

HORÁRIO DE VERÃO - ASPECTOS MÉDICOS

GUILHERME HONÓRIO MOREIRA

ESPECIALISTA EM CARDIOLOGIA PELA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA

COORDENADOR E PRECEPTOR DA PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU EM CARDIOLOGIA

FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DE MINAS GERAIS - FELUMA

HOSPITAL VILA DA SERRA - BELO HORIZONTE - MG

HORÁRIO DE VERÃO - ASPECTOS MÉDICOS

GUILHERME HONÓRIO MOREIRA

DECLARO :

NÃO TER NENHUM CONFLITO DE INTERESSE EM RELAÇÃO A QUALQUER INSTITUIÇÃO
PÚBLICA OU PRIVADA

HORÁRIO DE VERÃO - ASPECTOS MÉDICOS

CONCEITOS

OCORRE APENAS 1 (UMA) HORA DE PÊRDA NO SONO

OU MELHOR, A PÊRDA NÃO EXISTE, POIS AS PESSOAS ACORDAM 1 (UMA) HORA MAIS CÊDO, MAS DORMEM 1 (UMA) HORA MAIS CÊDO TAMBÉM

É NECESSÁRIO APENAS POUCOS DIAS PARA ADAPTAÇÃO, DA MESMA FORMA QUANDO SE VIAJA PARA UM PAÍS QUE ESTÁ 5 (CINCO) HORAS A FRENTE POR EXEMPLO

OU MELHOR, 1 (UMA) HORA NA VERDADE SERIA ATÉ BEM MAIS FÁCIL PARA ADAPTAR DO QUE 5 (CINCO) HORAS

HORÁRIO DE VERÃO - REAÇÕES CONTRA DEBATE OVER DAYLIGHT TIME CONTINUES



#ParentsAgainstDST by diapers.com

PETITION : HELP SLEEP-DEPRIVED PARENTS END DAYLIGHT SAVING TIME

LEGISLATION HAS BEEN PROPOSED BY LAWMAKERS IN OREGON, MICHIGAN, UTAH, NEW MEXICO, FLORIDA, MISSISSIPPI, TEXAS, SOUTH DAKOTA AND ALASKA TO ABANDON THE DAYLIGHT SAVING TIME, DUE TO BE LINKED TO INCREASES IN HEART ATTACKS, TRAFFIC FATALITIES

THERE'S ALSO GROWING CRITICISM IN SOME WESTERN EUROPEAN COUNTRIES.

CBC NEWS – CANADA- MARCH 11, 2016

HORÁRIO DE VERÃO - REAÇÕES CONTRA

GIVEN THESE FINDINGS, IT'S INCREASINGLY CLEAR THAT THERE ARE SUBSTANTIAL BUSINESS COSTS FROM THE TIME CHANGE.

IN FACT, WE HAVE CONDUCTED ADDITIONAL RESEARCH THAT SUGGESTS WORKERS WITH INADEQUATE SLEEP ARE LIKELY TO BE LESS ETHICAL, LESS MORALLY AWARE, MORE PREJUDICED AND MORE APT TO ENGAGE IN ABUSIVE SUPERVISION.

SO DOES DAYLIGHT SAVING TIME DO MORE HARM THAN GOOD?

WE'VE SEEN SUBSTANTIAL COSTS, WITHOUT ANY BENEFIT.

David T. Wagner : assistant professor of organizational behavior and human resources at Singapore Management University.

Christopher M. Barnes : assistant professor of management and organization at the University of Washington.

The Opinion Pages

ROOM for DEBATE

THE NEW YORK TIMES - MARCH 16, 2014

HORÁRIO DE VERÃO - REAÇÕES CONTRA

Russia: Putin abolishes 'daylight savings' time change

BBC NEWS , 22 JULY 2014

PRESIDENT VLADIMIR PUTIN SIGNED THE LAW ON JULY 22 , 2014 .

MOST RUSSIANS WILL MOVE TO PERMANENT STANDARD TIME , OR "WINTER TIME" , BY SETTING THEIR CLOCKS 1 HOUR BACK ON OCTOBER 26 , 2014 .

BUT THE RUSSIANS WILL ONLY JOIN IN THE SETTING BACK OF THE CLOCKS THIS YEAR.

FROM THEN ON THEY WILL REMAIN ON STANDARD TIME AND WILL NOT BE SETTING THEIR CLOCKS FORWARD AGAIN 1 HOUR ALONG WITH THE REST OF EUROPE IN MARCH 2015 .

THEY CITED MEDICAL REPORTS OF INCREASED MORNING ROAD ACCIDENTS IN 2012 COMPARED TO PREVIOUS YEARS , AND BLAMED THEM FIRMLY ON THE 2011 TIME CHANGE.

DST IS NO LONGER IN USE AND CLOCKS DO NOT CHANGE IN ALMATY , KAZAKHSTAN.
THE PREVIOUS DST CHANGE IN ALMATY WAS ON OCTOBER 31 , 2004 .

HORÁRIO DE VERÃO - ASPECTOS MÉDICOS



**O MECANISMO FOTO-SENSÍVEL RESPONDE A LUMINOSIDADE OU ESCURIDÃO
PORÉM NÃO CONSEGUE SEGUIR O COMANDO DO DECRETO DO HORÁRIO DE VERÃO**

HORÁRIO DE VERÃO - ASPECTOS MÉDICOS

CICLO SONO - VIGÍLIA

EM CONDIÇÕES INALTERADAS DE LUMINOSIDADE O CICLO SONO-VIGÍLIA TEM DURAÇÃO 25 (VINTE E CINCO) HORAS

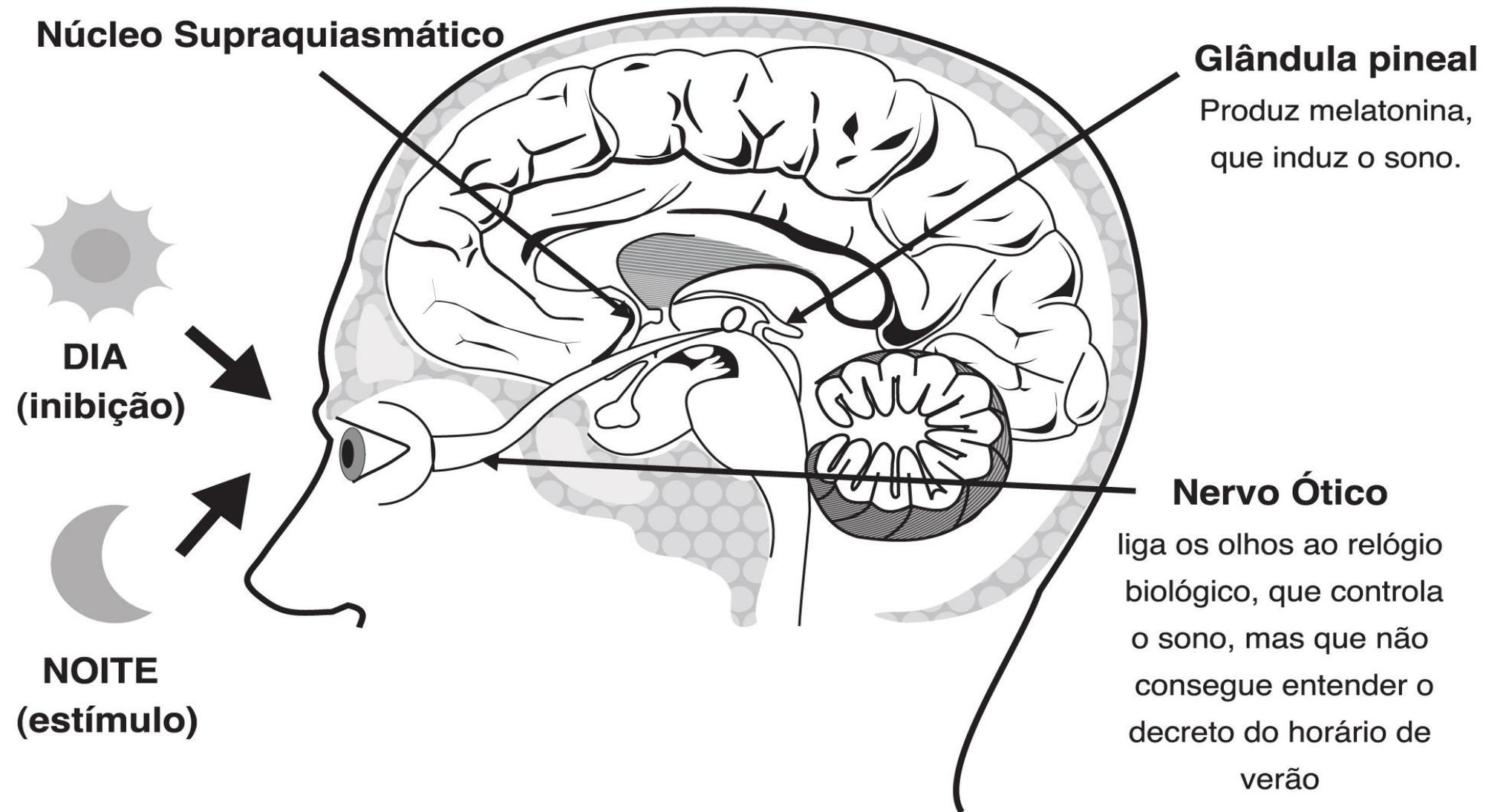
OU SEJA : EM UMA CAVERNA ESCURA POR TODO TEMPO , UMA PESSOA VAI DORMIR E ACORDAR A CADA 25 (VINTE E CINCO) HORAS

ENTÃO O QUE REGULA NOSSO RELÓGIO BIOLÓGICO EM UM CICLO DE 24 (VINTE E QUATRO) HORAS É A PRESENÇA OU AUSÊNCIA DA LUZ SOLAR : DIA OU NOITE

Circadian photoreception: ageing and the eye's important role in systemic health
P L Turner, M A Mainster, University of Kansas, School of Medicine, Prairie Village, Kansas, USA
British Journal of Ophthalmology 2008; 92:1439-1444

