

# Consumir café diariamente pode reduzir o risco de demência, diz estudo

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Ayumi Yohanna Miyamoto | 11 de fevereiro de 2026



Você sabia que o simples hábito de tomar café todos os dias pode diminuir em até 18% o risco de desenvolver demência? Essa descoberta vem de um estudo robusto que acompanhou quase 132 mil pessoas por até quatro décadas, mostrando que o consumo moderado de cafeína, presente no café e no chá, está ligado a um declínio cognitivo mais lento e a uma proteção significativa contra a demência. A pesquisa, conduzida pelo Hospital Mass General Brigham, em Boston, foi publicada no renomado periódico JAMA em 9 de fevereiro de 2026, trazendo dados que podem transformar a forma como encaramos a prevenção de doenças neurodegenerativas.

Esse estudo ganha ainda mais relevância diante do envelhecimento da população mundial e do aumento dos casos de demência, que afetam milhões de pessoas e suas famílias. Com o avanço da ciência, entender como hábitos cotidianos influenciam a saúde cerebral é fundamental para estratégias de prevenção eficazes. Além disso, o Sistema Único de Saúde (SUS) já oferece diagnóstico e tratamento multidisciplinar para demência, mas intervenções simples, como o consumo moderado de café, podem ser um aliado poderoso para retardar o aparecimento dos sintomas e melhorar a qualidade de vida.

## Como o estudo foi estruturado para garantir resultados confiáveis

O Hospital Mass General Brigham, instituição de referência em pesquisas médicas, realizou um acompanhamento detalhado de quase 132 mil participantes desde a década de 1980. Os voluntários, homens e mulheres, responderam periodicamente a questionários alimentares que estimavam a frequência do consumo de café, chá e outras fontes de cafeína. Durante esse período, cerca de 11 mil pessoas desenvolveram demência, o que permitiu aos pesquisadores analisar a relação entre o consumo de cafeína e o risco da doença.

Além disso, aproximadamente 17 mil participantes realizaram testes cognitivos por telefone, avaliando memória, atenção e outras funções cerebrais ao longo dos anos. Essa abordagem longitudinal e multidimensional fortalece a credibilidade dos resultados, pois não se baseia apenas em relatos pontuais, mas em dados contínuos e variados.

**18% menos risco.** Esse é o percentual que os pesquisadores encontraram de redução no risco de desenvolver demência entre os que consumiam mais cafeína em comparação com os que consumiam pouco ou nada.

Durante as quatro décadas de acompanhamento, essa diferença se manteve consistente, indicando que o efeito protetor da cafeína não é apenas temporário, mas pode influenciar a saúde cerebral a longo prazo.

Mas o que esse dado realmente significa? Trata-se de uma redução significativa que pode impactar milhões de vidas, considerando o número crescente de pessoas afetadas pela demência no mundo. Essa porcentagem representa uma esperança concreta para quem busca formas naturais e acessíveis de cuidar do cérebro.

## **Por que o café e o chá fazem diferença, e o café descafeinado não**

Um ponto crucial do estudo foi a comparação entre o consumo de café com cafeína, chá com cafeína e café descafeinado. Os resultados mostraram que apenas as bebidas com cafeína apresentaram associação positiva com a redução do risco de demência e melhor desempenho cognitivo.

Isso reforça a hipótese de que a cafeína, substância estimulante natural, desempenha um papel ativo na proteção do cérebro. A cafeína pode melhorar a atenção, a memória e até mesmo retardar o declínio cognitivo, atuando em mecanismos neurais que ainda estão sendo estudados.

Por outro lado, o café descafeinado não apresentou os mesmos benefícios, o que indica que outros componentes do café, isoladamente, não são suficientes para gerar esse efeito protetor. Portanto, a cafeína é o elemento-chave nessa relação.

Mas por que a cafeína funciona tão bem? Estudos anteriores sugerem que ela pode aumentar a liberação de neurotransmissores, melhorar a circulação cerebral e reduzir a inflamação, fatores que contribuem para a saúde do cérebro e a prevenção da demência.

## **O que é demência e por que o diagnóstico precoce é essencial**

### **Entendendo os sinais e sintomas que afetam milhões**

Demência não é uma doença única, mas um conjunto de sintomas que comprometem a memória, o raciocínio e outras funções cognitivas. Entre os sinais mais comuns estão esquecimentos

frequentes, repetição de perguntas, dificuldade para lembrar nomes e perda de compromissos.

