RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sábado, 14 de Novembro de 2026

Dormir junto ou em camas separadas? O que dizem os estudos

OPINIÕES DIVIDIDAS

Terra

Pesquisas recentes sobre sono em animais revelaram que a prática é influenciada pelos animais que estão ao redor na hora de dormir. Babuínos, por exemplo, dormem menos conforme o tamanho dos grupos aumenta. Já os camundongos conseguem sincronizar seus ciclos de movimento rápido dos olhos (REM) entre si.

Na sociedade ocidental, muitas pessoas costumam dormir sozinhas ou com um parceiro romântico. Assim como acontece com outros animais que vivem em grupo, dividir o leito é comum, apesar de algumas variações relacionadas à cultura e à idade. Em muitas culturas, compartilhar a cama com um parente é um comportamento típico.

Além dos países ocidentais, dividir o leito com bebês é comum, com taxas de até 60% a 100% em partes da América do Sul, Ásia e África.

Apesar de sua prevalência, a prática é controversa. Algumas pessoas no Ocidente acreditam que dormir sozinho faz com que o bebê aprenda a se acalmar sem ajuda de outros quando acorda à noite. Mas cientistas evolucionistas argumentam que dividir o leito tem sido importante para ajudar a manter os bebês aquecidos e seguros ao longo da existência humana.

Bebês mais calmos?

Muitas culturas não esperam que os bebês se acalmem quando acordam à noite e veem o despertar noturno como uma parte normal da amamentação e do desenvolvimento.

Preocupações sobre a Síndrome da Morte Súbita Infantil (sids, por sua sigla em inglês) frequentemente são citadas por pediatras para desencorajar o compartilhamento da cama. No entanto, quando os estudos controlam outros fatores de risco da sids, incluindo locais inseguros para dormir, o risco da sids não parece diferir estatisticamente entre bebês que dormem juntos e aqueles que dormem sozinhos.

Essa pode ser uma das razões pelas quais agências como a Academia Americana de Pediatria, o Instituto Nacional de Excelência em Saúde e Cuidados e o serviço britânico de saúde pública recomendam que os bebês "durmam no quarto dos pais, perto da cama dos pais, mas em uma superfície separada". Ou, se eles estiverem compartilhando a cama, que os pais se certifiquem de que o bebê "durma em um colchão firme e plano", sem travesseiros e edredons, em vez de desencorajar completamente que dividam o leito.

Os pesquisadores ainda não sabem se dividir o leito causa diferenças no sono ou se o co-leito acontece por causa dessas diferenças. No entanto, experimentos na década de 1990 sugeriram que dormir junto pode encorajar períodos mais frequentes e sustentados de amamentação.

Usando sensores para medir a atividade cerebral, a pesquisa também sugeriu que o sono de bebês e cuidadores pode ser mais leve quando dormem juntos. Mas os pesquisadores especularam que esse sono mais leve pode realmente ajudar a proteger contra a Síndrome de Down, fornecendo aos bebês mais oportunidades de acordar e desenvolver melhor controle sobre seu sistema respiratório.

Outros defensores acreditam que dormir junto beneficia a saúde emocional e mental dos bebês, promovendo o vínculo entre pais e filhos e auxiliando na regulação do hormônio do estresse dos bebês. No entanto, dados atuais são inconclusivos, com a maioria dos estudos mostrando descobertas mistas ou nenhuma diferença entre pessoas que dormem junto e pessoas que dormem sozinhas em relação à saúde mental de curto e longo prazo.

Dividir o leito na infância

Dividir o leito com crianças depois que elas deixam de ser bebês também é bastante comum de acordo com pesquisas em todo o mundo. Uma pesquisa de 2010 com mais de 7 mil famílias do Reino Unido descobriu que 6% das crianças dormiam com pais ou cuidadores até pelo menos os quatro anos de idade.

Algumas famílias adotam a prática em resposta a seus filhos terem problemas para dormir. Mas o compartilhamento de cama entre pais e filhos em muitos países, incluindo alguns países ocidentais como a Suécia, onde as crianças geralmente dormem com os pais até a idade escolar, é visto culturalmente como parte de um ambiente acolhedor.



