PROJETO DE CURRICULARIZAÇÃO MITOS E VERDADES:
a cafeína não influencia nos sintomas da ansiedade.

Antonio Victor Arruda de Sousa[1]
Cauê Augusto Souza de Menezes[2]
Sophia Carvalho Ribeiro[3]
Vitória Amaral Branquinho[4]
Ms.Cristina Dias de Souza Figueira[5]

RESUMO

O uso da cafeína tem se tornado cada vez mais frequente, com diversos produtos disponíveis no mercado e amplamente consumidos para aumentar a energia em atividades como estudo e prática física. Apesar de seus efeitos estimulantes, a substância também pode agravar sintomas de ansiedade, especialmente quando consumida em excesso. No entanto, ainda existem mitos que maximizam seus impactos negativos, comprometendo a saúde da população. Diante disso, este projeto teve como objetivo desmistificar a crença de que a cafeína não influencia nos sintomas da ansiedade. Para isso, foi realizada uma revisão da literatura em bases de dados Pubmed, com um total de 4 artigos que embasaram a produção de um vídeo educativo elaborado pelo grupo e revisado pela professora orientadora. O material foi divulgado no Instagram oficial do curso de Psicologia e compartilhado nas redes sociais dos integrantes, tendo como público-alvo jovens e adolescentes. O vídeo alcançou 570 visualizações e 214 interações, incluindo 165 curtidas e 49 comentários, além de acumular mais de três horas de tempo total de exibição, demonstrando engajamento e interesse do público. Esses resultados indicam a eficácia da linguagem e da abordagem utilizadas para a transmissão do conteúdo científico. Mais do que os números, o projeto contribuiu para ampliar a conscientização sobre os efeitos da cafeína na ansiedade, ajudando a combater desinformações. Além disso, evidenciou o potencial das redes sociais como ferramentas eficazes na divulgação de conhecimentos psicológicos e na promoção de reflexão sobre temas relevantes para a saúde.

Palavras-chave: Cafeína; Ansiedade; Sintomas.

---

[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 Psicologia e Assesora de Pesquisa e Extensão do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia, Mestre em Linguìstica Aplicada (UnB), Especialista em Docência Universitária(UNIVERSO), Trainee em Dinânica Energetica do Psiquismo (DEP) e Consultora de Língua Portuguesa do INEP.