



COLÉGIO JOÃO PAULO I - JPSUL
INTRODUÇÃO À METODOLOGIA CIENTÍFICA
TURMA:9A

A cafeína no café: pontos positivos e negativos.

Aluno: Márcio Augusto Pereira de Nunes
Orientadora: Simone Santos de Azevedo

Porto Alegre/RS
2025

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	3
1.1. Justificativa	4
1.2. Objetivo	4
1.2.1. Objetivo Geral	4
1.2.2. Objetivo Específico	5
2. METODOLOGIA	5
3. RESULTADOS	6
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	7
5. PROPOSTAS FUTURAS	8
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	9

1. INTRODUÇÃO

O consumo de café é um costume comum entre as pessoas, seja para acordar, seja para melhorar a disposição. Todavia, nem todo mundo conhece os compostos responsáveis por seu impacto no organismo. A substância responsável por esse efeito é conhecida como cafeína, conhecida por sua ação estimulante sobre o sistema nervoso central. Segundo Gualano (2021), a cafeína é um estimulante que aumenta a atenção e a sensação de energia. No entanto, é importante salientar que, apesar de seus benefícios em doses moderadas, o consumo excessivo pode ocasionar alguns malefícios, como insônia, irritabilidade, taquicardia e cefaleia.

O café é uma das bebidas mais consumidas no Brasil e no mundo, e entender o que a cafeína faz no organismo é essencial para que se possa realizar um consumo mais consciente. Este trabalho aborda os efeitos da cafeína, mostrando tanto os benefícios quanto os riscos, bem como esclarece por que é bom tomá-lo com moderação. O objetivo é apresentar essas informações facilitando o entendimento, usando fontes confiáveis, como o livro de Gualano (2021), que demonstra sobre a ação da cafeína no corpo e sua capacidade de dependência, bem como analisar os diferentes perfis de consumidores.

A ampliação de estudos sobre o assunto contribui de forma positiva para o cuidado com a saúde, visto que permite entender que nem tudo que parece inofensivo realmente é. Por isso, este trabalho pretende aprofundar o entendimento sobre a cafeína presente no café e o que a gente realmente precisa saber, além dos cuidados para seu consumo adequado.

Tendo em vista a importância do consumo dessa bebida importante na vida da população e também o conhecimento de seus componentes nutricionais, esse trabalho tem como objetivo analisar, através de pesquisas bibliográficas, quais são os benefícios e malefícios do consumo de café (cafeína) para a população, visto que é uma substância com potencial de causar dependência; por isso, é de fundamental importância compreender seus efeitos sobre o nosso corpo a fim de que seu uso possa ser feito de maneira consciente e benéfica. Por exemplo, além de prevenir doenças, ingerir quantidades moderadas de café, em média quatro xícaras por dia (até 500 mg/dia), estimula o cérebro em suas atividades intelectuais, a memória, a concentração, bem como diminui a apatia/depressão (Arruda et. al., 2009).

1.1. Justificativa

A cafeína é um estimulante que se encontra em várias bebidas, especialmente no café. É uma substância que deixa a pessoa mais alerta e com energia. No entanto, a quantidade de cafeína pode mudar muito dependendo do tipo de café e de como ele é preparado. Assim, existem dois tipos principais de café: o Arábica e o Robusta. O primeiro tem um sabor mais leve e suave e contém menos cafeína, enquanto o segundo é mais forte e tem mais cafeína.

Além disso, a altitude em que os grãos são plantados também faz diferença. Grãos de café de altitudes mais altas costumam ter sabor melhor, como, por exemplo, os que são cultivados no Rio Grande do Sul, que não são tão bons quanto os de Minas Gerais.

Porém, isso não significa que há mais cafeína. A extração desta acontece quando o café é preparado. Quando se coloca o pó de café em contato com a água quente, ela se dissolve. Métodos como o espresso extraem a cafeína rapidamente, enquanto métodos mais longos, como a prensa francesa, também funcionam bem.

Embora a cafeína tenha benefícios, como aumentar a energia e o foco, é importante não exagerar. O consumo sem controle dela pode levar à insônia, à ansiedade e até à dependência. Portanto, entender o papel da cafeína no café é essencial para fazer escolhas mais saudáveis e aproveitar seus benefícios de maneira consciente.

1.2. Objetivo

Entender como a cafeína do café afeta o organismo humano de modo benéfico (mais foco e energia) e maléfico (ansiedade e insônia), bem como refletir sobre como consumir essa substância com equilíbrio no dia a dia.

1.2.1. Objetivo Geral

O objetivo deste trabalho é mostrar de forma mais detalhada e compreensível como a cafeína atua no corpo, evidenciar seus efeitos benéficos, como o aumento na concentração, e alertar seus riscos, como insônia e ansiedade, que podem ocorrer com o consumo exagerado. Baseando-se nas informações do Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2014), o estudo procura conscientizar o leitor, em especial os jovens, sobre a importância de consumir o café de forma moderada, equilibrando os aspectos positivos e negativos para preservar a saúde.

