

Primeiro, um café

A sensação de bom humor despertada no início do dia por uma xícara da bebida foi constatada em um estudo com mais de 200 participantes. Eles também relataram insatisfação e desânimo quando não consomem cafeína ao se levantar

Um estudo europeu descobriu o que os entusiastas do café defendem há tempos: uma xícara pela manhã melhora o humor, e a falta da bebida nas primeiras horas do dia é um convite para a insatisfação e o desânimo. Curiosamente, o efeito não foi verificado em outros horários, relataram pesquisadores das universidades de Bielefeld e Warwick, na Alemanha e na Inglaterra, respectivamente.

Publicado na revista *Scientific Reports*, o estudo incluiu 236 jovens na Alemanha, ao longo de quatro semanas. Os participantes responderam a questionários curtos em seus smartphones sete vezes ao dia, indicando seu humor atual e se haviam consumido uma bebida com cafeína nos 90 minutos anteriores. Dessa forma, a pesquisa se concentrou no consumo da substância no dia a dia, e não apenas em ambientes artificiais de laboratório

“Cerca de 80% dos adultos em todo o mundo consomem bebidas com cafeína, e o uso dessas substâncias estimulantes remonta à história da humanidade”, destaca Sakari Lemola, professor da Universidade de Bielefeld, autor sênior do estudo. “Até animais selvagens consomem cafeína; abelhas e zangões preferem o néctar de plantas que contêm a substância”, diz, justificando o interesse no tema.

Neurotransmissores

Segundo Lemola, a cafeína tem efeitos diretos no sistema nervoso central: aumenta a liberação de dopamina e noradrenalina, dois neurotransmissores ligados à motivação, energia e alerta. Porém, embora estudos laboratoriais já tenham mostrado que a substância melhora o desempenho cognitivo e pode melhorar o humor, pouco se sabia sobre como essa relação se dá na vida real, fora do ambiente controlado de experimentos. Foi justamente essa lacuna que motivou pesquisadores a conduzir um estudo de larga escala com jovens adultos.

Para entender como a cafeína afeta as emoções ao longo do dia, os cientistas utilizaram uma técnica chamada *experience sampling methodology* (ESM). Durante duas a quatro semanas, os participantes recebiam até sete vezes ao dia notificações em seus celulares pedindo que respondessem rapidamente a um questionário. Nele, diziam se haviam consumido alguma bebida

cafeinada nos últimos 90 minutos e avaliavam seu estado emocional em escalas que iam de “nada” a “muito”.

O trabalho envolveu dois grupos: no primeiro estudo, 115 jovens, de 18 a 25 anos, acompanhados por 14 dias. Na segunda etapa, 121 participantes, de 18 a 29 anos, monitorados por 28 dias. No total, foram mais de 25 mil respostas coletadas. Além do consumo de cafeína e do humor, os voluntários deram informações sobre qualidade do sono, níveis de ansiedade, sintomas depressivos e se estavam acompanhados ou sozinhos no momento das respostas.

Contentamento

Os resultados confirmaram a percepção de milhões de pessoas que recorrem ao café logo cedo: a cafeína está associada a sentimentos positivos, como entusiasmo, alegria e contentamento. Esse efeito foi consistente nas duas amostras estudadas. No entanto, a relação entre a substância e emoções negativas — como tristeza, preocupação ou irritação — foi mais fraca e inconsistente.

“Em outras palavras, tomar café pode deixar as pessoas mais animadas, mas não garante que elas se sintam menos ansiosas ou tristes”, define Lemola. Para os autores, emoções negativas tendem a estar mais ligadas a fatores persistentes — como estresse, problemas pessoais ou eventos de vida —, menos suscetíveis ao efeito rápido de uma substância.

Uma das descobertas consideradas mais interessantes pelos pesquisadores é a de que o impacto da cafeína no humor varia ao longo do dia. O efeito positivo foi mais intenso nas primeiras duas horas e meia após o despertar. Depois, a força da associação caiu e só voltou a apresentar discreto aumento no fim da tarde.