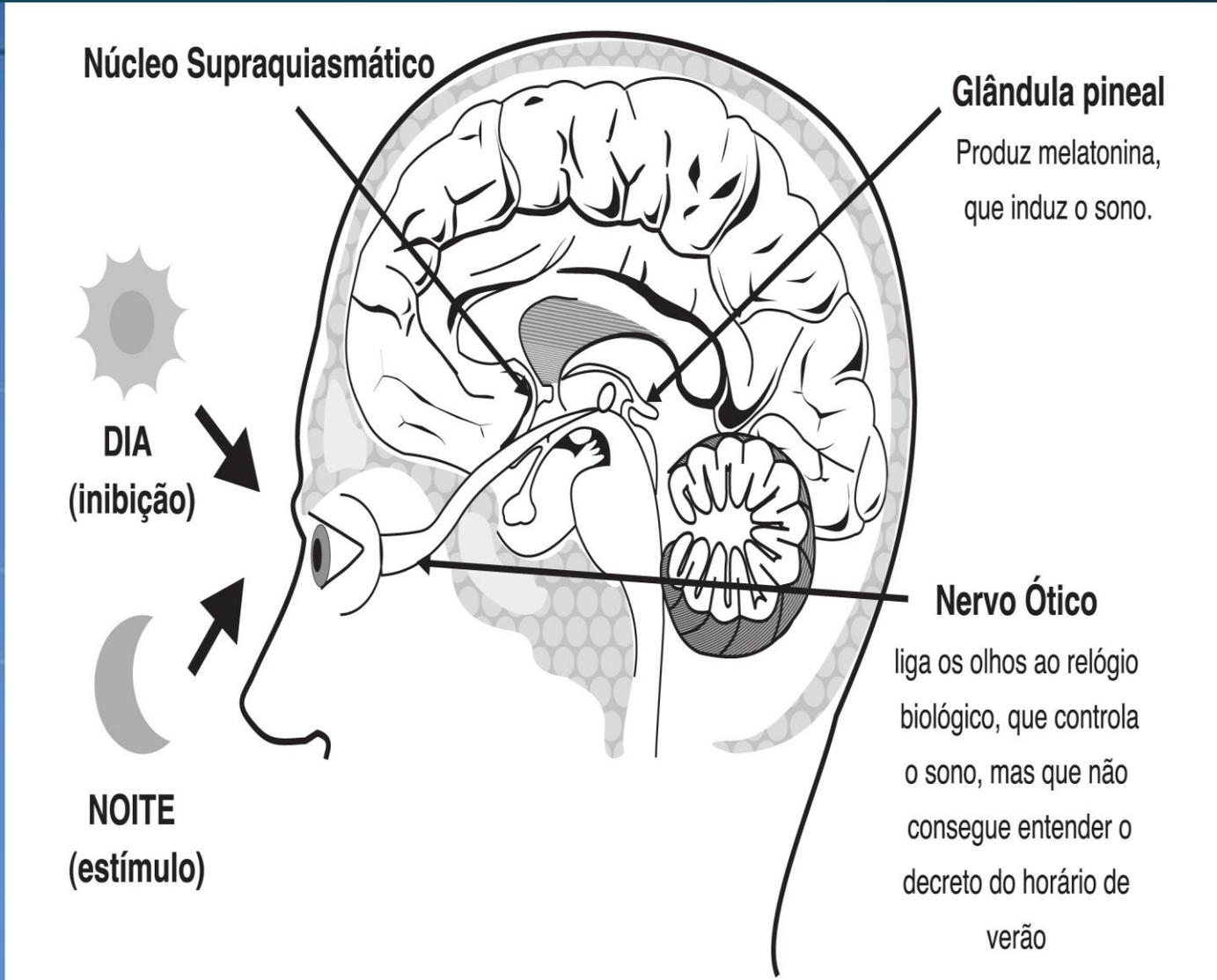
HORÁRIO DE VERÃO - ASPECTOS MÉDICOS

CICLO SONO - VIGÍLIA



HORÁRIO DE VERÃO - ASPECTOS MÉDICOS

CICLO SONO - VIGÍLIA



HORÁRIO DE VERÃO - ASPECTOS MÉDICOS

NON-24-HOUR SLEEP-WAKE DISORDER



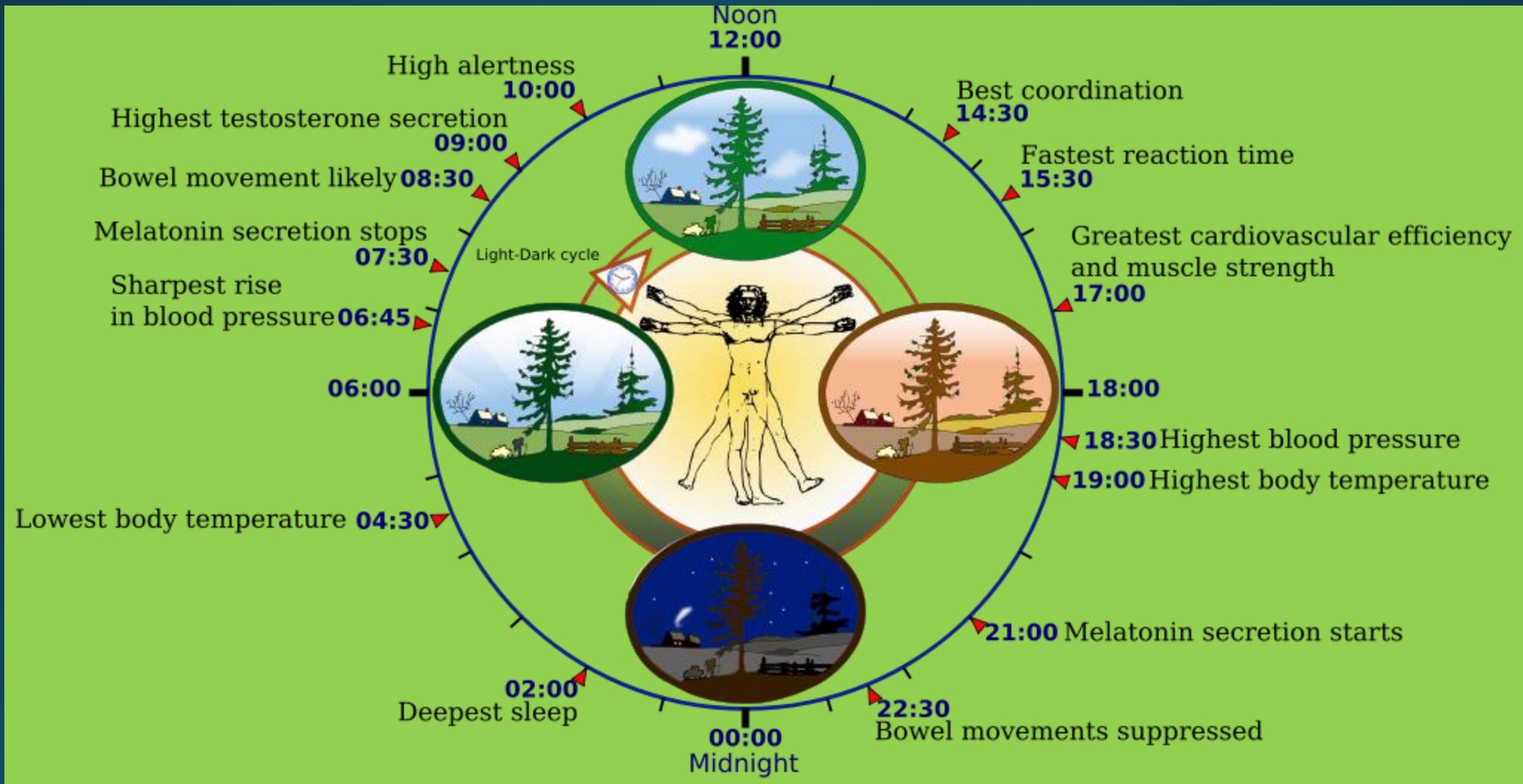
O CEGO TEM DOIS COMANDOS PARA DORMIR E ACORDAR :

- 1 – O PRIMÁRIO DE 25 (VINTE E CINCO) HORAS**
- 2 – O SOCIAL DE 24 (VINTE E QUATRO) HORAS**

60% (SESSENTA POR CENTO) DOS CEGOS TÊM DISTÚRPIO DE SONO , QUE MELHORAM OU PIORAM HÁ CADA 24 (VINTE E QUATRO) DIAS

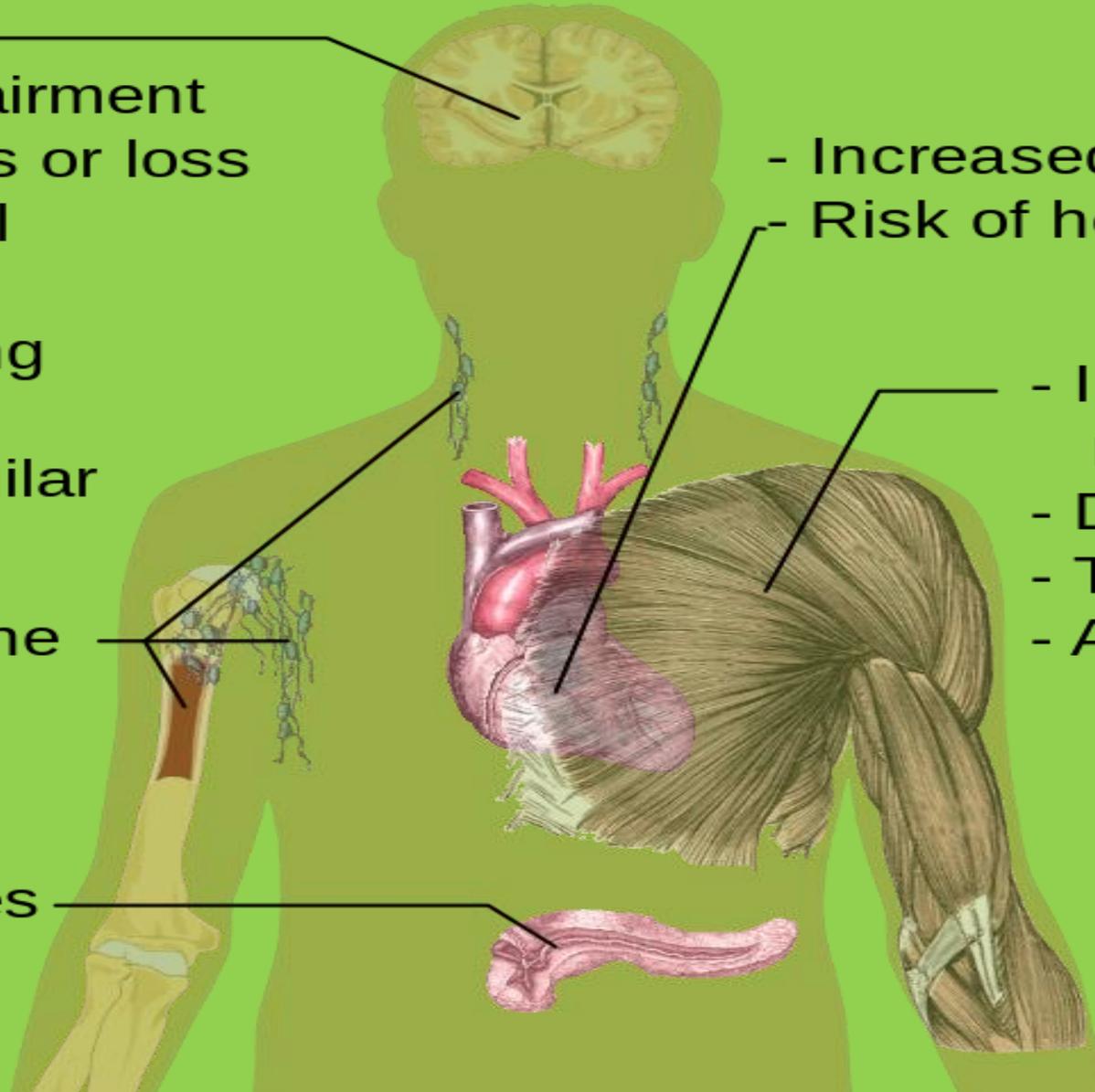
**Fadden, James S.P.; Sharkey, Katherine.
National Organization for Rare Disorders. Retrieved 6 May 2016.**

