Hábitos saudáveis, como a rotina de higiene antes de dormir, podem contribuir na prevenção de demências

Luz baixa, telas longe do alcance dos olhos, ambiente acolhedor e, se possível, um bom livro nas mãos. O ritual conhecido como higiene do sono vai além do descanso imediato: é uma estratégia vital na prevenção de demências, como o Alzheimer. O alerta é urgente, já que 45% da população mundial sofre com algum distúrbio do sono, segundo estudos da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da *World Sleep Society*.

Um dos inimigos da higiene do sono e também do cérebro são as chamadas telas infinitas, que vão para a cama de boa parte da população. O hábito de conferir redes sociais antes de dormir é um vilão silencioso, explica a neurologista do Hospital Moinhos de Vento, Brunna Teló.

“A gente sabe que a luz azul do celular estimula o cérebro, mas não é só ela que prejudica a qualidade do sono. Muitas vezes, os conteúdos que consumimos, como vídeos curtos e de rápida sequência, também aumentam o estado de alerta. Isso acaba atrasando a fase inicial de descanso”, exemplifica Brunna.

Apneia do sono: um mal muitas vezes despercebido

O resultado são momentos de desatenção, prejuízo na regulação emocional, pensamento mais lento e dificuldade de encontrar as palavras. Principalmente em casos de apneia do sono, doença ainda muito subdiagnosticada, segundo a neurologista. Estudos da Universidade *Claude Bernard Lyon* 1, na França, revelaram que pessoas que sofrem desse distúrbio têm 35% mais risco de desenvolver demência.

“Roncar, fazer pausas respiratórias durante a noite, isso precisa ser avaliado com muito cuidado porque é uma causa muito comum de declínio cognitivo e risco de demência no futuro. O uso de CPAP [aparelho para pressão positiva contínua nas vias aéreas] em boa parte dos casos é indicado. Outra questão que a gente percebe, muito associada, é o sobrepeso e a obesidade”, complementa.

Insônia e excesso de sono

De acordo com Brunna, alguns estudos observacionais sugerem que dormir menos de cinco horas por dia ou mais de dez pode estar associado a um maior risco de deterioração das funções cognitivas. No entanto, pesquisas com acompanhamento mais prolongado não confirmaram essa relação. O que já se sabe é que, durante o descanso, o organismo elimina substâncias que podem prejudicar o funcionamento do cérebro. Entre elas está a beta-amiloide, proteína que, quando se acumula no cérebro, forma depósitos associados ao desenvolvimento da Doença de Alzheimer.

“No envelhecimento, ocorrem mudanças naturais no padrão de descanso. A fase de ondas lentas e o sono REM tendem a diminuir, e a pessoa pode apresentar mais despertares ao longo da noite. Mas quando é hora de procurar ajuda? Quando surgem confusões noturnas, muita dificuldade para iniciar o repouso, alterações de memória ou aumento da sonolência durante o dia. Sempre é fundamental considerar as queixas da própria pessoa e também da família”, afirma a médica.

Fases da vida e o sono ideal

Brunna destaca que a ciência ainda não definiu um tempo de descanso ideal para todas as pessoas, mas a maior parte dos estudos aponta que uma média de sete horas por noite é considerada adequada. Ela reforça que, no público infantil, o período de sono é ainda mais crucial, já que é nesse momento que ocorre a liberação de hormônios essenciais para o crescimento, o que amplia a importância de uma rotina de qualidade nessa faixa etária. Já para mulheres na menopausa, a médica recomenda acompanhamento com ginecologista para minimizar os impactos dessa fase, especialmente no climatério.

“O ponto principal é prestar atenção aos hábitos diários e aos rituais de pré-sono. E, para pacientes com queixas de esquecimento, talvez devêssemos começar perguntando: como você tem dormido?”, provoca.

Fonte: Critério, em 18.03.2026