Hipóteses

Os cientistas sugerem três explicações. Primeiramente, a xícara de café logo cedo é parte da rotina, carregando expectativa de prazer e melhora, o que reforçaria o impacto psicológico da bebida. Outra hipótese é a da reversão da abstinência: após horas de sono, o organismo de quem consome cafeína regularmente apresenta uma leve privação, mas isso é revertido pela dose inicial do dia. Por fim, os autores citam o efeito fisiológico: ao bloquear receptores de adenosina, a substância estimulante

Pixabay



A cafeína tem efeitos diretos no sistema nervoso central: aumenta a liberação de substâncias ligadas à motivação e a energia

reduz a sonolência e pode interagir com o relógio biológico, ajudando a sincronizar o organismo com o ciclo de vigília.

O estudo também explorou como fatores individuais e contextuais influenciam a relação entre cafeína e humor. Curiosamente, diferenças pessoais como nível de ansiedade, depressão, qualidade do sono ou consumo habitual de cafeína não alteraram os resultados. Isso significa que, independentemente do histórico, o padrão geral foi o mesmo: mais emoções positivas, mas pouca interferência sobre as negativas.

Já o contexto imediato fez diferença. Quando os participantes estavam mais cansados do que o normal, a cafeína produziu efeitos ainda mais fortes, elevando o bom humor. Em contrapartida, se estavam acompanhados de outras pessoas, o impacto da bebida foi menor. Uma hipótese é a de que a interação social já exerce efeito positivo sobre o estado emocional, tornando o papel da substância estimulante menos perceptível.

Flickr/Divulgação



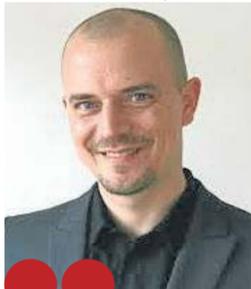
Os clorpirifós, conhecidos como CPF, foram banidos do uso doméstico, mas continuam sendo aplicados na agricultura

fechados, assim como no Brasil, o uso agrícola é permitido. Isso contribui para exposições tóxicas transportadas pelo ar externo e poeira perto de áreas de cultivo. “As atuais exposições generalizadas, em

níveis comparáveis aos observados nesta amostra, continuam a colocar trabalhadores rurais, gestantes e bebês em gestação em perigo”, disse Virginia Rauh, autora sênior do estudo. “É de vital importância que

continuemos monitorando os níveis de exposição em populações potencialmente vulneráveis, especialmente gestantes em comunidades agrícolas, visto que seus bebês continuam em risco.”

Universidade de Warwick/Divulgação



O café deixa as pessoas mais animadas, mas não garante que se sintam menos tristes"

Sakari Lemola, professor da Universidade de Bielefeld

NEUROLOGIA

Inseticidas associados a anomalias no cérebro

Pela primeira vez, pesquisadores encontraram evidências moleculares, celulares e metabólicas que associam um tipo muito comum de inseticida e anomalias estruturais no cérebro, além de piora da função motora, em crianças e adolescentes expostos ao produto na fase pré-natal. Amplamente utilizados, os clorpirifós (CPF) foram suspensos na União Europeia, e banidos para uso doméstico nos Estados Unidos. No Brasil, os químicos são usados em algumas culturas agrícolas.

O estudo, realizado por pesquisadores da Escola Mailman de Saúde Pública da Universidade de Columbia, do Hospital Infantil de Los Angeles e da Escola de Medicina Keck da USC, foi publicado na revista *Jama Neurology*. As 270 crianças e adolescentes são participantes do estudo do Centro de Saúde Ambiental Infantil da Universidade de Columbia e nasceram de mães latinas e afro-americanas. Elas apresentaram quantidades mensuráveis de CPF no

sangue do cordão umbilical e foram avaliadas por imagens cerebrais e testes comportamentais entre as idades de 6 e 14 anos.

Progressão

Níveis mais elevados de exposição a inseticidas foram significativamente associados a alterações progressivamente maiores na estrutura, função e metabolismo cerebral, bem como a medidas mais deficientes de velocidade e coordenação motora. “As ligações entre maior CPF e anomalias em diferentes medidas de neuroimagem sugerem que a exposição pré-natal produz distúrbios duradouros na estrutura, função e metabolismo cerebral em proporção direta ao nível de exposição”, diz o artigo.

O uso residencial foi a principal fonte de exposição ao CPF no estudo. Embora nos Estados Unidos esses produtos tenham sido banidos de ambientes