HORÁRIO DE VERÃO - ASPECTOS MÉDICOS



Effects of Sleep deprivation

- Irritability
- Cognitive impairment
- Memory lapses or loss
- Impaired moral judgement
- Severe yawning
- Hallucinations
- Symptoms similar to ADHD
- Impaired immune system
- Risk of diabetes Type 2



- Increased heart rate variability
- Risk of heart disease

- Increased reaction time
- Decreased accuracy
- Tremors
- Aches

Other:

- Growth suppression
- Risk of obesity
- Decreased temperature

HORÁRIO DE VERÃO - ASPECTOS MÉDICOS A ADAPTAÇÃO QUE NUNCA OCORRE

55 000 PESSOAS NA EUROPA CENTRAL ANALIZANDO OS PICOS DE SONOLÊNCIA E DO ESTADO DE ALERTA, QUE CONTINUARAM NO HORÁRIO PADRÃO POR TODO O HORÁRIO DE VERÃO E CONCLUIU:

A ADAPTAÇÃO NUNCA OCORRE, POR:

RUPTURA NO CICLO SONO-VIGÍLIA E AGRESSÃO AO PERÍODO DE LATÊNCIA QUE VAI DO DEITAR AO ADORMECER

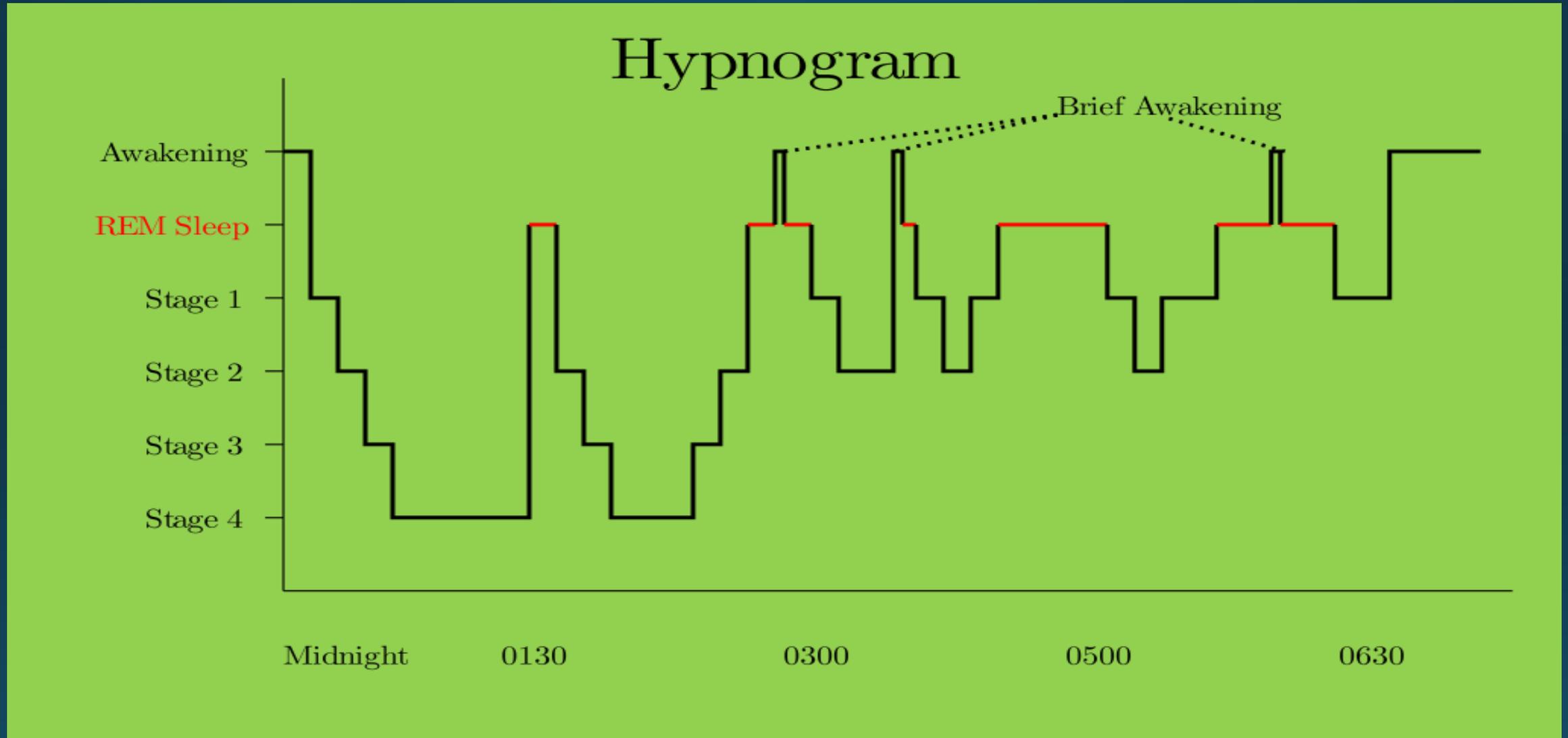
MUDANÇA BRUSCA NO CICLO INFRADIANAO ANUAL, POIS LENTAMENTE AO LONGO DO ANO, UMA PESSOA VAI ACORDANDO COM O DIA CADA VEZ MAIS CLARO E A MUDANÇA PARA O HORÁRIO DE VERÃO É BRUSCA

TILL ROENNEBERG

Ludwing-Maximilian-University / Munich - Germany

Current Biology 17, 1-8, November 20, 2007

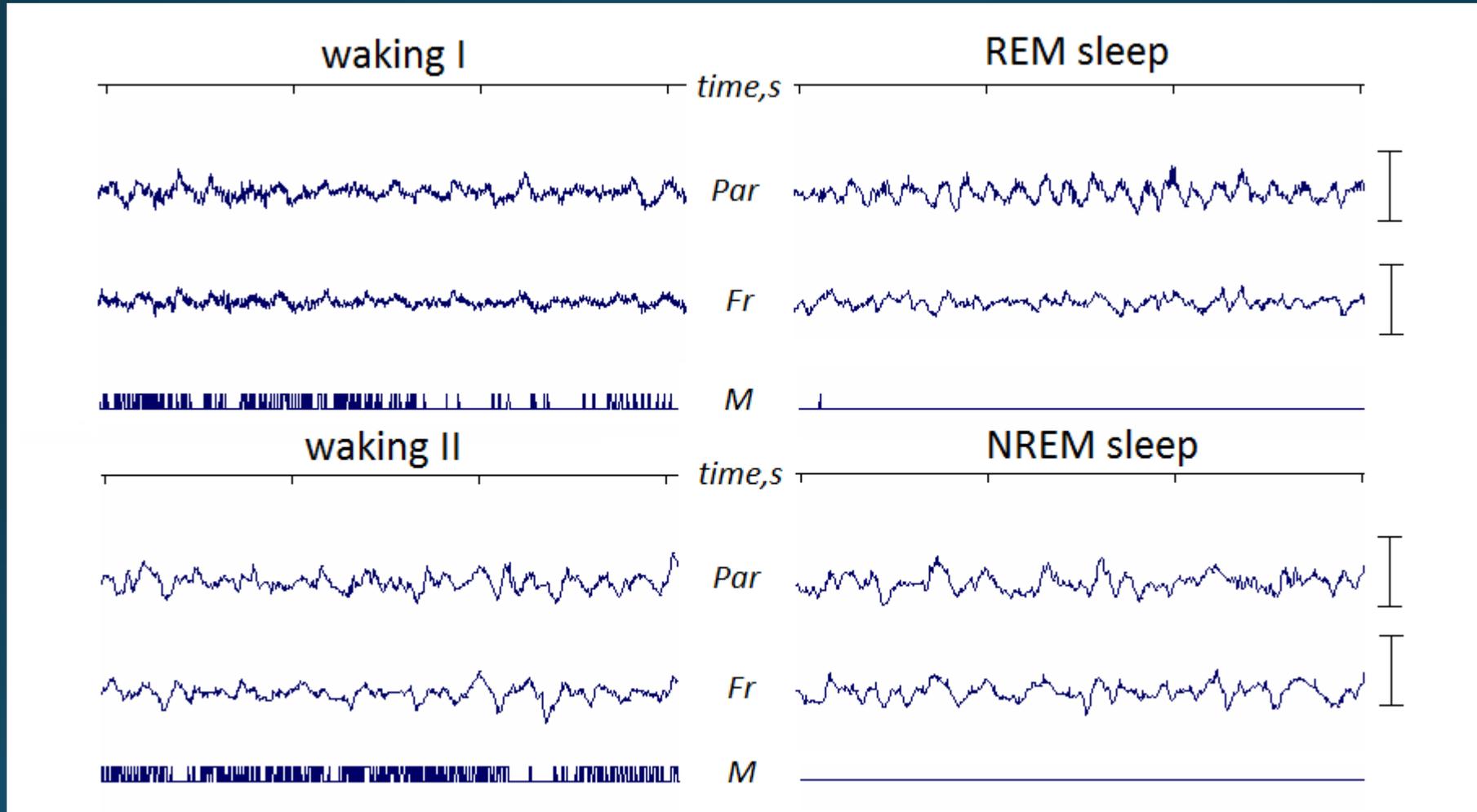
SONO REM



CINCO CICLOS ACONTECEM DURANTE O SONO, COM AUMENTO PROGRESSIVO DO SONO REM, QUE É MAIS INTENSO, DURADOURO E FREQUENTE NO FINAL DA MADRUGADA E INÍCIO DA MANHÃ.