Esses sintomas impactam diretamente a qualidade de vida das pessoas e de suas famílias, tornando o diagnóstico precoce fundamental para o manejo adequado da condição.

O SUS oferece atendimento multidisciplinar para pessoas com demência, incluindo Alzheimer, em centros de referência e unidades básicas de saúde. Esse suporte inclui diagnóstico, acompanhamento médico, terapias e orientações para os cuidadores, o que pode aliviar a carga familiar e melhorar a vida dos pacientes.

## **Como mudanças no estilo de vida podem prevenir ou retardar a demência**

**Até 45% dos casos de demência podem ser prevenidos ou retardados.** Esse dado do Ministério da Saúde destaca a importância de hábitos saudáveis para a saúde cerebral.

Além do consumo moderado de café e chá, outras medidas recomendadas incluem controle da pressão arterial, prática regular de exercícios físicos, alimentação equilibrada, estímulo cognitivo e controle do diabetes.

Essas ações, quando combinadas, criam um ambiente favorável para o cérebro, reduzindo os fatores de risco e retardando o desenvolvimento da demência.

Mas como garantir que essas mudanças sejam incorporadas no dia a dia? A resposta está na conscientização e no apoio de profissionais de saúde, que podem orientar e acompanhar cada pessoa conforme suas necessidades.

## **O segredo que especialistas usam**

# **para proteger o cérebro**

## **O papel da cafeína na saúde cognitiva segundo especialistas**

Especialistas em neurologia e geriatria apontam que a cafeína, consumida com moderação, pode ser uma aliada valiosa na prevenção do declínio cognitivo. O estudo do Hospital Mass General Brigham reforça essa visão, mostrando evidências concretas de que o consumo regular de café e chá com cafeína está ligado a um desempenho cognitivo melhor e a menor incidência de demência.

Além disso, a cafeína pode atuar como um estimulante que melhora a atenção e a concentração, funções essenciais para o funcionamento cerebral saudável.

Porém, é importante lembrar que o consumo excessivo pode trazer efeitos adversos, como insônia e ansiedade, portanto, o equilíbrio é fundamental.

## **Como incorporar o café de forma saudável na rotina**

Para aproveitar os benefícios da cafeína sem prejudicar a saúde, especialistas recomendam o consumo moderado, que geralmente varia entre 2 a 4 xícaras de café por dia, dependendo da sensibilidade individual.

Além disso, optar por métodos de preparo que preservem os compostos benéficos do café, evitar o excesso de açúcar e combinar o consumo com uma dieta equilibrada potencializam os efeitos positivos.

Você já se perguntou qual o impacto real do seu café diário na sua saúde cerebral? Agora, com esses dados, fica claro que esse hábito pode ser mais do que um prazer: pode ser uma

estratégia inteligente para proteger sua mente.

## O que você precisa saber antes de começar a mudar seus hábitos

Voltando àquela informação inicial sobre a redução de 18% no risco de demência, é fundamental entender que o café e o chá com cafeína não são milagres isolados, mas parte de um conjunto de hábitos que promovem a saúde cerebral.

O estudo com quase 132 mil pessoas ao longo de quatro décadas mostra que o consumo moderado de cafeína pode ser um componente importante na prevenção da demência, mas deve ser aliado a um estilo de vida saudável e ao acompanhamento médico regular.

A pergunta que fica é: como você pode integrar essas descobertas na sua rotina para garantir um envelhecimento cerebral saudável? E você, está pronto para transformar seu café diário em um aliado poderoso contra o declínio cognitivo?

Fique atento às orientações médicas, mantenha hábitos equilibrados e aproveite os benefícios que a ciência vem revelando sobre a cafeína e a saúde do cérebro.

Fonte: Metropoles e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso em 11/02/2026/15:13:18

*O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:*

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

*Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: [folhadoprogresso.jornal@gmail.com](mailto:folhadoprogresso.jornal@gmail.com).*

**Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.**

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)*

*- Site: [www.folhadoprogresso.com.br](http://www.folhadoprogresso.com.br) e -  
mail: [folhadoprogresso.jornal@gmail.com](mailto:folhadoprogresso.jornal@gmail.com)/ou e -  
mail: [adeciopiran.blog@gmail.com](mailto:adeciopiran.blog@gmail.com)*

[Como Remover Fundos Usando um Removedor de Fundo Grátis](#)