

Manifesto contra o retorno do Horário de Verão no Brasil

O horário de verão foi historicamente introduzido sob a justificativa de economizar energia, ao alinhar as atividades sociais com mais horas de luz natural no final do dia. No entanto, vários estudos científicos apontam que os malefícios à saúde provocados por essa mudança superam os supostos benefícios econômicos esperados, sendo crucial a abolição definitiva do horário de verão.^{1, 2}

Ao longo de milhares de anos, os ritmos biológicos humanos estiveram alinhados ao ciclo natural de luz e escuridão, regulando funções essenciais como sono, apetite, funções cárdio-respiratórias, desempenho cognitivo e humor. A exposição à luz natural, especialmente pela manhã, é crucial para sincronizar nosso “relógio biológico” com o ambiente.

Com o avanço da vida urbana e o uso de luzes artificiais, especialmente de dispositivos eletrônicos, esse alinhamento natural tem sido prejudicado. A introdução do horário de verão agrava ainda mais essa dessincronia entre o ritmo biológico e os horários social e ambiental. A mudança repentina no "horário social" interfere na sincronização do corpo com o ciclo natural, forçando o organismo a se reajustar.

Esse processo de adaptação nem sempre é fácil. Enquanto algumas pessoas conseguem se ajustar, outras permanecem fora de sintonia, o que pode gerar sérios problemas de saúde. Entre os efeitos negativos do horário de verão estão distúrbios do sono, aumento de eventos cardiovasculares adversos, transtornos mentais e cognitivos, além de um crescimento no número de acidentes de trânsito e no local de trabalho nos primeiros dias após a mudança.^{1, 2} Além disso, o impacto negativo dessa dessincronia não é revertido facilmente, podendo levar a problemas crônicos de saúde. No Brasil, um estudo com 12.467 voluntários, mostrou que mais de 45% da população estudada apresentou desconforto relacionado ao horário de verão.³

Portanto, para preservar a saúde e o bem-estar da população, recomenda-se a adoção do horário padrão durante todo o ano, sem ajustes sazonais (horário de verão). Isso evitaria os efeitos negativos promovidos pelo horário de verão e promoveria um maior alinhamento entre os nossos ritmos biológicos e os horários social e ambiental, contribuindo para uma sociedade mais saudável e segura.

O presente manifesto reflete a posição de cientistas e especialistas em cronobiologia que, com base nas evidências científicas mais consolidadas, endossam a abolição do horário de verão. Esse posicionamento é coerente com aquele apoiado por sociedades científicas internacionais, que têm defendido, de maneira consistente, a eliminação dessa prática ao redor do mundo.⁴

Vale ressaltar que o manifesto independe de qualquer posição político-ideológica partidária, sendo fundamentado exclusivamente no conjunto de pesquisas que demonstram os impactos negativos do horário de verão sobre a saúde humana, o bem-estar e a produtividade.

1. Rishi, M. A. et al. Permanent standard time is the optimal choice for health and safety: an American Academy of Sleep Medicine position statement. *J. Clin. Sleep Med.* (2024) doi:10.5664/jcsm.10898.
2. Roenneberg, T. et al. Why Should We Abolish Daylight Saving Time? *J. Biol. Rhythms* (2019) doi:10.1177/0748730419854197.
3. Alencar, J. C. N. de et al. Self-reported discomfort associated with Daylight Saving Time in Brazilian tropical and subtropical zones. *Ann. Hum. Biol.* 44, 628–635 (2017).

4. Save Standard Time. Position Statements. <https://savestandardtime.com/statements/>.

Assinam este manifesto os seguintes pesquisadores:

Cibele Aparecida Crispim (UFU)

Carolina Virginia Macêdo de Azevedo (UFRN)

Claudia Roberta de Castro Moreno (USP)

Daniel Alves Rosa (UFG)

Eduardo Henrique Rosa Santos (UFU)

Elaine Cristina Marqueze (Fundacentro)

Felipe Gutiérrez Carvalho (HCPA)

Fernando Mazzilli Louzada (UFPR)

Fernanda Gaspar do Amaral (UNIFESP)

Giovana Longo-Silva (UFAL)

Gisele Akemi Oda (USP)

Jefferson Souza Santos (UFPR)

John Fontenele Araújo (UFRN)

Leandro Lourenção Duarte (UFRB)

Lúcia Rotenberg (Fiocruz)

Luísa Klaus Pilz (Charité Universitätsmedizin Berlin)

Luiz Menna-Barreto (USP)

Maria Nathália Moraes (UNIFESP)

Maria Paz Loayza Hidalgo (UFRGS)

Mario André Leocadio Miguel (Northumbria University)

Maristela de Oliveira Poletini (UFMG)

Michael Jackson Oliveira de Andrade (UEMG)

Paula Bargi de Souza (UFMG)

Rodrigo Antonio Peliciari Garcia (UNIFESP)

Tatienne Neder Figueira da Costa (UFT)

Tiago Gomes de Andrade (UFAL)