HORÁRIO DE VERÃO - ASPECTOS MÉDICOS

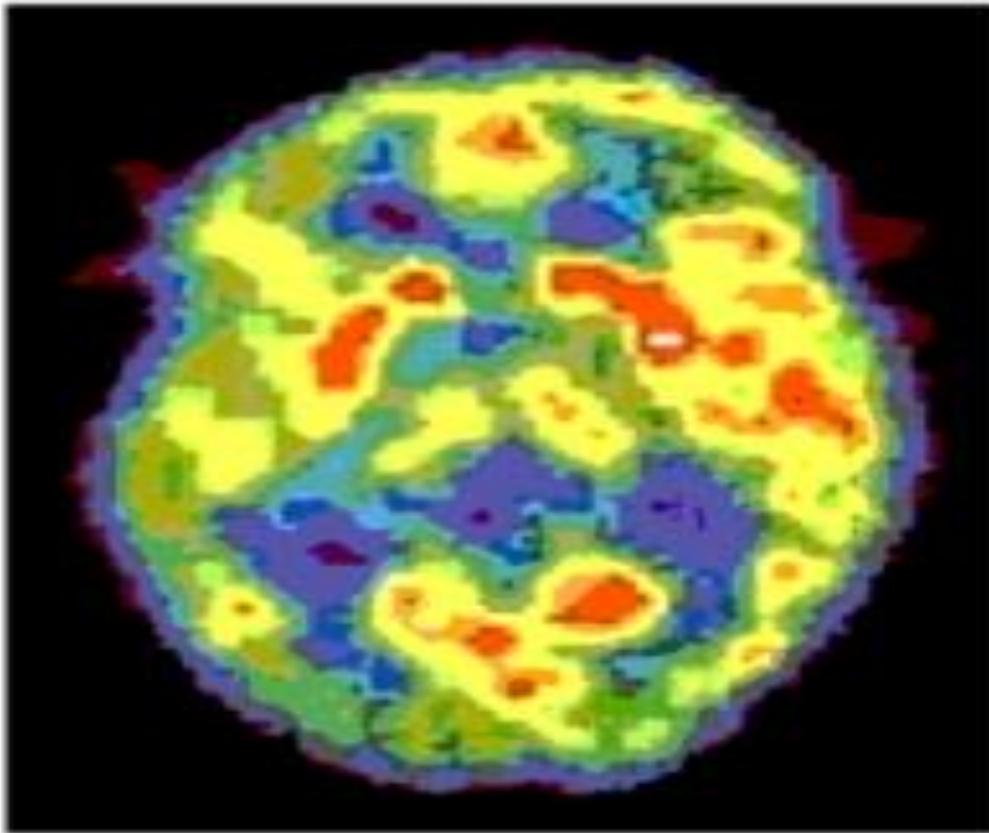
SONO REM



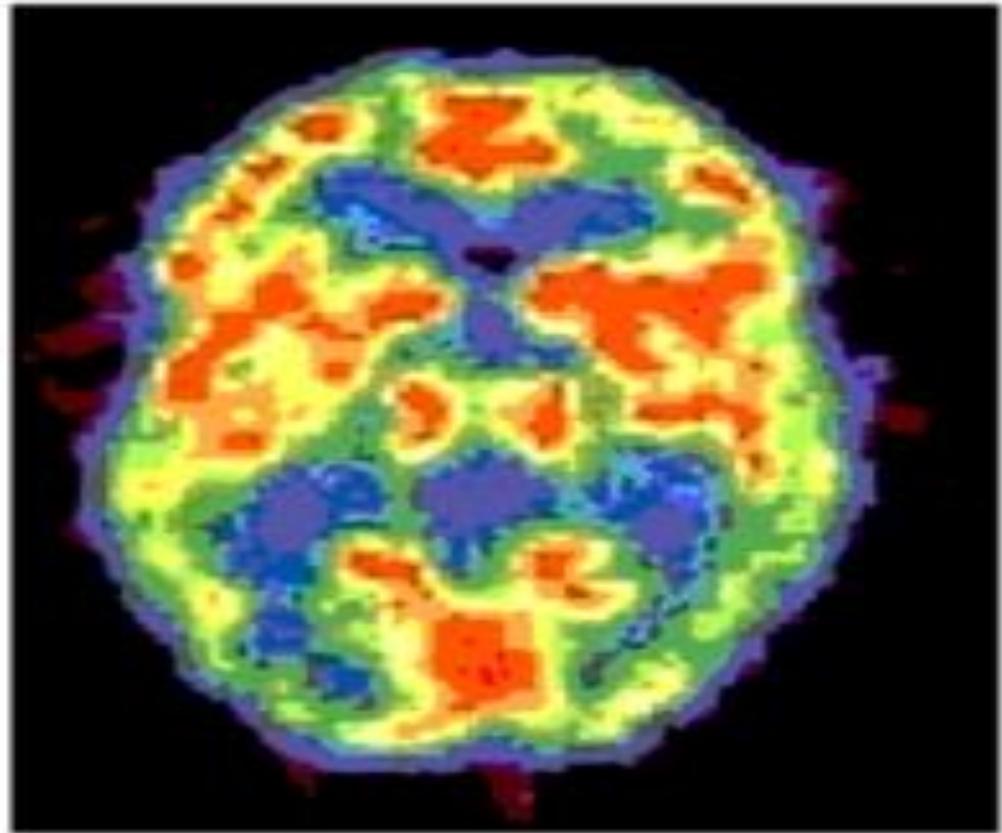
ELETOENCEFALOGRAMA DE UMA PESSOA NORMAL

HORÁRIO DE VERÃO - ASPECTOS MÉDICOS

SONO REM



NREM



REM

 = least active

 = most active

THE BRAIN AREAS INVOLVED WITH LONG-TERM MEMORY AND EMOTION ARE HIGHLY ACTIVE DURING REM SLEEP

HORÁRIO DE VERÃO - ASPECTOS MÉDICOS

SONO REM

REORGANISAMOS NOSSO CÉREBRO E CORPO, ARQUIVANDO O QUE É IMPORTANTE E “DELETANDO” O QUE NÃO PRECISAMOS E QUE SEJA NOCIVO, ENVOLVENDO COMANDOS HORMONAIS, CELULARES, IMUNOLÓGICOS, HOMEOSTÁTICOS, DE EQUILÍBRIO ANTI-INFLAMATÓRIO E ANTI-OXIDANTE

DESTACAM-SE A SEDIMENTAÇÃO DO APRENDIZADO, DO EQUILÍBRIO EMOCIONAL

POR ISTO UMA CRIANÇA APÓS UM DIA DE MAIOR ESTUDO, TEM A NOITE SEGUINTE COM O SONO REM EM MAIOR QUANTIDADE, FREQUÊNCIA E DENSIDADE

A PRIVAÇÃO DO SONO REM CAUSA UM SIGNIFICATIVO AUMENTO NO NÚMERO DE TENTATIVAS DE IR PARA O ESTÁGIO REM ENQUANTO ACORDADO >> REM REBOTE (SONOLÊNCIA DIURNA)

EM MODELO ANIMAL DE PRIVAÇÃO TOTAL DO SONO REM, OS ANIMAIS ESTAVAM MORTOS EM 15 DIAS

A function for REM sleep: regulation of noradrenergic receptor sensitivity
J.M. Siegel and M.A. Rogawski
Brain Research Reviews, 1988, 13: 213-223

HORÁRIO DE VERÃO - ASPECTOS MÉDICOS

SONO REM

RESUMINDO :

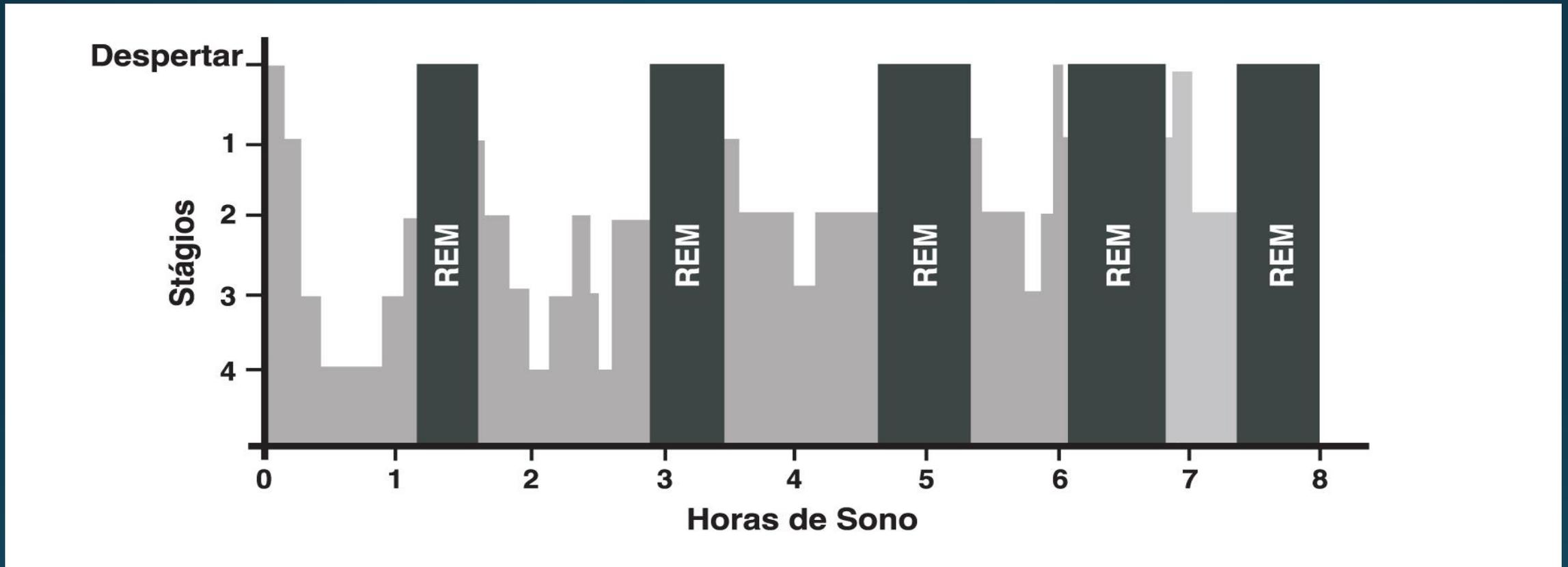
NÃO INTERFIRAM NO SONO REM

RESPETEM ESTE SONO AO MÁXIMO

ÊLE É ESSENCIAL A NOSSA SOBREVIDA

HORÁRIO DE VERÃO - ASPECTOS MÉDICOS

SONO REM



CINCO CICLOS ACONTECEM DURANTE O SONO, COM AUMENTO PROGRESSIVO DO SONO REM, QUE É MAIS INTENSO, DURADOURO E FREQUENTE NO FINAL DA MADRUGADA E INÍCIO DA MANHÃ.

