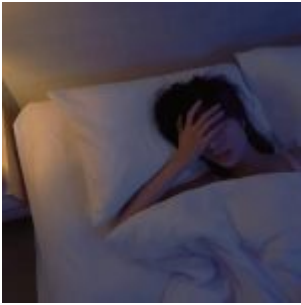


Estudo alerta que dormir tarde pode aumentar risco de infarto e AVC

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Alice Catharinne | 7 de fevereiro de 2026



Pessoas mais ativas à noite podem ter um risco maior para o coração, segundo um estudo publicado em janeiro no Journal of the American Heart Association.

A pesquisa analisou dados de mais de 300 mil adultos do UK Biobank e identificou que indivíduos com preferência por dormir e acordar mais tarde tiveram piores indicadores de saúde cardiovascular ao longo do tempo.

Os pesquisadores investigaram o chamado cronotipo, a tendência natural de cada pessoa para estar mais desperta e produtiva pela manhã ou no período da noite.

Cerca de 8% dos participantes se declararam claramente noturnos, enquanto quase um quarto afirmou ter perfil matutino. A maioria ficou no grupo intermediário.

O que os dados mostram sobre o coração

Para avaliar a saúde cardiovascular, o estudo utilizou as métricas do Life's Essential 8, um conjunto de critérios da American Heart Association (AHA) que inclui alimentação,

atividade física, tabagismo, sono, peso, colesterol, glicemia e pressão arterial.

A análise indicou que pessoas com perfil noturno tiveram uma probabilidade 79% maior de apresentar uma pontuação geral ruim de saúde cardiovascular em comparação com o grupo intermediário. Além disso, durante um acompanhamento médio de 14 anos, o risco de sofrer infarto ou AVC foi 16% maior entre aqueles com hábitos mais noturnos.

Entre as mulheres, a associação foi ainda mais forte. O cronotipo vespertino apareceu ligado a índices mais baixos de saúde cardiovascular de forma mais marcada do que entre os homens.

O papel do relógio biológico e dos hábitos associados

Os pesquisadores apontam que parte desse risco pode estar relacionada ao desalinhamento circadiano, quando o relógio biológico interno não acompanha o ciclo natural de luz e escuridão nem as rotinas sociais do dia a dia.

O que pode ser feito?

Especialistas ressaltam que ter o hábito de dormir mais tarde não significa, por si só, que alguém vá desenvolver problemas cardíacos. Para Kristen Knutson, que liderou uma declaração científica recente da American Heart Association sobre saúde circadiana, há medidas simples no dia a dia que podem reduzir esse risco

Ela destaca que pessoas noturnas podem reduzir o risco ao cuidar do sono, evitar o tabagismo e manter hábitos saudáveis. Além disso, considerar o cronotipo pode ser útil até para orientar intervenções e tratamentos em horários mais alinhados ao ritmo biológico de cada indivíduo.

Limitações e próximos passos

Os autores ressaltam que a maioria dos participantes do UK Biobank era branca e, em geral, mais saudável do que a população média, o que pode limitar a aplicação dos resultados a outros grupos. Além disso, a classificação de cronotipo foi autodeclarada e medida apenas uma vez.

Fonte: Repórter MT e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso em 07/02/2026/08:18:01

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– (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 e -
mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e -
mail: adeciopiran.blog@gmail.com