

CONSUMO DE CAFEÍNA E TRANSTORNOS DE HUMOR EM IDOSOS DA COMUNIDADE

Jacy Aurelia Vieira de Sousa (1); Kamila Giulina Bail (2); Thayne da Rosa Sicorra (3);
Gabriela Serighelli da Rosa (4)

1. Universidade Estadual de Ponta Grossa, email: jacy.sousa@gmail.com
2. Universidade Estadual de Ponta Grossa, email: milabail97@hotmail.com
3. Universidade Estadual de Ponta Grossa, email: thaynedarosasicorra@hotmail.com
4. Universidade Estadual de Ponta Grossa, email: serighelligabriela@gmail.com

INTRODUÇÃO

Os hábitos nutricionais e comportamentais da população idosa podem ser compreendidos por meio da utilização de padrões alimentares que relacionam o processo de nutrição e saúde no decorrer do envelhecimento (SOUZA, 2016).

Entre os alimentos mais consumidos estão os que são fonte de cafeína (substância psicoativa) como café, chá, chocolate e outros produtos (TFOUNI, 2007). A cafeína pode atuar no sistema nervoso central, no sistema cardiovascular e estar relacionada com a diminuição da fadiga ou com quadros de irritabilidade e ansiedade (MARIA, 2007).

A ansiedade é um distúrbio psicológico que altera o estado emocional, sendo caracterizada por sentimentos de tensão, angústia e sofrimento (SILVA, 2017). No envelhecimento o isolamento, a dependência e o surgimento de doenças crônicas também predis põem os idosos a desenvolverem depressão, que está relacionada a estágios depressivos (GONÇALVES, 2017).

Com isso, este estudo teve por finalidade relacionar o consumo de cafeína com indicadores de ansiedade e depressão em idosos da comunidade.

METODOLOGIA

Estudo quantitativo, transversal, realizado com 140 idosos de ambos os sexos, que possuíam 60 anos ou mais, no período de outubro de 2017 a abril de 2018, e aguardavam atendimento ambulatorial de atendimento em um hospital público no município de Ponta Grossa, Paraná.

Inicialmente foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A pesquisa seguiu os preceitos éticos e legais conforme a Resolução 466/12, com parecer da COEP 1.359.654/15. Estabeleceram-se como critérios de inclusão que o indivíduo estivesse presente no dia da coleta e atingisse a pontuação de corte no Mini Exame de Estado Mental (MEEM), conforme a escolaridade.

O MEEM é composto por questões que avaliam a função cognitiva do idoso, a pontuação pode variar de 0 a 30 pontos, sendo o ponto de corte para analfabetos de 13, 18 pontos para 4 a 8 anos de estudo e 26 para 8 anos ou mais (BERTOLUCCI, 1994).

Para a coleta dos dados foi utilizado um questionário semiestruturado contendo variáveis sociodemográficas e clínicas, tais como sexo, ocupação, estado civil, se faz uso de algum medicamento, além de perguntas referentes ao consumo e frequência do uso da cafeína nos diferentes alimentos ou substâncias, entre outros.

Também foi aplicada a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS), que possui 07 (sete) itens voltados a ansiedade e 07 (sete) voltados a depressão (14 itens). As

respostas possuem valor de 0 (zero) a 3 (três) pontos, para ansiedade ou depressão e se a pontuação somada for igual ou maior que 9 (nove), caracteriza-se o distúrbio referente às respostas, totalizando uma pontuação máxima de 21 (vinte e um) pontos (BOTEGA, 1995).

Com os dados obtidos, foi realizada a tabulação em planilha Excel e posteriormente, a análise por meio de estatística descritiva, com médias, valores máximos e mínimos, valores absolutos e porcentagens.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Referente à amostra total, a idade variou entre 60 e 89 anos (média=68,52), com predomínio do sexo feminino (91; 65%), 128 (91,43%) idosos possuíam filhos, 132 (94,29%) idosos relataram possuir algum problema de saúde e 125 (89,29%) idosos faziam uso de algum medicamento.

Quanto ao consumo de alimentos com cafeína 54 (38,30%) indivíduos faziam uso de algum medicamento com cafeína na composição, 134 (95,71%) idosos relataram consumir café, 56 (40%) idosos referiram consumir chá preto ou mate e 52 (37,14%) referiram consumir chocolate, sendo todos os consumos realizados, pelo menos, uma vez ao dia. Ademais, 100 (70,92%) idosos relataram que o consumo de café não influenciava o sono.

Conforme a caracterização de ansiedade e depressão, 47 (33,57%) idosos apresentaram indicativo para ansiedade e 30 (21,43%) idosos apresentaram indicativo para depressão. Da amostra total, 65 (46,43%) idosos relataram se sentirem tristes ou deprimidos antes de dormir.

Em relação aos idosos que apresentaram indicativo para ansiedade (47; 33,57%), houve predomínio de mulheres (41; 29,29%), com relato de problemas de saúde (46; 32,86%) e sem relato de hospitalização nos últimos 12 meses (28; 20%).