PERDA DO SONO REM PELO HORÁRIO DE VERÃO

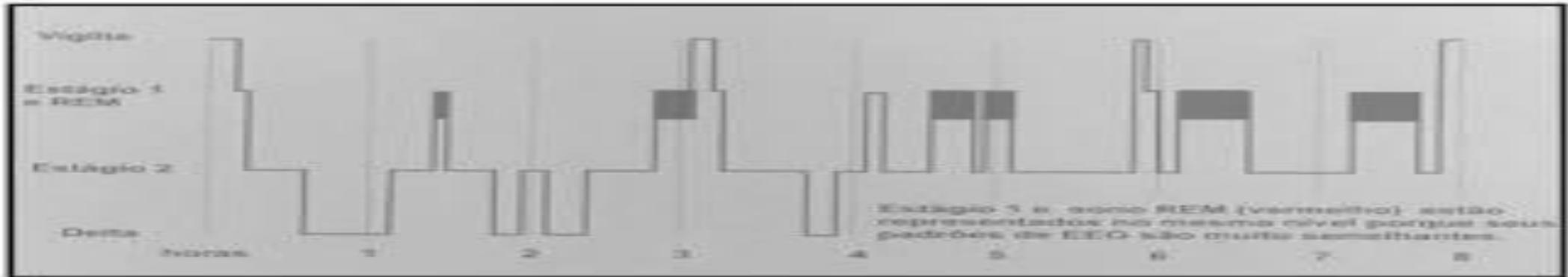
As pessoas são obrigadas a acordar uma hora antes, mas o decreto do horário de verão não tem o poder de colocá-las para dormir antes da hora. Com isto perde-se uma hora no final da madrugada, a mais importante.

							<i>Última hora</i> →	
5 a 10 minutos	10 a 15 minutos	10 a 15 minutos	15 a 20 minutos	20 a 30 minutos				
REM 1º Ciclo	REM 2º Ciclo	REM 3º Ciclo	REM 4º Ciclo	REM 5º Ciclo				
Início sono	2 hs	3 hs	4 hs	5 hs	6 hs	7 hs	8 hs	
Quantidade e intensidade do sono REM cada ciclo do sono							<i>Horário de Verão</i>	

Nota-se que justamente na maior presença do indispensável sono REM, as pessoas têm que acordar uma hora antes (por decreto).

FASE INICIAL DO SONO - LATÊNCIA

HIPNOGRAMA ADULTO JOVEM



HIPNOGRAMA DE INSÔNIA

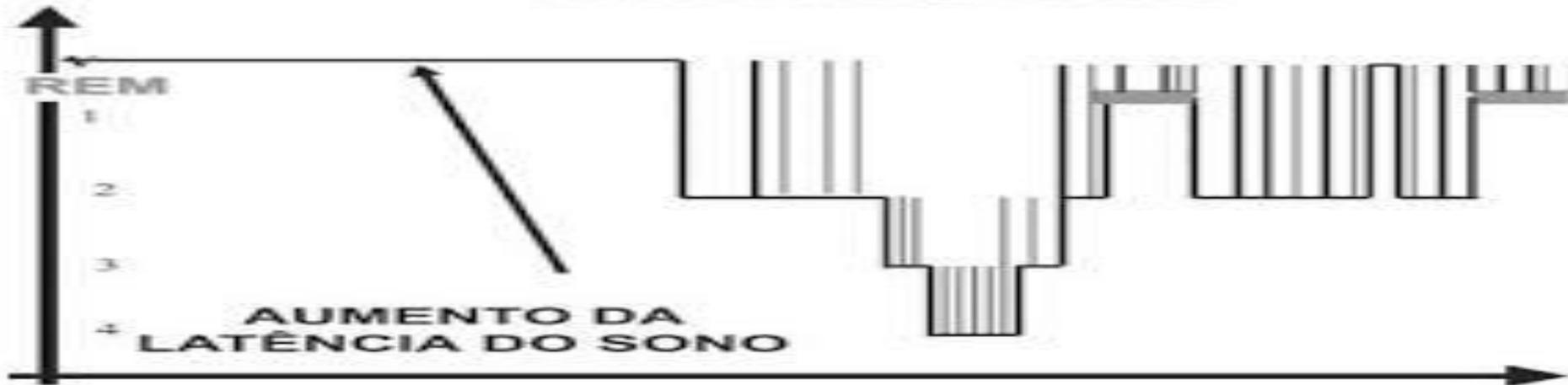


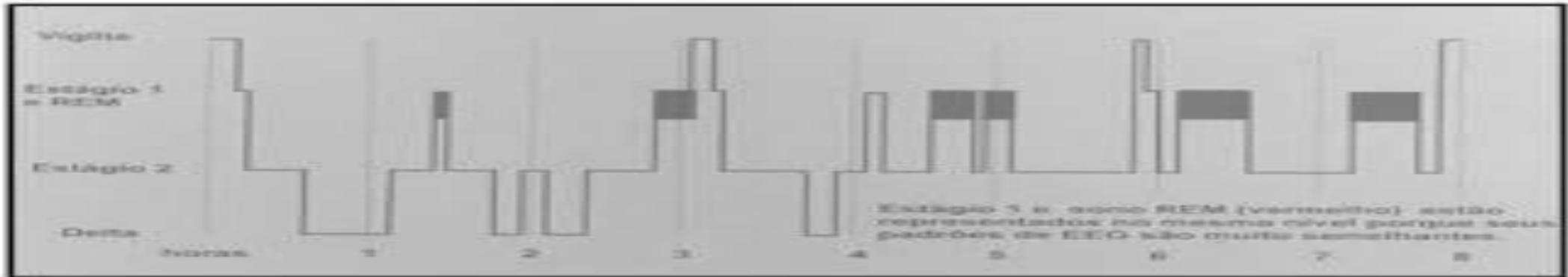
Figura 4 - Hipnogramas.

Fonte: Adaptado de J.W. McCarthy, Sleep, dream and states of consciousness, in P.B. Coren, editor, Neuroscience in Medicine, Philadelphia: Lippincott, 1995, p. 337.

**LATÊNCIA DO SONO : DO DEITAR AO ADORMECER >> NÃO DEVE ULTRAPASSAR 15 (QUINZE) MINUTOS
NO HORÁRIO DE VERÃO AS PESSOAS SÃO OBRIGADAS A IR PARA CAMA 1 (UMA) HORA ANTES DO
COMANDO FISIOLÓGICO DE DORMIR**

FASE INICIAL DO SONO - LATÊNCIA

HIPNOGRAMA ADULTO JOVEM



HIPNOGRAMA DE INSÔNIA

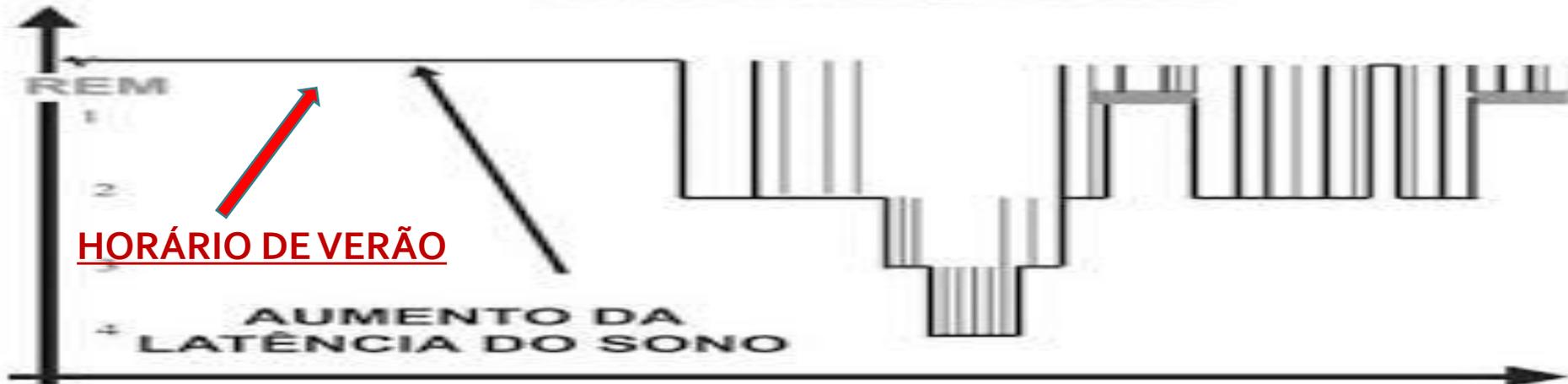


Figura 4 - Hipnogramas.

Fonte: Adaptado de J.W. McCarthy, Sleep, dream and states of consciousness, in P.B. Coren, editor, Neuroscience in Medicine, Philadelphia: Lippincott, 1995, p. 337.

