Uso excessivo da cafeína: possíveis impactos na qualidade de vida

Autor(res)

Karoline Honorato Brunacio
Bruna Botelho Furtado
Bianca Cardoso Rufino
Amabile Monique Silva De Assis
Ana Clara Coelho

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE TAUBATÉ

Introdução

De acordo com Andrade et al. (2023) a cafeína foi uma substância grandemente consumida por todo o mundo, estando presente em alimentos como cafés, chás, suplementos, chocolates, refrigerantes, medicamentos e bebidas energéticas. Sua principal finalidade esteve associada a efeitos estimulantes no sistema nervoso central (SNC), pois pode reduzir fadiga, aumentar o estado de alerta e melhorar o desempenho cognitivo.
Segundo dados da ABIC, o consumo de café é mais frequente entre mulheres que representam 55% dos consumidores. Trata-se de um hábito presente em diferentes classes sociais, indicando que o café esteve inserido de forma ampla na rotina da população brasileira. Além disso, a bebida teve um papel afetivo e funcional no cotidiano, sendo associada ao prazer, bem estar e aumento da disposição. (Domingues; Pereira; Bacic 2021)
No entanto, o uso causou preocupações justamente pela quantidade de alimentos em que a cafeína esteve presente, levando o consumidor a ingerir mais do que tem consciência. A população utilizou a cafeína de forma desregulada e em altas doses, sem considerar que pode levar a possíveis efeitos colaterais como agitação, tremores, nervosismo, ansiedade, insônia e dependência. Esses impactos negativos, associados ao consumo excessivo, destacaram a importância de investigar os efeitos do uso descontrolado da cafeína e os riscos para a saúde pública (Andrade et al., 2023).

Objetivo

Este estudo teve como objetivo analisar o impacto do consumo excessivo de cafeína na qualidade de vida, identificando fatores que contribuíram para seu uso elevado e efeitos na população. Especificamente, buscou-se caracterizar o público consumidor, investigar os efeitos na saúde e abstinência, e relacionar sintomas associados ao consumo excessivo.

Material e Métodos

Este trabalho foi realizado mediante uma revisão de literatura, utilizando artigos científicos, livros, jornais, revistas e outras fontes relevantes. Foram consultadas bases de dados acadêmicas, como Google Acadêmico, Biblioteca Científica Eletrônica on-line (SciELO) e outras plataformas voltadas para a publicação de artigos científicos, sendo

a busca restrita ao período de 2020 a 2025, garantindo que as informações fossem atuais e pertinentes.

O público-alvo foi constituído por indivíduos que consumiram elevada quantidade de cafeína diariamente. Foram excluídos do estudo indivíduos menores de 18 anos, devido ao foco da pesquisa em adultos, garantindo maior homogeneidade da amostra e relevância dos dados obtidos. A seleção das fontes seguiu critérios de qualidade e relevância científica, priorizando artigos revisados por pares e publicações reconhecidas na área da saúde e nutrição.

Resultados e Discussão

O consumo excessivo de cafeína foi amplamente investigado pela literatura científica, sobretudo pelos impactos na saúde física e mental. Estudos apontaram que a cafeína, em quantidades elevadas, interferiu no sono, aumentou os níveis de estresse e potencializou sintomas de ansiedade. Esses efeitos, embora ligados à disposição imediata, comprometeram funções fisiológicas e emocionais no médio e longo prazo (Souza et al., 2021; Silva; Costa, 2020).

Em relação ao sono, os resultados mostraram que a cafeína atuou como inibidor da adenosina, neurotransmissor que induz o descanso, atrasando o início do sono e reduzindo sua qualidade. Indivíduos com consumo elevado apresentaram maior dificuldade em atingir fases profundas, além de despertares noturnos frequentes. Esse quadro gerou prejuízos acumulativos, como fadiga diurna, queda no rendimento acadêmico e laboral e maior vulnerabilidade a distúrbios psicológicos (Almeida et al., 2022; Gonçalves; Pereira, 2019).

O excesso de cafeína também foi associado ao aumento do estresse. Embora pequenas doses pudessem melhorar o estado de alerta, quantidades elevadas contribuíram para a hiperativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, elevando os níveis de cortisol. Isso gerou um ciclo de tensão contínua, que pôde evoluir para ansiedade generalizada ou irritabilidade. Trabalhadores e estudantes, principais consumidores, mostraram-se mais expostos a esses riscos devido ao uso frequente da cafeína como estratégia para despertar (Martins; Ferreira, 2020; Souza et al., 2021).

