



17º CONGRESSO BRASILEIRO DE
ADOLESCÊNCIA

17 a 20 de setembro de 2025 - Porto Alegre - RS

17 a 20
de setembro

Barra Shopping Sul
Av. Diário de Notícias, 300 - Cristal, Porto Alegre - RS



Trabalhos Científicos

Título: Uso De Estimulantes Naturais Por Adolescentes Para Melhorar Performance Acadêmica

Autores: LUISA WANDERLEY JARI DA SILVA (UNIVERSIDADE LUTERANA DO BRASIL (ULBRA)), DANIELLE ROSA SCHMITZ CUNHA (UNIVERSIDADE LUTERANA DO BRASIL (ULBRA)), ROBERTA MAINARDI DE OLIVEIRA (UNIVERSIDADE LUTERANA DO BRASIL (ULBRA)), THOMAS SALGADO ZIMMERMANN (UNIVERSIDADE LUTERANA DO BRASIL (ULBRA)), MIRIA ELISABETE BAIROS DE CAMARGO (UNIVERSIDADE LUTERANA DO BRASIL (ULBRA))

Resumo: Apesar da popularidade de estimulantes naturais como cafeína, guaraná e chá verde entre adolescentes, especialmente no ensino médio, há uma escassez de evidências científicas sobre seus efeitos, benefícios e riscos nessa população. Dada a alta demanda cognitiva e as possíveis dificuldades de atenção, é essencial realizar uma análise crítica sobre o tema. Avaliar se o uso de estimulantes naturais está associado a benefícios ou malefícios acadêmicos mensuráveis ou percebidos. Trata-se de uma revisão sistemática baseada no protocolo PROSPERO (CRD420251066629, 2025), com análise de 8 artigos. A avaliação será conduzida com base em medidas objetivas (por exemplo, notas) e indicadores subjetivos - como concentração, memória ou atenção. Evidências de diversos estudos indicam um consumo crescente de estimulantes entre adolescentes. Um estudo observacional associou o uso frequente de cafeína a uma menor média de notas (GPA em inglês), maior procrastinação, redução nas horas de estudo e pior qualidade do sono (MCILVAIN et al., 2020). Estudantes com alto consumo de cafeína relataram também maior fadiga diurna, dificuldades de atenção nas aulas e uma sensação de dependência para realizar tarefas cognitivas. Além disso, o consumo de cafeína está relacionado ao aumento da impulsividade, irritabilidade e alterações de humor, comprometendo o desempenho acadêmico e atividades que exigem memória e planejamento. Apesar de contraindicações, dados revelam que o consumo de cafeína inicia-se precocemente, muitas vezes antes dos dois anos (RIZZATTI et al., 2024), o que pode sensibilizar o sistema nervoso central e impactar negativamente o desenvolvimento cognitivo. Em contrapartida, o guaraná demonstrou efeitos positivos na cognição, como melhorias no tempo de reação, atenção e memória de curto prazo, especialmente após esforços físicos (GURNEY et al., 2022, AMARITEI et al., 2025). Esses efeitos podem ser atribuídos à ação combinada da cafeína e outros compostos bioativos que modulam neurotransmissores. Contudo, uma meta-análise recente apontou que, embora o guaraná acelere o tempo de resposta, não melhora significativamente a precisão em tarefas cognitivas (HACK et al., 2023). O chá verde apresentou efeitos semelhantes, aumentando o estado de alerta sem causar agitação, mas ainda carece de evidências consistentes em adolescentes, especialmente sobre seu impacto no desempenho acadêmico e segurança em uso contínuo. O uso de estimulantes naturais apresenta efeitos variados no desempenho acadêmico entre adolescentes, principalmente por atuar no sistema nervoso central, influenciando atenção, impulsividade, cognição e sono. O consumo regular de cafeína tem sido associado a pior desempenho escolar, desatenção e agitação. Já guaraná e chá verde mostram potencial cognitivo, porém faltam evidências robustas sobre sua segurança e eficácia a longo prazo. Assim, seu uso deve ser considerado com cautela, especialmente, dada a vulnerabilidade característica dessa fase do desenvolvimento.