PROJETO DE CURRICULARIZAÇÃO MITOS E VERDADES:
"influência da cafeína nos sintomas da ansiedade"

Júlia Gonçalves Barros[1]
Samuel Cordeiro Duarte[2]
Thaís Oliveira Dos Santos[3]
Dra. Isis Juliane Arantes Granja[4]
Ms. Cristina Dias de Souza Figueira[5]

RESUMO

A cafeína é uma substância psicoativa amplamente consumida, presente em bebidas como café, chás, refrigerantes e energéticos, sendo associada ao aumento do estado de alerta e da concentração. Entretanto, existe um debate recorrente, frequentemente tratado como mito ou verdade, sobre sua influência nos sintomas de ansiedade. Este estudo tem como objetivo analisar, por meio da literatura científica, a relação entre o consumo de cafeína e os sintomas ansiosos, discutindo criticamente essa associação. A metodologia baseou-se em revisão da literatura de 2 (dois) artigos científicos da base de dados do Google Acadêmico que abordam os efeitos da cafeína no sistema nervoso central. Os resultados indicam que o consumo elevado pode intensificar sintomas como agitação, insônia, irritabilidade e aumento da frequência cardíaca, sobretudo em indivíduos predispostos a transtornos ansiosos. Como ação extensionista, foi produzido e divulgado um vídeo informativo em rede social, Instagram, pelo perfil do curso de Psicologia Universo Oficial, com o objetivo de conscientizar a população e contribuir para a quebra de estigmas relacionados ao tema. O vídeo alcançou 2014 visualizações, 76 curtidas e 21 comentários, indicando bom nível de engajamento e recepção positiva do público. As interações evidenciam que a proposta foi bem compreendida, demonstrando que a ação cumpriu seu objetivo de informar e promover reflexão crítica. Conclui-se que, embora a cafeína apresente benefícios quando consumida de forma moderada, seu uso excessivo pode contribuir para o agravamento de sintomas de ansiedade, reforçando a importância do consumo consciente.

Palavras-chave: Cafeína; Ansiedade; Saúde mental; Consumo; Psicologia.

[1] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[2] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[3] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[4] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[5] Docente do Curso de Farmácia pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia. Doutora (2025) e Pós-Doutora (2026) em Química pela Universidade Federal de Goiás.
[6] Docente do Curso de Psicologia e Assesora de Pesquisa e Extensão do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia, Mestre em Linguiìstica Aplicada (UnB), Especialista em Docência Universitária(UNIVERSO), Trainee em Dimânica Energetica do Psiquismo (DEP) e Consultora de Língua Portuguesa do INEP.