LATÊNCIA DO SONO : DO DEITAR AO ADORMECER >> NÃO DEVE ULTRAPASSAR 15 (QUINZE) MINUTOS NO HORÁRIO DE VERÃO AS PESSOAS SÃO OBRIGADAS A IR PARA CAMA 1 (UMA) HORA ANTES DO COMANDO FISIOLÓGICO DE DORMIR

ENTÃO , ENTENDE-SE PORQUE QUANDO VAMOS PARA UM LOCAL QUE ESTÁ 5 (CINCO) HORAS A FRENTE (EUROPA) , CONSEGUIMOS ADAPTAR EM 2 A 3 DIAS E NO HORÁRIO DE VERÃO APENAS 1 (UMA) HORA , A ADAPTAÇÃO É MUITO DIFÍCIL E TRAZ TANTAS CONSEQUÊNCIAS

INFLAMAÇÃO E INFARTO AGUDO DO MIOCÁRDIO

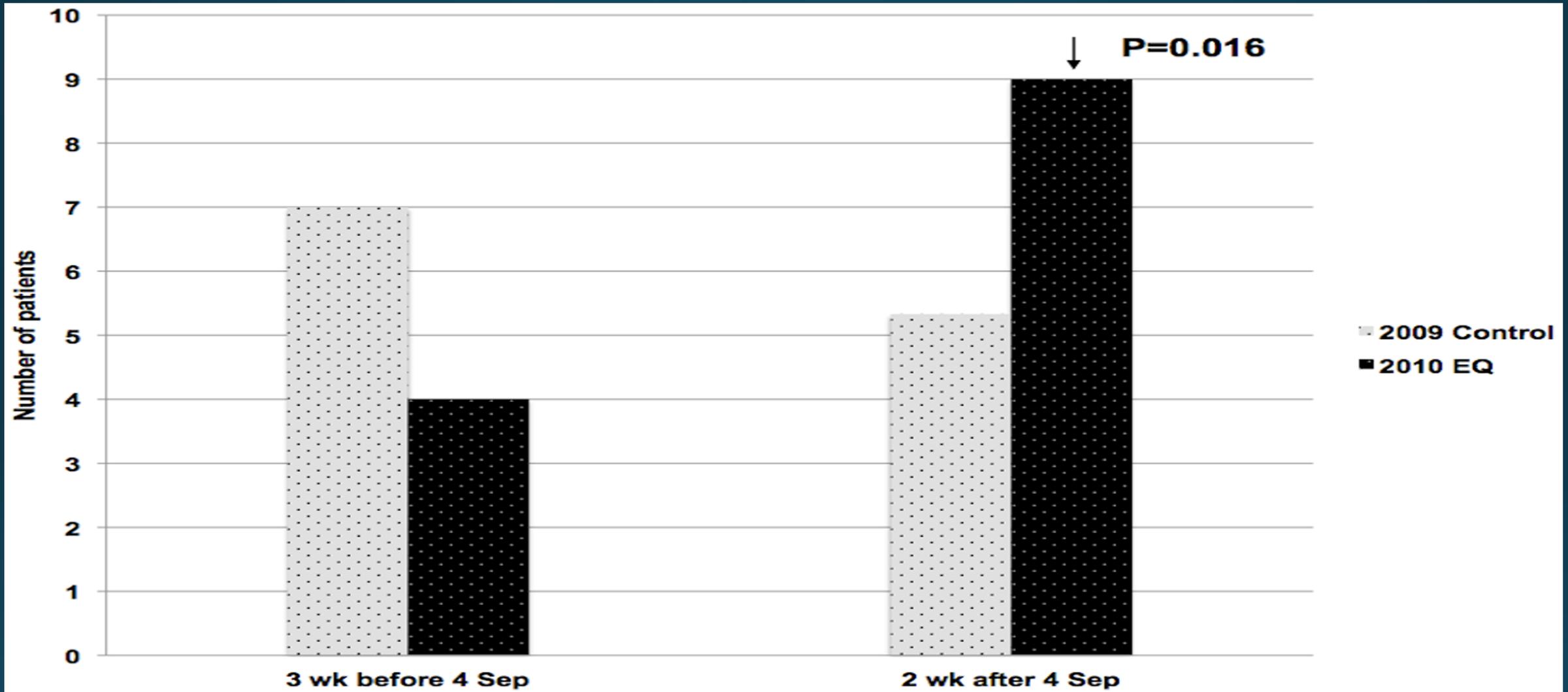
INFLUENZA VACCINATION AND REDUCED RISK OF RECURRENT MYOCARDIAL INFARCTION

PLAQUE RUPTURE AND EROSION ARE COMMON FACTORS PRECIPITATING ACUTE CORONARY EVENTS, AND INFLAMMATION IS BELIEVED TO CONTRIBUTE TO PLAQUE RUPTURE

INFLUENZA COULD, IN THEORY, AFFECT ATHEROSCLEROTIC PLAQUES, CAUSING THEM TO BECOME MORE INFLAMED

INTERESTINGLY, IN A STUDY OF 14 PATIENTS WITH CORONARY ANEURYSMS SECONDARY TO INFLAMMATION, 10 HAD HISTORIES OF AN INFLUENZA-LIKE SYNDROME

INFARTO DO MIOCÁRDIO APÓS TERREMOTO



MEAN STEMI ADMISSIONS 3 WEEKS BEFORE AND 2 WEEKS AFTER THE SEPTEMBER 2010 EARTHQUAKE IN NEW ZEALAND
DEPARTMENT OF CARDIOLOGY, CHRISTCHURCH HOSPITAL, CHRISTCHURCH, NEW ZEALAND – JULY 2013

SONO E INFLAMAÇÃO

A PÊRDA DE SONO INDUZ A ALTERAÇÕES FUNCIONAIS DA RESPOSTA PRO-INFLAMATÓRIA

UMA MODESTA QUANTIDADE DE PÊRDA DE SONO INDUZ A CITOQUINAS INFLAMATÓRIAS

Arch Intern Med. 2006;166:1756-1762

RÍTMOS SONO /VIGÍLIA BEM ESTABELCIDOS EM 24 HORAS SÃO ASSOCIADOS COM MAIOR SOBREVIVÊNCIA EM PACIENTES COM CANCER DE COLON METASTÁTICO

Clinical Cancer Research Vol. 6, 3038-3045, August 2000

A PRIVAÇÃO DE SONO PREDIZ EVENTOS CARDÍACOS ISQUÊMICOS

J Am Coll Cardiol, 2004; 43:678-683

HORÁRIO DE VERÃO - ASPECTOS MÉDICOS

INFLAMAÇÃO >>> INFARTO AGUDO DO MIOCÁRDIO

ALTERAÇÕES DO SONO >>> INFLAMAÇÃO

ALTERAÇÕES DO SONO >>> INFARTO AGUDO DO MIOCÁRDIO

HORÁRIO DE VERÃO >>> ALTERAÇÕES DO SONO

HORÁRIO DE VERÃO - ASPECTOS MÉDICOS

INFLAMAÇÃO >>> INFARTO AGUDO DO MIOCÁRDIO

ALTERAÇÕES DO SONO >>> INFLAMAÇÃO

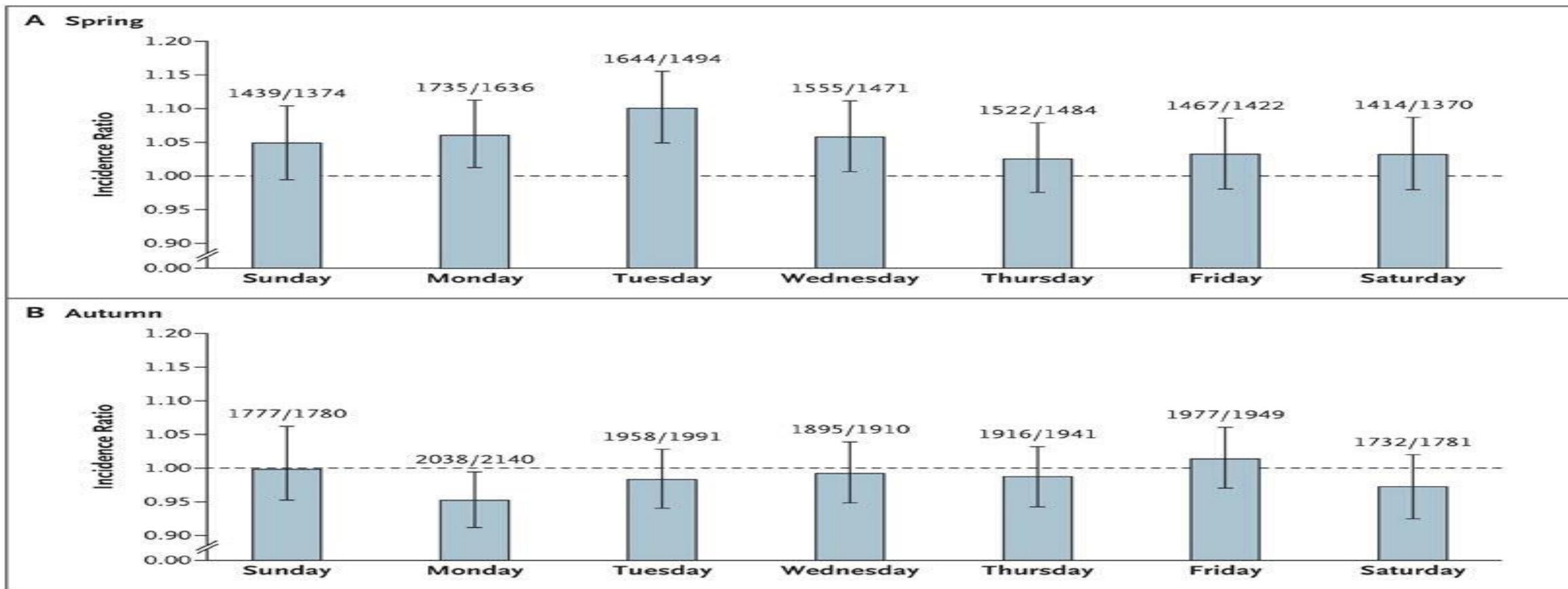
ALTERAÇÕES DO SONO >>> INFARTO AGUDO DO MIOCÁRDIO

HORÁRIO DE VERÃO >>> ALTERAÇÕES DO SONO



HORÁRIO DE VERÃO >>> INFARTO AGUDO DO MIOCÁRDIO ???

