



RELAÇÃO DA CAFEÍNA COM O ESTADO DE HUMOR: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Eduardo Pedro Zen¹

Larissa da Silva²

Amanda Tapia³

Dalila Moter Benvegnú⁴

Resumo: A cafeína ao se ligar em alguns receptores neuronais pode causar efeitos positivos e adversos ao sistema nervoso central, dependendo das variações de cada organismo e da dose ingerida. Deste modo, o objetivo deste estudo foi analisar, por meio de uma revisão sistemática da literatura, a relação da cafeína com a melhora do estado de humor em situações de estresse. Para tal, foi realizada uma busca na literatura através do Portal Periódico Capes utilizando os descritores: “*caffeine*”, “*moodstates*” and “*stress*”. A seleção compreendeu artigos publicados entre os anos de 1997 a 2015. Para inclusão dos artigos foram analisados estudos que avaliassem o efeito da cafeína no estado de humor de indivíduos em um estado de estresse. Como resultado foram selecionados 14 artigos e desses, 5 foram excluídos, pois analisaram os efeitos da cafeína conjunta com outra substância, não disponibilizando relação de atuação de cada substância isoladamente. Por fim, foram incluídos 9 artigos na presente revisão, os quais continham estudos realizados com cafeína (pó), bebidas energéticas, medicamentos ou outras fontes que continham cafeína. Para quantificar e relacionar o estado de humor, os questionários mais utilizados foram o de *Bond-Lader*VAS (Escala de Avaliação de Humor), escala de excitação do *Mood Grid* e as escalas de vigor/atividade de POMS (Perfil de

¹ Acadêmico de Biologia, Universidade Federal da Fronteira Sul, Realeza, edhuzen@hotmail.com. @uffs.edu.br

² Acadêmica de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, Realeza, dslarissa@outlook.com.

³ Acadêmica de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, Realeza, amandatapia@gmail.com.

⁴ Profa Dra. em Farmacologia, Universidade Federal da Fronteira Sul, Realeza, dalilabenvegnu@yahoo.com.br.



Estados de Humor). Dentre estes, 7 artigos apresentaram a melhora no estado de humor, sendo que 4 utilizaram a cafeína comercial em pó, 1 a cafeína presente em um energético específico, 1 a cafeína presente em goma de mascar e, 1 analisou bebidas com cafeína. Além disso, ficou evidenciado que efeitos estressores, como a falta de sono e desgaste físico e psicológico, são atenuados pela ação da cafeína, provocando excitação e, conseqüentemente, melhora no estado de humor, visto que os indivíduos passaram a sentir uma disposição maior para realizar suas atividades. Os demais artigos não encontraram efeitos positivos, contudo, em um dos estudos foi mencionada a hipótese de que possíveis efeitos benéficos poderiam estar sendo mascarados por efeitos adversos, como a ansiedade. Em relação à dose de cafeína utilizada nos estudos verificou-se que houve melhora do estado de humor quando a ingestão dessa foi maior que 100mg/turno; já estudos que não mostraram efeitos significativos utilizaram doses abaixo de 100mg/turno. Portanto, a utilização da cafeína como modulador do estado de humor pode ser considerada eficiente, pois há evidências na melhora do estado de humor em 77,8% dos estudos investigados. Logo, a utilização da cafeína frente a situações estressoras tem a capacidade de agir modulando o humor de forma positiva.

Palavras-chave: Psicoestimulante. Efeitos. Estresse. Humanos.

Categoria: Pesquisa

Área do Conhecimento: Ciências Biológicas

Formato: Pôster