

Dormir muitas horas pode aumentar risco de demência, diz estudo

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Maria Luiza | 27 de julho de 2026



Um novo estudo publicado na revista científica *Alzheimer's & Dementia* identificou uma possível relação entre longos períodos de sono e o aumento do risco de alterações cerebrais associadas à demência, especialmente entre pessoas idosas. A pesquisa buscou entender como a duração habitual do sono pode estar ligada a mudanças relacionadas à doença de Alzheimer.

Há anos, pesquisadores investigam a conexão entre alterações nos padrões de sono e o desenvolvimento do Alzheimer. Contudo, apesar dos avanços, ainda não existe uma resposta definitiva sobre essa relação, já que os especialistas avaliam se as mudanças no sono surgem como consequência da evolução da doença ou se podem contribuir para o aparecimento dessas alterações cerebrais. Além disso, também existe a possibilidade de que os dois fatores estejam relacionados.

Antes da nova descoberta, outro levantamento já havia indicado que idosos que dormiam menos de cinco horas por noite apresentavam o dobro de chances de desenvolver demência em um período de cinco anos, quando comparados àqueles que mantinham uma rotina de sono entre seis e nove horas. Agora, com a nova descoberta, os cientistas buscam compreender também os possíveis impactos do excesso de sono.

Pesquisa avaliou relação entre sono e proteína ligada ao Alzheimer

A pesquisa avaliou 2.410 participantes com mais de 65 anos e comparou os hábitos de sono dos voluntários com os níveis de uma forma modificada da proteína tau, considerada uma das principais características da doença de Alzheimer. Os resultados apontaram que participantes que dormiam entre oito e nove horas por noite apresentavam níveis mais elevados dessa proteína.

Além disso, os dados também mostraram que o aumento foi ainda mais expressivo entre aqueles que tinham o hábito de dormir mais de 10 horas diariamente. Para os pesquisadores, esse resultado pode indicar uma maior probabilidade de alterações neurodegenerativas precoces em pessoas que mantêm períodos prolongados de descanso.

Segundo os pesquisadores, a análise levou em consideração um padrão frequente de sono, e não apenas uma noite específica, e busca ampliar uma pesquisa publicada em 2025, que apontou que dormir mais de nove horas por noite pode estar relacionado a prejuízos no desempenho cognitivo em pessoas de diferentes idades, principalmente naquelas diagnosticadas com depressão.

Contudo, apesar dos resultados encontrados, os pesquisadores reforçam que ainda não é possível afirmar que dormir muitas horas seja uma causa direta do Alzheimer. Segundo Vanessa M. Young, autora do estudo, a pesquisa representa apenas uma observação de determinado período e não um acompanhamento de longo prazo dos participantes.

“Muitas pessoas estão preocupadas com a forma como seus hábitos de sono afetam a saúde do cérebro. Como este estudo retrata um momento específico e não é uma pesquisa de longo prazo, não podemos afirmar que dormir demais causa Alzheimer. No entanto, os resultados sugerem que pode valer a pena acompanhar a duração do sono, já que dormir mais nem sempre

significa uma melhor saúde cerebral”, disse.

Além disso, os pesquisadores ressaltam que novos estudos serão necessários para entender melhor a relação entre a quantidade de horas dormidas e o desenvolvimento de demências. Até lá, a recomendação é acompanhar mudanças na rotina de sono e considerar que mais horas de descanso nem sempre representam uma melhora na saúde do cérebro.

Fonte: dol e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
27/07/2026/07:42:34

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.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP

(JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](tel:93984046835)– (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](tel:93984046835) (Claro)
-Site: www.folhadoprogresso.com.br e-
mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail:
adeciopiran.blog@gmail.com