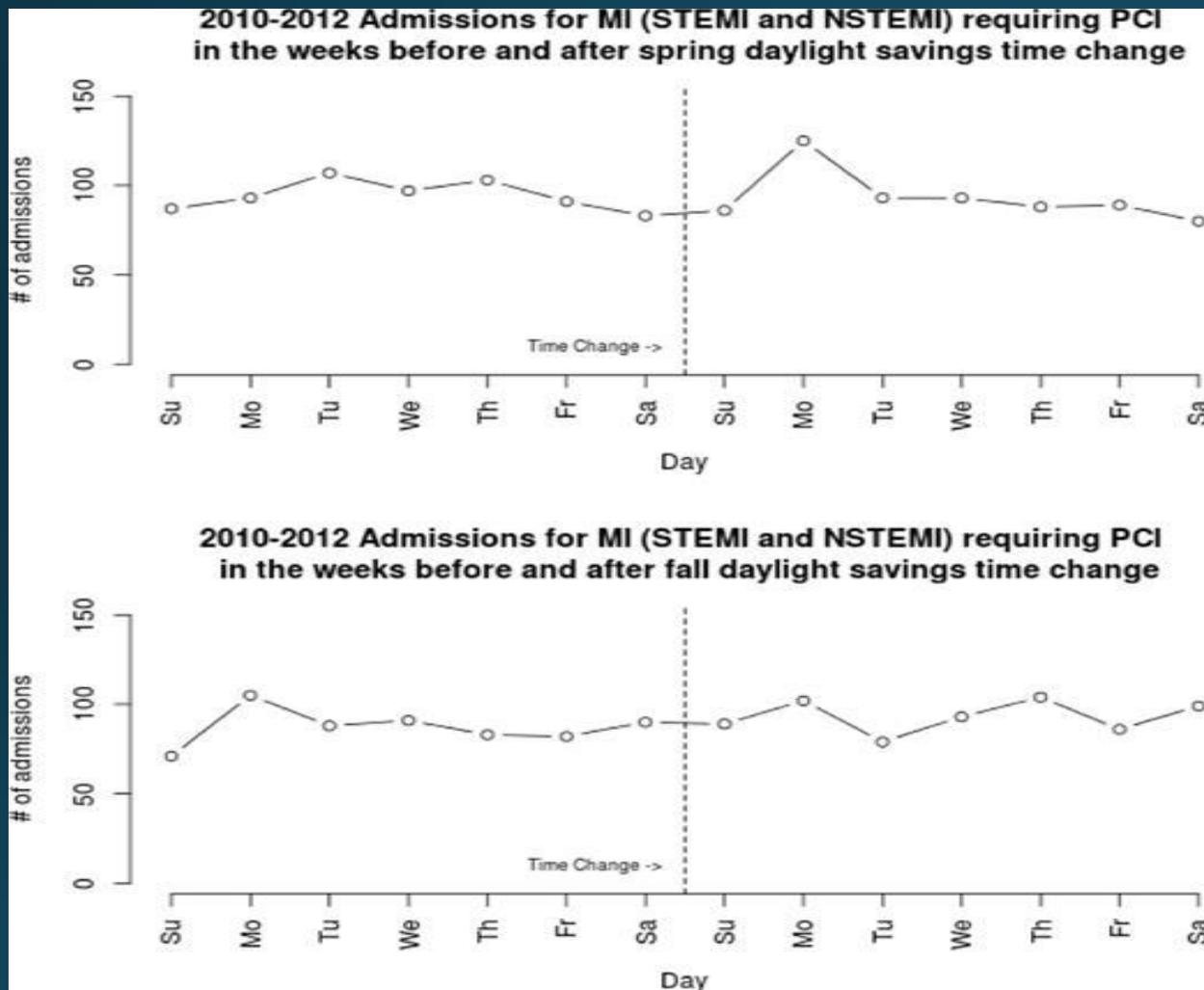
SHIFTS TO AND FROM DAYLIGHT SAVING TIME AND INCIDENCE OF MYOCARDIAL INFARCTION



**AUMENTO DE 5% NO NÚMERO DE INFARTOS DO MIOCÁRDIO
REGISTRO SUECO DE INFARTOS, DE 1987 ATÉ 2006.**

*IMRE JANSZKY M.D., PH.D. E RICKARD LJUNG M.D., PH.D.
N Engl J Med 2008; 359:1966-1968*

THE IMPACT OF DAYLIGHT SAVINGS TIME ON THE TIMING AND INCIDENCE OF PATIENTS UNDERGOING PERCUTANEOUS CORONARY INTERVENTION FOR ACUTE MYOCARDIAL INFARCTION



AUMENTO DE 25% NO NÚMERO DE ATAQUES CARDÍACOS NA SEGUNDA FEIRA APÓS INÍCIO DO HORÁRIO DE VERÃO

NO FINAL DESTE HORÁRIO FOI VERIFICADO QUEDA NO NÚMERO DE INFARTOS EM 21%

TOTAL DE 42,060 ADMISSÕES HOSPITALARES EM 1,354 DIAS EM 3 ANOS E 9 MÊSES

SHIFTS TO AND FROM DAYLIGHT SAVING TIME AND INCIDENCE OF MYOCARDIAL INFARCTION

"THE MONDAY AND TUESDAY AFTER MOVING THE CLOCKS AHEAD ONE HOUR IN MARCH IS ASSOCIATED WITH A 10 (DEZ) PERCENT INCREASE IN THE RISK OF HAVING A HEART ATTACK"

"THE OPPOSITE IS TRUE WHEN FALLING BACK IN OCTOBER , WHEN THIS RISK DECREASES BY ABOUT 10 (DEZ) PERCENT"

DAYLIGHT SAVING TIME TRANSITIONS INCIDENCE AND IN-HOSPITAL MORTALITY OF ISCHEMIC STROKE

APRESENTADO NO 68º ENCONTRO ANNUAL DA ACADEMIA AMERICANA DE NEUROLOGIA, EM VANCOUVER, CANADA, EM ABRIL / 2016

ANALIZADO UM TOTAL DE 14 8334 PESSOAS ADMITIDAS COM DIAGNÓSTICO DE AVC NO PERÍODO DE 10 ANOS NA FILANDIA

RESULTADO : AUMENTO NA FREQUÊNCIA DE AVCs DE 8% (OITO) NOS PRIMEIROS DIAS DO HORÁRIO DE VERÃO

NOS PORTADORES DE CANCER, O RISCO FOI AINDA MAIOR : 25% (VINTE E CINCO)

E NOS PACIENTES ACIMA DE 65 ANOS ESTE RISCO FOI DE 20% (VINTE)

*Jori Ruuskanen, MD, PhD, of the University of Turku in Turku, Finland
Neurology April 5, 2016 vol. 86 no. 16 Supplement S32.008*

PORQUE O NÚMERO DE SUICÍDIOS AUMENTA

DAYLIGHT SAVINGS TIME TRANSITIONS AND THE INCIDENCE RATE OF UNIPOLAR DEPRESSIVE EPISODES

ABSTRACT

BACKGROUND : A TRANSIÇÃO PARA O HORÁRIO DE VERÃO AFETA O RÍTMO CIRCADIANO , IMPLICANDO NA ETIOLOGIA DE DESORDENS DEPRESSIVAS

METODOS: DADOS DO DANISH PSYCHIATRIC CENTRAL RESEARCH REGISTER DE 1995 A 2012 :
IDAS AO HOSPITAL POR PIORA DA DEPRESSÃO EM UNIPOLARES

RESULTADOS : 185.419 CONTATOS HOSPITALARES POR DEPRESSÃO UNIPOLAR , REPRESENTANDO 11% (ONZE) DE AUMENTO EM RELAÇÃO A NÍVEIS BASAIS
A REDUÇÃO DESTE NÚMERO SE DEU AO LONGO DE 10 (DEZ) SEMANAS
A PIORA SE DEU NA MUDANÇA DOS RELÓGIOS PARA A HORA PADRÃO

CONCLUSÃO : É EVIDENTE A ASSOCIAÇÃO DA MUDANÇA DOS RELÓGIOS COM A PIORA DA DEPRESSÃO EM UNIPOLARES

*Hansen, Bertel T.; Sønderkov, Kim M.; Hageman, Ida; Dinesen, Peter T.; Østergaard, Søren D.
Epidemiology: October 20, 2016*

PORQUE O NÚMERO DE SUICÍDIOS AUMENTA SEASONAL AFFECTIVE DISORDER DAYLIGHT SAVINGS TIME

DOENÇA AFETIVA SAZONAL : PIORA DA DEPRESSÃO NO OUTONO / INVERNO , QUANDO AS NOITES SÃO MAIORES , COM MELHORA NA PRIMAVERA / VERÃO , COM MAIOR CLARIDADE DESDE CÊDO

COM O INÍCIO DO HORÁRIO DE VERÃO AO ACORDAREM PERCEBEM NOVAMENTE E O PRINCIPAL DE FORMA SÚBITA O ÍNÍCIO DO DIA AINDA COM ESCURO , PIORANDO DESTA FORMA SEUS SINTOMAS >> DEPRESSÃO

*Nicholas Rummo, director of the Center for Sleep Medicine at Northern Westchester Hospital in Mt. Kisco, N.Y.
Emil Coccaro, the E.C. Manning professor and chairman of the department of psychiatry and behavioral neuroscience at the University of Chicago*

(American Psychiatric Association)

PORQUE O NÚMERO DE SUICÍDIOS AUMENTA

SMALL SHIFTS IN DIURNAL RHYTHMS ARE ASSOCIATED WITH AN INCREASE IN SUICIDE
THE EFFECT OF DAYLIGHT SAVING

ABSTRACT

GRANDES RUPTURAS DOS RÍTMOS CRONBIOLÓGICOS PROVOCAM INSTABILIZAÇÃO CLÍNICA EM PORTADORES DE TRANSTORNO BIPOLAR

ANÁLIZE DO NÚMERO DE SUICÍDIOS NA AUSTRALIA DE 1971 A 2001 PARA COMPARAR COM O NÚMERO DE SUICÍDIOS APÓS O INÍCIO DO HORÁRIO DE VERÃO

RESULTADO : A FREQUÊNCIA DE SUICÍDIOS EM HOMENS BIPOLARES AUMENTOU EM 8% (OITO) NAS SEMANS SEGUINTE A MUDANÇA DO HORÁRIO, PERMANCENDO AUMENTADA ATÉ UMA SEMANA APÓS O TÉRMINO DO HORÁRIO DE VERÃO

ESTE ESTUDO SUGERE QUE MESMO PEQUENAS MUDANÇAS NOS RÍTMOS CRONBIOLÓGICOS PODEM INSTABILIZAR PACIENTES MAIS VULNERAVEIS



PORQUE O NÚMERO DE SUICÍDIOS AUMENTA

O SONO, EM ESPECIAL O REM, É RESPONSÁVEL POR RESTAURAÇÃO E ESTABILIDADE DOS ASPECTOS LIGADOS À EMOÇÃO, MOTIVAÇÃO E EXCITAÇÃO.

PESSOAS DEPRIMIDAS TÊM INÍCIO DO SONO REM MAIS RÁPIDO, CARACTERIZANDO COMO UMA "CORRIDA PARA O REM", QUE NO DEPRIMIDO É MAIS INTENSO, DENSO E DURADOURO

PSYCHOLOGY TODAY MAGAZINE, JUL/AUG 2003

HORÁRIO DE VERÃO

-

ACIDENTES EM ESTRADAS

STANLEY COREN - PH. D. (*UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA ; VANCOUVER , CANADA*), EM ARTIGO PUBLICADO NO *NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE* , VOLUME 335 , AGOSTO – 1996 , RELATOU AUMENTO NO NÚMERO DE MORTES NAS ESTRADAS EM 7% DURANTE TODO O HORÁRIO DE VERÃO , COM VOLTA AOS NÚMEROS ANTERIORES LOGO APÓS O FIM DO HORÁRIO ESPECIAL .

