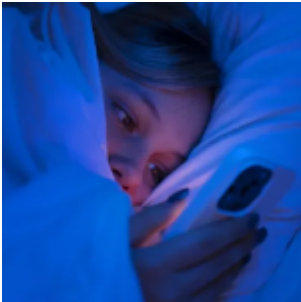


Luz artificial à noite aumenta o risco de doenças cardíacas

Category: BRASIL,GERAL,SAÚDE

escrito por Alice Ketllen | 24 de junho de 2026



Dormir com a televisão ligada, usar o celular antes de dormir ou manter luzes acesas durante a madrugada pode parecer um hábito inofensivo. No entanto, um novo estudo publicado na revista científica JAMA Network Open sugere que a exposição excessiva à luz durante a noite pode aumentar significativamente o risco de desenvolver doenças cardiovasculares, incluindo infarto, acidente vascular cerebral (AVC), insuficiência cardíaca e fibrilação atrial.

A pesquisa liderada por Daniel P. Windred, acompanhou 88.905 adultos do Reino Unido por cerca de 9,5 anos e concluiu que pessoas expostas a ambientes mais iluminados durante a madrugada apresentaram maior probabilidade de desenvolver problemas cardíacos em comparação àquelas que dormiam em ambientes mais escuros.

Os pesquisadores partiram de uma premissa já conhecida pela ciência: o funcionamento adequado do sistema cardiovascular depende de ritmos circadianos saudáveis, o chamado relógio biológico do organismo.

Esse sistema regula funções essenciais como pressão arterial, frequência cardíaca, metabolismo, produção hormonal e

atividade das plaquetas. Quando ocorre uma interrupção desse ciclo natural, o organismo pode sofrer uma série de consequências fisiológicas.

Segundo os autores, a exposição à luz durante a noite é um dos principais fatores capazes de desregular os ritmos circadianos. A luz interfere diretamente na produção de melatonina, hormônio responsável por sinalizar ao corpo que é hora de descansar.

Embora estudos anteriores já apontassem uma possível relação entre luz noturna e problemas de saúde, a maioria utilizava estimativas indiretas da exposição luminosa, como imagens de satélite ou pequenas amostras populacionais. O novo trabalho buscou preencher essa lacuna utilizando medições individuais e objetivas.

Metodologia

Os participantes utilizaram sensores de luz acoplados ao pulso durante uma semana em suas rotinas habituais. Os equipamentos registraram continuamente os níveis de iluminação aos quais cada pessoa estava exposta.

Ao todo, os pesquisadores analisaram aproximadamente 13 milhões de horas de dados de exposição à luz.

Os participantes foram acompanhados ao longo dos anos por meio dos registros do sistema público de saúde britânico. Os cientistas monitoraram o surgimento de cinco doenças cardiovasculares: doença arterial coronariana, infarto agudo do miocárdio, insuficiência cardíaca, fibrilação atrial e AVC.

Além disso, a análise levou em consideração diversos fatores que poderiam influenciar os resultados, como idade, sexo, tabagismo, consumo de álcool, atividade física, alimentação, condição socioeconômica e predisposição genética.

Riscos aumentam nas noites mais iluminadas

Os resultados mostraram uma associação consistente entre a exposição à luz durante a madrugada e o aumento do risco cardiovascular.

Entre os participantes que passavam as noites em ambientes mais iluminados, os pesquisadores observaram:

- Risco entre 45% e 56% maior de insuficiência cardíaca;
- Risco entre 42% e 47% maior de infarto do miocárdio;
- Risco entre 23% e 32% maior de doença arterial coronariana;
- Risco entre 28% e 32% maior de fibrilação atrial;
- Risco 28% maior de AVC.

Os autores destacam que as associações permaneceram significativas mesmo após o controle de fatores relacionados ao estilo de vida e à genética, sugerindo que a luz noturna pode exercer efeitos independentes sobre a saúde cardiovascular.

Outro dado relevante é que o sono reduzido explicou apenas parte desse aumento de risco. Isso indica que os prejuízos podem estar ligados não apenas à menor duração do sono, mas também à desorganização dos mecanismos biológicos controlados pelo ritmo circadiano.

Mulheres e pessoas mais jovens estão mais vulneráveis

A pesquisa também identificou diferenças importantes entre grupos específicos.

Nas mulheres, a associação entre luz noturna e doenças cardiovasculares foi mais forte, especialmente nos casos de

insuficiência cardíaca e doença arterial coronariana. Segundo os pesquisadores, a exposição excessiva à luz durante a noite chegou a reduzir parte da proteção cardiovascular normalmente observada no sexo feminino.

Já entre os participantes mais jovens da amostra, os impactos sobre insuficiência cardíaca e fibrilação atrial foram mais expressivos do que entre os mais idosos.

Uma das hipóteses levantadas pelos cientistas é que a sensibilidade à luz diminui naturalmente com o envelhecimento, tornando os indivíduos mais jovens mais suscetíveis aos efeitos da iluminação noturna.

Luz natural pode trazer benefícios

Além dos efeitos observados durante a madrugada, os pesquisadores também analisaram a exposição à luz diurna.

Os resultados indicaram que pessoas que recebiam mais luz natural ao longo do dia apresentavam menor risco de insuficiência cardíaca e AVC. No entanto, parte dessa associação foi reduzida após ajustes relacionados à prática de atividades físicas, já que indivíduos mais ativos costumam permanecer mais tempo ao ar livre.

Mesmo assim, os autores ressaltam que a exposição adequada à luz natural continua sendo um componente importante para a sincronização do relógio biológico.

Mudanças simples podem ajudar na prevenção

Os pesquisadores afirmam que os resultados abrem caminho para uma nova abordagem de prevenção cardiovascular.

Tradicionalmente, recomendações médicas para proteger o coração incluem alimentação equilibrada, prática regular de

exercícios físicos, controle do peso, abandono do tabagismo e moderação no consumo de álcool.

Agora, reduzir a exposição à luz durante a noite pode se tornar mais uma estratégia relevante.

Entre as medidas sugeridas estão apagar luzes desnecessárias durante o sono, evitar o uso de telas luminosas próximo ao horário de dormir, utilizar cortinas que bloqueiem a iluminação externa e manter ambientes escuros durante a madrugada.

Apesar dos resultados promissores, os autores ressaltam que o estudo é observacional e não prova uma relação direta de causa e efeito. Por isso, defendem a realização de pesquisas futuras que avaliem se intervenções específicas para reduzir a iluminação noturna podem efetivamente diminuir a ocorrência de doenças cardiovasculares.

Ainda assim, a mensagem principal é clara: preservar a escuridão durante o sono pode ser mais importante para a saúde do coração do que se imaginava.

Fonte: DOL e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
24/06/2026/16:57:39

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 [\(93\) 984046835](#)– (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*