1.2.2. Objetivo Específico

Esse trabalho tem como objetivo mostrar como a cafeína do café age no corpo das pessoas, explicando de um modo simples o que ela faz no cérebro e no modo de agir. Também se objetiva elencar os pontos positivos da ingestão do café com moderação, como mais atenção e energia, sem deixar de lado os riscos de tomá-lo em demasia, porque pode desencadear ansiedade e dificuldade para dormir. Assim, um dos objetivos é estudar e entender o que os trabalhos acadêmicos apontam sobre esse assunto e ajudar as pessoas a pensar melhor antes de exagerar no café, aprendendo a consumir de forma saudável no cotidiano.

2. METODOLOGIA

Esse trabalho foi feito a partir de uma pesquisa bibliográfica, usando livros, artigos e sites de confiança para entender melhor os efeitos da cafeína no café, tanto os bons quanto os ruins. Foram usadas fontes com credibilidade, como o livro do Gualano (2021), que aborda sobre como a cafeína age no corpo e quais os efeitos dela quando consumida.

As informações foram escolhidas com base na atualidade e na importância do conteúdo, buscando evidenciar explicações fáceis de entender e que ajudem a pensar melhor sobre o consumo do café. A ideia, assim, foi unir dados que mostrassem os benefícios e os problemas que podem aparecer se a pessoa exagerar, como insônia, ansiedade e até vício.

Com esta pesquisa, foi possível organizar uma visão mais clara e equilibrada sobre o assunto, colaborando para a reflexão do tema e para poder tomar o café de forma mais consciente no cotidiano.

3. RESULTADOS

Durante a pesquisa, foi possível perceber que a cafeína realmente tem efeitos positivos quando usada com equilíbrio. Estudos mostram que ela melhora a atenção, a concentração e o tempo de resposta, principalmente em momentos de cansaço ou privação de sono. Além disso, pode ajudar na memória, no desempenho físico e até na prevenção de doenças, como Parkinson e Alzheimer.

Por outro lado, os mesmos estudos alertam que nem todo consumo traz os mesmos benefícios. Em grandes quantidades, a cafeína pode causar ansiedade, insônia e nervosismo. Também há pesquisas que não encontraram ligação direta entre tomar café com frequência e ter uma memória melhor a longo prazo. Ou seja, os efeitos podem variar de pessoa para pessoa e dependem muito da quantidade e do jeito que a bebida é preparada.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A cafeína pode trazer benefícios, como mais foco e energia, mas o excesso pode causar problemas, como insônia e ansiedade. Por isso, é importante conhecer seus efeitos e consumir com moderação a fim de aproveitar suas vantagens sem prejudicar a saúde.

5. PROPOSTAS FUTURAS

Tema: COMO OS BENEFÍCIOS DA CAFEÍNA PODEM SER MELHOR APROVEITADOS EM DETERMINADA PARCELA DA POPULAÇÃO.

- Estudar em quais faixas etárias o café pode ser usado com maior ou menor proveito.
- Analisar os impactos da cafeína no desempenho cognitivo e físico de estudantes durante período de bastante esforço mental, como provas ou vestibulares.
- Explorar efeitos positivos da cafeína na população com doenças específicas, como enxaqueca ou doenças degenerativas.
- Investigar o uso da cafeína entre profissionais que trabalham em turnos noturnos (como enfermeiros, motoristas e seguranças), analisando como ela pode melhorar o estado de alerta e desempenho.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

(ARRUDA et. al., 2009).

Disponível em: https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_64_1568731056.pdf. Acesso em: 28 ago. 2025.

CARONE, E. A EVOLUÇÃO INDUSTRIAL DE SÃO PAULO 1889-1930. São Paulo: Ed Senac, 207p, 2001.

Disponível em: <BEBIDAS ENERGÉTICAS: O SEU USO EM Crianças e adolescentes | lista de abreviaturas>. Acesso em: 28 ago. 2025.

Disponível em: <Relação entre consumo de cafeína e enxaqueca: uma revisão da literatura>. Acesso em: 28 ago. 2025.

GUALANO, B. CAFEÍNA. São Paulo: Editora Atheneu, 2021.

Meta-análise: café e atenção – melhora tempo de reação e precisão (≥200 mg) PubMed.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

Nabholz, T.V. NUTRIÇÃO ESPORTIVA: ASPECTOS RELACIONADOS RELACIONADOS À SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL. São Paulo: Sarvier, p. 409-412, 2007.

Revisão JAD sobre farmacologia cognitiva da cafeína – melhora reações simples; efeitos cognitivos indiretos Journal of Alzheimer's Disease.

Revisão SciELO: cafeína (50–300 mg) melhora atenção/alerta; doses altas podem causar malefícios SciELO Brasil.

Revisão sobre cafeína e funções cognitivas em esportistas – atenção, energia e memória MDP IPMC.

Estudo sobre cafeína: consumo moderado não oferece risco e pode ser protetor; necessidade de pesquisa complementar Revista Contribuições.