ATRIBUIU ESTES NÚMEROS À SONOLÊNCIA DIURNA , POR NÃO ADAPTAÇÃO A ESTE HORÁRIO .

HORÁRIO DE VERÃO

-

ACIDENTES EM ESTRADAS

SPRING FORWARD AT YOUR OWN RISK : DAYLIGHT SAVING TIME AND FATAL VEHICLE CRASHES

CONCLUSÃO :

A TRANSIÇÃO PARA O HORÁRIO DE VERÃO AUMENTA O RISCO DE ACIDENTES FATAIS EM 5,7 A 7,6%

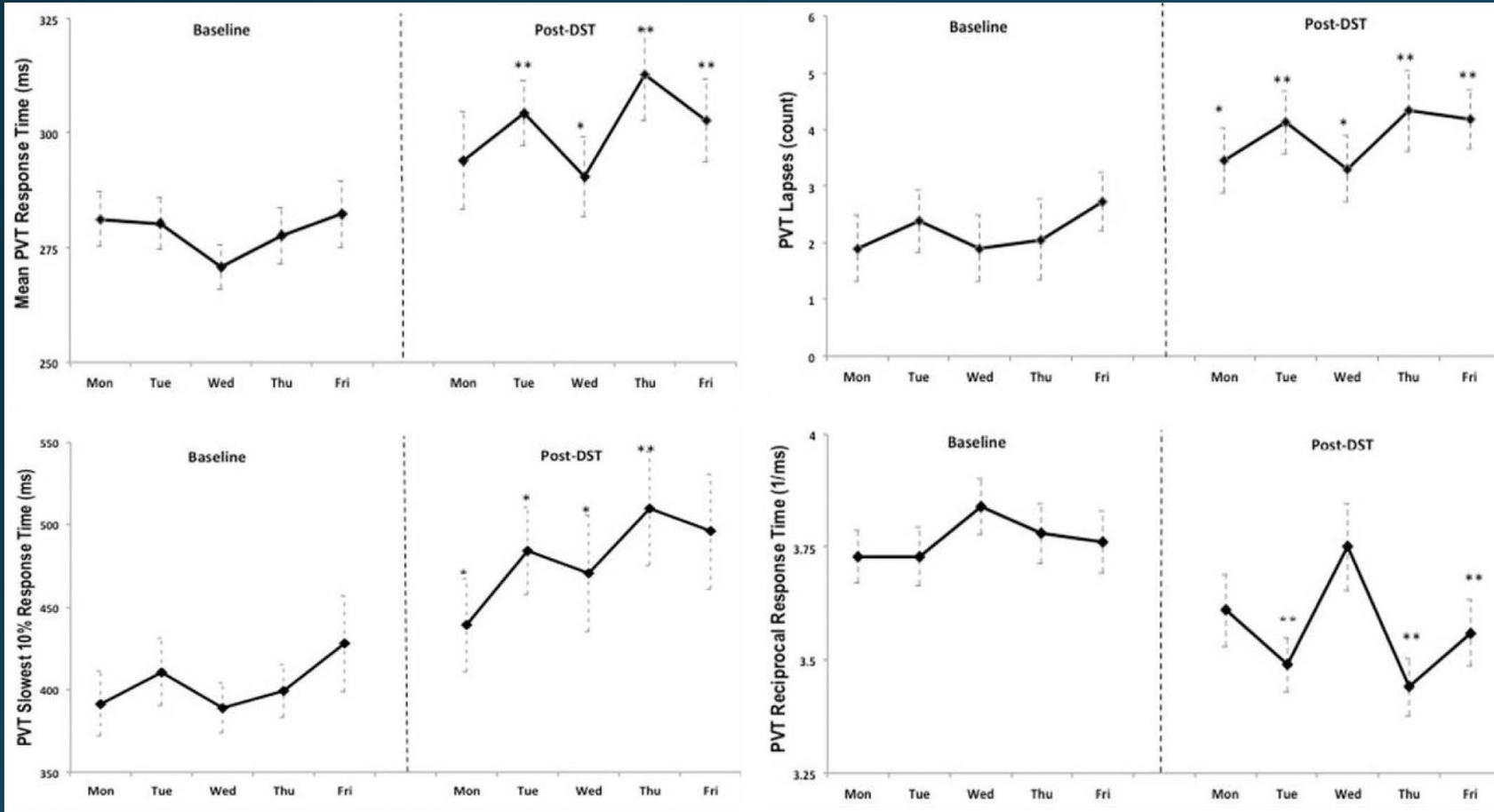
TODAS AS VARIÁVEIS ESTUDADAS APONTAM PARA A PRIVAÇÃO DE SONO COMO A CAUSA PRINCIPAL , PRINCIPALMENTE NA PRIMEIRA SEMANA DO HORÁRIO DE VERÃO , CONSISTENTE COM OS ESTUDOS ANTERIORES

TOTAL : 302 MORTES A MAIS E EM 10 ANOS LEVOU A UM CUSTO SOCIAL DE 2,75 BILHÕES DE DOLARES

AUSTIN C. SMITH / OCTOBER 22 , 2014

Department of Economics, University of Colorado at Boulder

ADVERSE EFFECTS OF DAYLIGHT SAVING TIME ON ADOLESCENTS' SLEEP AND VIGILANCE



CONCLUSÃO:

O HORÁRIO DE VERÃO AFETA ADVERSAMENTE O SONO E A VIGILÂNCIA EM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO, COM AUMENTO DA SONOLÊNCIA DIURNA

TRMPO MÉDIO DE RESPOSTA NO TESTE DE VIGILÂNCIA PSICOMOTORA

HORÁRIO DE VERÃO - ASPECTOS MÉDICOS

AS CONSEQUENCIAS DO ÊRRO PROFISSIONAL

CHANGING TO DAYLIGHT SAVING TIME CUTS INTO SLEEP AND INCREASES WORKPLACE INJURIES

IN SUMMARY : 5.7% MORE WORKPLACE INJURIES , AND LOST 67.6% MORE WORK DAYS

PHASE DELAYS DID NOT HAVE ANY SIGNIFICANT EFFECTS ON SLEEP , INJURY FREQUENCY OR INJURY SEVERITY .

THESE INJURIES BEING ESPECIALLY SEVERE , AND PERHAPS RESULTING IN DEATH

AS THIS STUDY REVEALS , DAYLIGHT SAVING TIME MAY SAVE DAYLIGHT , BUT NOT WITHOUT PAINFUL COSTS

Christopher M. Barnes and David T. Wagner
Michigan State University / American Psychological Association
Journal of Applied Psychology © 2009, Vol. 94, No. 5, 1305–1317

HORÁRIO DE VERÃO - PÊRDA ECONÔMICA

US LOST ALMOST HALF A BILLION DOLLARS DUE TO DAYLIGHT SAVING TIME

ESTUDO REALIZADO EM MAIS DE 300 (TREZENTAS) ÁREAS METROPOLITANAS NOS ESTADOS UNIDOS

BASE DE DADOS DE SÓLIDA EVIDÊNCIA , CONSIDERANDO DANOS À SAUDE , ACIDENTES E QUEDA DE PRODUTIVIDADE

RESULTADO : \$433,982,548.00 (QUATROCENTOS E TRINTA E TRÊS MILHÕES DE DOLARES)

"Estimating the Economic Loss of Daylight Saving Time for U.S. Metropolitan Statistical Areas"
Chmura Economics & Analytics

PROF. KENICHI HONMA E COLS

EM SUA PESQUISA , EM MAIO DE 2008 , POSICIONARAM CONTRA A ADOÇÃO DO HORÁRIO DE VERÃO NO JAPÃO ,

DEVIDO ÀS GRAVES CONSEQÜÊNCIAS NEGATIVAS , ESTIMANDO OS CUSTOS COM SAÚDE E QUEDA DO DESEMPENHO

PROFISSIONAL EM 1,2 TRILHÕES DE YEN

Department of Physiology, Hokkaido University School of Medicine, Sapporo, Japan
Japanese Society of Sleep

HORÁRIO DE VERÃO - ASPECTOS MÉDICOS

CONCLUSÕES

- 1 - VIVEMOS EM UMA SOCIEDADE EM QUE O SONO NÃO É RESPEITADO, EXISTINDO UM DÉFICIT DE SONO ESTIMADO EM TORNO DE SESSENTA MINUTOS
- 2 - O HORÁRIO DE VERÃO ENTRA RETIRANDO MAIS UMA HORA DESTE JÁ DIMINUÍDO SONO, "TIRANDO DE QUEM JÁ TEM POUCO"
- 3 - A HORA SUBTRAÍDA É A MAIS IMPORTANTE, A MAIS REPARADORA, DE TAL FORMA QUE O SIGNIFICADO QUALITATIVO DESTA PERDA É MUITO MAIOR QUE SIMPLEMENTE UMA HORA
- 4 - NÃO DEVEMOS FALAR "APENAS UMA HORA" E SIM DIZER "UMA HORA, ISTO TUDO" !?!?
- 5 - BASEADO NA SÓLIDA REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA AQUI APRESENTADA, DE INSTITUTOS INTERNACIONALMENTE RECONHECIDOS E DE CIENTISTAS DE RENOME MUNDIAL, QUE ISOLARAM A VARIÁVEL HORÁRIO DE VERÃO EM SEUS ESTUDOS, CONCLUI-SE QUE OS PREJUÍZOS À SAÚDE SÃO INCONTESTÁVEIS.
- 6 - PREJUÍZO ÊSTE NO BRASIL PAGO PRINCIPALMENTE POR DUAS INSTITUIÇÕES :
O SUS E A PREVIDÊNCIA SOCIAL

*GUILHERME HONÓRIO MOREIRA
moreiragh@gmail.com*

HORÁRIO DE VERÃO - ASPECTOS MÉDICOS

GUILHERME HONÓRIO MOREIRA

ESPECIALISTA EM CARDIOLOGIA PELA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA

COORDENADOR E PRECEPTOR DA PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU EM CARDIOLOGIA

FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DE MINAS GERAIS - FELUMA

HOSPITAL VILA DA SERRA - BELO HORIZONTE - MG