Muitas culturas não esperam que os bebês se acalmem quando acordam à noite - Foto: Getty Images /

BBC News Brasil

Também é comum que irmãos compartilhem um quarto ou até mesmo uma cama. Um estudo dos EUA de 2021 revelou que mais de 36% das crianças pequenas de três a cinco anos compartilharam a cama de alguma forma durante a noite, seja com cuidadores, irmãos, animais de estimação ou alguma combinação.

A prática diminui, mas ainda é presente entre crianças mais velhas, com até 13,8% dos pais que dormem juntos na Austrália, Reino Unido e outros países relatando que seus filhos tinham entre cinco e 12 anos quando passaram a dormir juntos.

Dois estudos recentes dos EUA usando sensores de movimento para monitorar o sono indicaram que crianças que compartilham a cama podem estar dormindo menos tempo do que crianças que dormem sozinhas.

Mas essa duração mais curta do sono não é explicada por uma maior interrupção durante o sono. Em vez disso, crianças que compartilham a cama podem perder o sono indo para a cama mais tarde do que aquelas que dormem sozinhas.

Os benefícios e desvantagens de dividir o leito também podem diferir em crianças com condições como transtorno do espectro autista, transtornos de saúde mental e doenças crônicas. Essas crianças podem sentir ansiedade elevada, sensibilidades sensoriais e desconforto físico que dificultam adormecer e permanecer dormindo. Para elas, dormir junto com alguém pode proporcionar segurança.

Adultos compartilhando camas

De acordo com uma pesquisa de 2018 da US National Sleep Foundation, de 80% a 89% dos adultos que vivem com seus parceiros compartilham a cama com eles. O compartilhamento de cama entre adultos mudou ao longo do tempo desde eras pré-industriais — quando famílias inteiras e até convidados dormiam juntos — para os dias de hoje — em que dormir sozinho é também um sinal de preocupação com a higiene, à medida que a teoria dos germes foi sendo mais aceita.

Muitos casais descobrem que o compartilhamento de cama aumenta sua sensação de proximidade. Pesquisas mostram que o compartilhamento de cama com seu parceiro pode levar a tempos de sono mais longos e uma sensação de sono melhor no geral.

Casais que compartilham a cama também costumam entrar em sincronia com os estágios de sono um do outro, o que pode aumentar essa sensação de intimidade.

No entanto, nem tudo são flores. Alguns estudos indicam que mulheres em relacionamentos heterossexuais podem ter mais dificuldades com a qualidade do sono quando compartilham a cama, pois podem ser mais facilmente perturbadas pelos movimentos de seus parceiros. Além disso, os que compartilham a cama podem ter um sono menos profundo do que quando dormem sozinhos, mesmo que sintam que seu sono é melhor juntos.

Muitas perguntas sobre dormir junto permanecem sem resposta. Por exemplo, não entendemos completamente os efeitos do sono compartilhado no desenvolvimento das crianças, ou os benefícios do sono compartilhado para adultos além de parceiros românticos femininos e masculinos.

Mas, alguns trabalhos sugerem que dormir junto pode nos confortar, semelhante a outras formas de contato social, e ajudar a melhorar a sincronia física entre pais e filhos.

Se dormir junto é bom ou não para a saúde é algo que não tem uma resposta única. Mas lembre-se de que as normas ocidentais não são necessariamente aquelas com as quais evoluímos. Portanto, considere fatores como distúrbios do sono, saúde e idade em sua decisão de dormir junto, em vez de só fazer o que todo mundo está fazendo.

** Goffredina Spanò é professora de Neurociência Cognitiva do Desenvolvimento da Kingston University. Gina Mason é bolsista de pesquisa de pós-doutorado em Psiquiatria e Comportamento Humano na Brown University.*

** Este artigo foi publicado no The Conversation e reproduzido aqui sob a licença Creative Commons. . Clique aqui para ler a versão original em inglês.*