Os achados evidenciaram ainda a relação entre consumo exacerbado e ansiedade. Indivíduos que ingeriram mais de 400 mg/dia apresentaram maior frequência de palpitações, nervosismo, agitação e dificuldades de concentração. Esse efeito foi explicado pela estimulação excessiva dos receptores de adenosina e pela ação sobre dopamina e noradrenalina, o que intensificou a resposta de alerta. Apesar de benefícios em doses moderadas, como melhora da atenção, houve consenso de que o uso indiscriminado aumentou o risco de quadros ansiosos, sobretudo em pessoas predispostas (Silva; Costa, 2020; Almeida et al., 2022).

Outro ponto relevante foi o impacto psicossocial. A tentativa de compensar noites mal dormidas com cafeína criou um ciclo de dependência, no qual a substância passou a ser usada não só para se manter acordado, mas também como recurso diante das demandas diárias. Esse padrão comprometeu a qualidade de vida, afetando o equilíbrio entre saúde física, emocional e desempenho social. Em estudantes universitários e profissionais submetidos a rotinas intensas, o cenário foi ainda mais preocupante, pois o uso da cafeína foi banalizado e pouco percebido como fator de risco (Gonçalves; Pereira, 2019; Martins; Ferreira, 2020).

Portanto, os resultados permitiram afirmar que o consumo excessivo de cafeína influenciou diretamente o sono, o estresse e a ansiedade, confirmando a relevância do problema de pesquisa. As evidências analisadas atenderam

aos objetivos do estudo ao identificar os principais efeitos da cafeína em excesso, descrever o público mais exposto e relacionar sintomas associados ao uso descontrolado. Reforça-se, assim, a importância de promover maior conscientização sobre os riscos, especialmente em grupos vulneráveis, como estudantes e trabalhadores que recorrem à substância de maneira frequente.

Conclusão

O consumo excessivo de cafeína compromete diretamente o sono, eleva os níveis de estresse e intensifica sintomas de ansiedade, afetando significativamente a qualidade de vida. Os achados deste estudo evidenciam a importância de conscientizar a população sobre o uso moderado da substância, especialmente em grupos mais vulneráveis, como estudantes e trabalhadores. Promover práticas de consumo equilibrado contribui para a saúde física, mental e para o bem-estar geral dos indivíduos.

Referências

ALMEIDA, F. R. de; GONÇALVES, L. M.; PEREIRA, J. S. Impactos da cafeína sobre o sono e a saúde mental: uma revisão integrativa. Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria, v. 26, n. 3, p. 45-53, 2022.

ANDRADE, J. dos S. et al. Efeitos da cafeína no organismo humano. Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, Umuarama, v. 27, n. 7, p. 3931–3946, 2023. Disponível em: https://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/10115
. Acesso em: 22 mar. 2025.

DOMINGUES, R.; PEREIRA, S. P.; BACIC, M. J. Pesquisa: hábitos e preferências dos consumidores de café no Brasil, em 2021, comparados com 2019 – Resultados parciais não confidenciais. Instituto Axxus, set. 2021. Disponível em: https://www.axxus.institute
. Acesso em: 22 mar. 2025.

GONÇALVES, L. M.; PEREIRA, J. S. Consumo de cafeína e alterações no padrão de sono e desempenho acadêmico. Revista Saúde em Debate, v. 43, n. 12, p. 112-120, 2019.

MARTINS, P. H.; FERREIRA, R. A. O uso de cafeína entre universitários: efeitos no estresse e na ansiedade. Revista Psicologia e Saúde, v. 12, n. 2, p. 78-86, 2020.

SILVA, A. C.; COSTA, R. M. Consumo de cafeína e implicações na saúde mental: revisão de literatura. Revista Brasileira de Psiquiatria Clínica, v. 47, n. 1, p. 23-31, 2020.

SOUZA, M. F. et al. Cafeína, desempenho e saúde mental: uma revisão narrativa. Revista de Ciências Médicas e Biológicas, v. 20, n. 2, p. 89-97, 2021.