

**INSTITUTO
FEDERAL**

Paraíba

Campus
Princesa Isabel

COPAE-PI



Benefícios da cafeína para saúde mental

Doses até 400 mg/dia

BENEFÍCIOS DA CAFEÍNA

Melhora leitura e
percepção do texto;

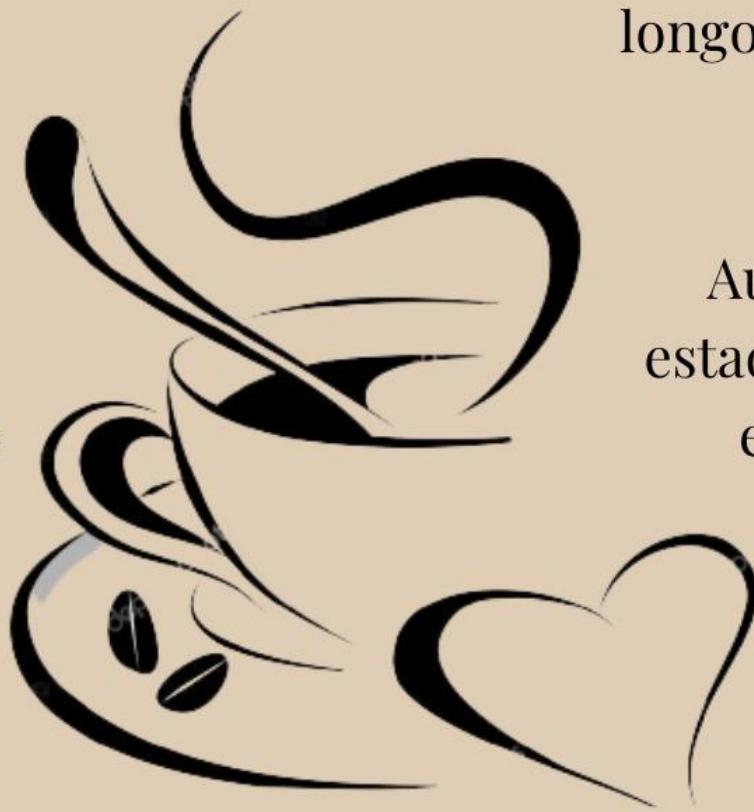
Ajuda a preservar
a cognição a
longo prazo;

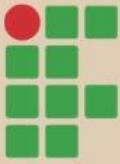
Menor risco
de depressão;

Menor risco de
suicídio em
mulheres;

Melhora desempenho
em tarefas de memória;

Retarda a
neurodegeneração.





**INSTITUTO
FEDERAL**

Paraíba

Campus
Princesa Isabel



Malefícios da cafeína para saúde mental

Doses acima de 400 mg/dia ou menos em algumas pessoas mais sensíveis.

Doses acima de 400 mg/dia

Nervosismo

Inquietação

Dependência e
abstinência

Agitação

Aumenta o risco de
suicídio

Irritabilidade



Pessoas com transtornos mentais

Depressivo:
Piora sintomas
depressivos



Esquizofreniforme:
Piora sintomas
psicóticos

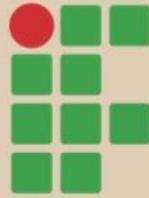
Bipolar:
Piora sintomas
maníacos

Ansioso:
Piora sintomas
ansiosos

Pessoas com insônia:



- Como a cafeína aumenta o estado de alerta, evite tomá-lo nas 6 horas que antecedem o horário de dormir.



**INSTITUTO
FEDERAL**

Paraíba

Campus
Princesa Isabel

**Texto elaborado por Isabelly
Florentino - Médica Psiquiatra**

**Arte elaborada por Letícia
Cavalcanti - Nutricionista**