa. O segundo passo defende a adoção de um **sistema de tempo permanente o mais próximo possível do tempo solar**, conhecido como **Hora Natural**. O Hora Natural significa que o horário do relógio **não se afasta mais de 30 minutos do tempo solar**, garantindo que os horários diários estejam melhor sincronizados com os ritmos circadianos humanos (veja a fig. 1).

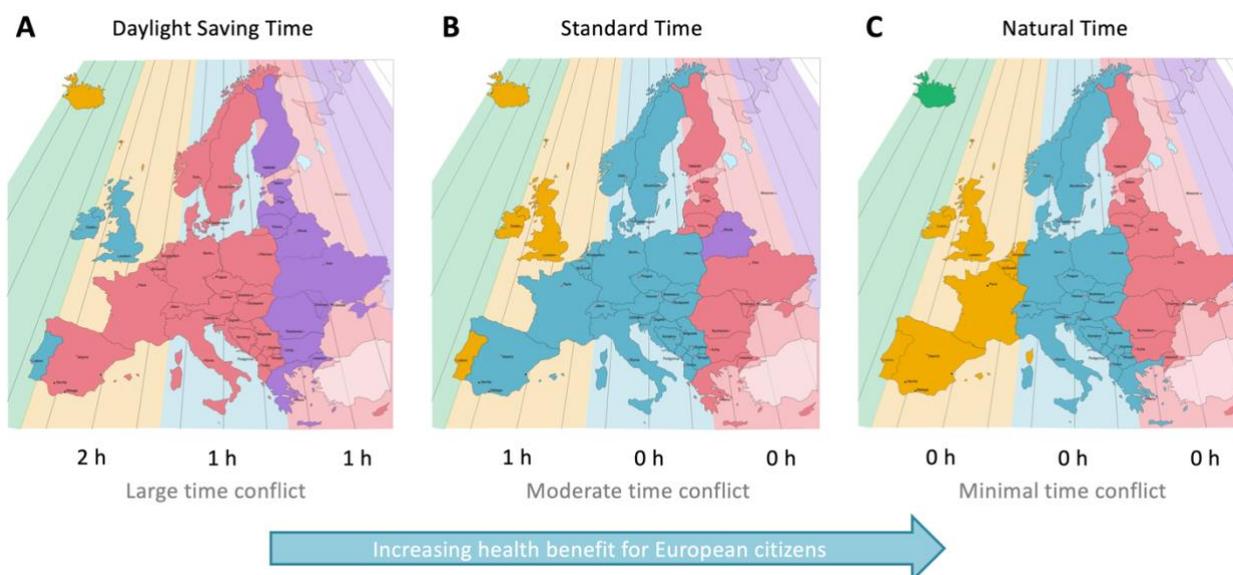


Figura 1: Fusos horários europeus sob o horário de verão, horário padrão atual e o ideal Hora Natural.

Apelo à ação: Faça ouvir a sua voz

Para amplificar o apoio público, a IANT lançou uma petição intitulada "**Está farto de mudar a hora duas vezes por ano?**", disponível em **27 línguas** na plataforma **YouMove Europe**. Esta iniciativa permite que os cidadãos europeus expressem o seu apoio à reforma horária e demonstrem a crescente exigência por um Hora Natural.

"Os nossos esforços vão além de simplesmente acabar com as mudanças da hora", afirmou Ticia Luengo Hendriks, representante holandesa da IANT. "Estamos a lutar para realinhar o ritmo da sociedade com o mundo natural. Chega de relógios artificiais! Esta é uma reforma necessária para a saúde, a produtividade e a sustentabilidade ambiental."

"Por exemplo, o leste do Cazaquistão regressou ao seu fuso horário natural em março de 2024 e registou uma ligeira redução no consumo de eletricidade ao longo do último ano, enquanto a região ocidental do Cazaquistão, que permanece no horário de verão permanente, viu um aumento de 10,4% no consumo energético em comparação com o mesmo período do ano passado."

A IANT e a TUI continuarão a trabalhar com o Parlamento Europeu, a comunidade científica e a sociedade civil para manter esta questão como prioridade e garantir uma transição tranquila pela **Hora Natural**, beneficiando todos os europeus.

Sobre a Aliança Internacional pela Hora Natural

A **Aliança Internacional pela Hora Natural (IANT)** é uma coligação global que defende a adoção permanente de **fusos horários apropriados geograficamente e baseados no sol**. Através da promoção de políticas horárias sustentadas por **evidências científicas**, a IANT procura melhorar **a saúde pública, a segurança e a sustentabilidade ambiental**, alinhando os horários da sociedade com os ritmos biológicos humanos e os ciclos naturais da Terra.

Contacto para a Imprensa:

Ticia Luengo Hendriks

Representante Holandesa, Aliança Internacional pela Hora Natural

 info@naturalltimealliance.org

 +31622996416

 naturalltimealliance.org

Nota: Membros da imprensa são bem-vindos para solicitar uma entrevista com um dos especialistas internacionais que endossaram a Proposta de Fuso Horário Permanente:

◆ **Proposta de Fuso Horário Permanente (6 línguas):** <https://timeuse.barcelona/what-we-do/permanent-time-zones-eu/>

◆ **Petição pela Hora Natural (27 línguas):** <https://action.wemove.eu/sign/2024-10-are-you-sick-and-tired-of-changing-the-clock-twice-a-year-PT>