

**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;

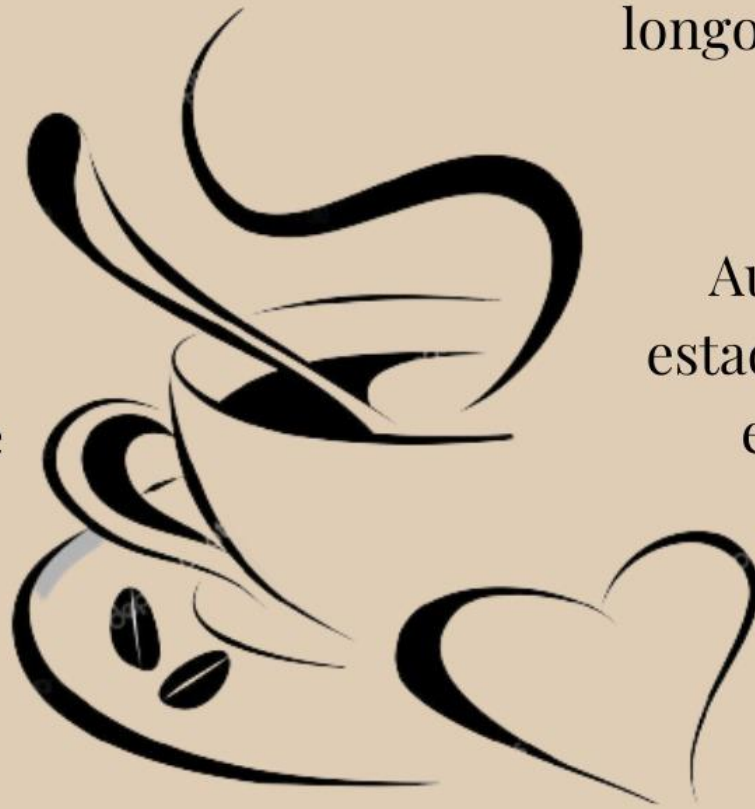
Ajuda a preservar  
a cognição a  
longo prazo;

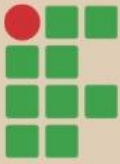
Menor risco  
de depressão;

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

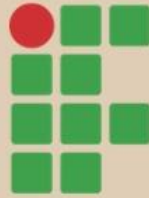
**Bipolar:**  
Piora sintomas  
maníacos

**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**