

Quem tem TDAH pode sentir menos efeito do café? Entenda

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Alice Ketllen | 12 de setembro de 2026



O café é conhecido por aumentar o estado de alerta, mas algumas pessoas com Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) relatam uma reação diferente: depois de consumir a bebida, sentem menos agitação, maior concentração ou até sonolência.

A explicação está relacionada às particularidades do funcionamento cerebral de pessoas com TDAH, especialmente na regulação da atenção e dos níveis de alerta.

Em entrevista ao O POVO, a psicóloga clínica comportamental e neuropsicóloga, Anaydi Aguiar, explica que a resposta à cafeína não é igual para todos e também sofre influência de fatores como genética e qualidade do sono.

Por que o café pode dar sono em quem tem TDAH?

A cafeína é uma substância estimulante, mas seus efeitos podem ser percebidos de maneiras diferentes por pessoas com TDAH. De acordo com Anaydi Aguiar, o cérebro de quem tem o transtorno processa neurotransmissores como dopamina e noradrenalina de maneira particular.

Por isso, em alguns casos, em vez de provocar mais agitação, o

café pode contribuir para uma sensação de maior organização dos pensamentos e da atenção. A psicóloga ressalta, porém, que isso não acontece necessariamente com todas as pessoas com TDAH.

Estudos investigam justamente essas diferenças individuais na resposta à cafeína. Além das características relacionadas ao TDAH, genética, hábitos e qualidade do sono podem influenciar a forma como cada organismo reage à bebida.

Café pode diminuir a agitação mental?

Segundo Anaydi Aguiar, algumas pessoas com TDAH podem perceber uma redução da agitação mental após consumir café. Isso ocorre porque a cafeína interfere em mecanismos ligados ao estado de alerta e à fadiga.

A substância atua principalmente bloqueando os receptores de adenosina, um composto associado ao sono e ao cansaço. Ao fazer isso, a cafeína pode aumentar temporariamente o estado de alerta e influenciar a atenção.

A psicóloga explica que essa sensação não significa que o café esteja “sedando” o cérebro. Em algumas pessoas com TDAH, a percepção de calma pode estar relacionada a uma melhora temporária na autorregulação e na capacidade de direcionar a atenção.

Quem tem TDAH precisa de mais café?

Não necessariamente. A ideia de que pessoas com TDAH precisam consumir grandes quantidades de café para sentir algum efeito é, segundo Anaydi, um mito comum.

A resposta varia de uma pessoa para outra. Enquanto alguns indivíduos relatam melhora temporária na atenção ou uma

sensação de maior organização mental, outros podem apresentar ansiedade, inquietação e dificuldade para dormir mesmo com quantidades menores.

A tolerância à cafeína, por sua vez, tende a funcionar de maneira semelhante à observada na população geral. Com o consumo frequente, o organismo pode se adaptar aos efeitos da substância, levando algumas pessoas a aumentar gradualmente a quantidade ingerida para alcançar a mesma sensação de alerta.

A especialista reforça que café não substitui o tratamento do TDAH. Embora a cafeína tenha efeito estimulante, ela não apresenta a mesma eficácia nem o mesmo mecanismo de ação dos medicamentos prescritos para o transtorno.

Por que a mente acelera na hora de dormir?

A dificuldade para desacelerar à noite é uma queixa frequente entre pessoas com TDAH. Segundo a psicóloga, parte desses indivíduos permanece em estado de alerta por mais tempo, além de poder apresentar alterações relacionadas ao relógio biológico.

Outro fator aparece justamente quando o dia termina. Com menos distrações externas, a mente pode voltar a preocupações, tarefas pendentes, ideias e lembranças que ficaram em segundo plano durante o dia.

É por isso que algumas pessoas sentem que os pensamentos ficam mais intensos quando deitam. Anaydi explica que isso não deve ser interpretado simplesmente como falta de disciplina ou como o hábito de “pensar demais”, mas como resultado de uma combinação entre funcionamento cerebral, hábitos de vida e padrões de sono frequentemente associados ao TDAH.

Café pode piorar ansiedade e sintomas do TDAH?

Sim. Embora algumas pessoas percebam benefícios temporários na concentração, a cafeína também pode intensificar determinados sintomas, principalmente quando consumida em excesso ou usada para compensar noites mal dormidas.

Como estimulante do sistema nervoso central, a cafeína pode ajudar na concentração e na clareza mental para algumas pessoas. Para outras, entretanto, pode provocar ou intensificar ansiedade, irritabilidade, inquietação e aceleração dos pensamentos.

Também podem aparecer manifestações físicas, como batimentos cardíacos acelerados e tremores. A resposta varia de acordo com fatores como genética, alimentação, qualidade do sono e presença de transtornos de ansiedade.

Quem tem TDAH precisa cortar o café?

Não necessariamente. Segundo Anaydi Aguiar, não existe uma recomendação geral para que toda pessoa com TDAH elimine completamente a cafeína.

O mais importante é observar a resposta individual. Algumas pessoas toleram pequenas quantidades pela manhã sem grandes problemas, enquanto outras podem apresentar palpitações, inquietação ou dificuldade para dormir mesmo após um consumo menor.

Como a cafeína permanece no organismo durante várias horas, a recomendação é ter atenção especialmente ao consumo no final da tarde e à noite. O objetivo é evitar que a bebida prejudique ainda mais o descanso.

A especialista reforça que a cafeína deve ser encarada como uma bebida de consumo individual, e não como estratégia para tratar sintomas do TDAH ou compensar uma rotina de sono inadequada.

Como desacelerar à noite tendo TDAH?

Criar uma rotina previsível pode ajudar o cérebro a entender que o período de descanso está chegando. Para isso, Anaydi indica pequenas mudanças de hábitos que podem ser incorporadas ao cotidiano.

Entre as estratégias estão:

- estabelecer horários consistentes para iniciar o ritual noturno;
- usar a cama prioritariamente para dormir, evitando trabalho e estudos no local;
- reduzir o uso de celular na cama;
- diminuir luzes, ruídos e atividades estimulantes cerca de uma hora antes de dormir;
- anotar tarefas e preocupações para reduzir a ruminação ao deitar;
- praticar atividade física regularmente, de preferência durante o dia ou no início da noite.
- Mais do que estabelecer uma regra rígida de “dormir cedo todos os dias”, a proposta é criar condições para que o organismo desacelere gradualmente e tenha maior previsibilidade.

Fonte: O P0V0 e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
12/09/2026/09:50:56

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal

uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)
- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com*