Concernente aos idosos que não apresentaram indicativo para ansiedade (93; 66,43%), houve predomínio de mulheres (50; 35,71%), com relato de problemas de saúde (86; 61,43%) e sem relato de hospitalização nos últimos 12 meses (61; 43,57%).

Quanto aos idosos que apresentaram indicativo para depressão (30; 21,43%), houve predomínio de mulheres (24; 17,14%) e com relato de problemas de saúde (28; 20%). Metade desse grupo referiu hospitalização nos últimos 12 meses (15; 10,71%).

Em relação aos idosos que não apresentaram indicativo para depressão (110; 78,57%), houve predomínio de mulheres (67; 47,86%), com relato de problemas de saúde (104; 74,29%) e sem relato de hospitalização nos últimos 12 meses (74; 52,86%).

Estudo desenvolvido na cidade de Passo Fundo, Rio Grande do Sul, junto à 120 idosos da comunidade, cujo objetivo foi analisar a qualidade de vida e verificar a prevalência de declínio cognitivo, ansiedade e sintomas depressivos de idosos, também apresentou com resultado a prevalência baixa de indivíduos com ansiedade ou depressão, o que demonstra que manter-se ativo na comunidade e não-institucionalizado pode permitir a manutenção da vida social, interação com outros sujeitos e melhor satisfação com a vida (SILVEIRA; PORTUGUEZ, 2017).

Os dados revelaram que 140 (100%) idosos consumiam algum tipo de alimento que possuía cafeína. Estudo desenvolvido por Silva e Paiva (2010), com objetivo de traçar o perfil nutricional e alimentar dos idosos participantes do Programa UNIPAM Sênior, do Centro Universitário de Patos de Minas, indicou a prevalência de idosos que consumiam café diariamente (85,7%), sem considerar outras fontes possíveis de cafeína. É necessário que ocorra uma redução do consumo ou substituição por outros alimentos, pois a cafeína pode causar efeitos negativos aos idosos.

Em relação à caracterização de ansiedade e depressão, 94 (66,67%) idosos não apresentaram indicativo para ansiedade e 111 (78,72%) indivíduos não apresentaram indicativo para depressão.

É necessária uma atenção adequada e permanente a este grupo populacional, pois as alterações psíquicas podem se difundir ao decorrer do envelhecimento e estarem interligadas com a polifarmácia e às diversas doenças.

CONCLUSÕES

No grupo amostral avaliado identificou-se o predomínio do consumo da cafeína e a caracterização de idosos com indicativo de ansiedade ou depressão. O uso da cafeína pode gerar efeitos positivos ou negativos ao indivíduo e frente a isso, as outras comorbidades e o uso dos medicamentos devem ser notados, percebendo o que a substância pode estar acarretando no organismo dos idosos.

Distúrbios ansiosos ou depressivos também precisam de uma atenção dos familiares e profissionais, pois o agravamento destes pode gerar um isolamento social e alterações na saúde física e mental da população idosa.

REFERÊNCIAS

- BERTOLUCCI, P. H. F. *et al.* O Mini-Exame do Estado Mental em uma população geral: impacto da escolaridade. *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, São Paulo, v. 52, n. 1, p. 01-07, mar. 1994. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-282X1994000100001&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 09 maio 2018.
- BOTEGA, N. J. *et al.* Transtornos do humor em enfermaria de clínica médica e validação de escala de medida (HAD) de ansiedade e depressão. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 29, n. 5, p. 359-363, out. 1995. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89101995000500004&lng=en&nrm=iso> . Acesso em: 10 maio 2018.
- GONCALVES, A. *et al.* Consumo de benzodiazepinas no idoso deprimido. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, Porto, n. spe5, p. 107-111, ago. 2017. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602017000200018&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 01 maio 2018.
- MARIA, C. A. B. de; MOREIRA, R. F. A. Cafeína: revisão sobre métodos de análise. *Química Nova*, São Paulo, v. 30, n. 1, p. 99-105, fev. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-40422007000100021&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 01 maio 2018.
- SILVA, M. W. B. *et al.* Sundown syndrome and symptoms of anxiety and depression in hospitalized elderly. *Dementia & Neuropsychologia*, São Paulo, v. 11, n. 2, p. 154-161, jun. 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-57642017000200154&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 01 maio 2018.
- SILVA, T. G.; PAIVA, A. C. Estado nutricional e ingestão alimentar de idosos participantes do projeto UNIPAM Sênior, do Centro Universitário de Patos de Minas - MG, Perquirere. Patos de Minas: UNIPAM, v. 2. n. 7, pp. 14-23, dez., 2010. Disponível em: <http://perquirere.unipam.edu.br/documents/23456/49621/estado_nutricional_e_ingestao_alim_entar.pdf>. Acesso em: 30 outubro 2018.
- SILVEIRA, M.M.; PORTUGUEZ, M.W. Analysis of life quality and prevalence of cognitive impairment, anxiety, and depressive symptoms in older adults. *Estudos de Psicologia*, Campinas. v. 34, n.2, p.261-268, 2017. Disponível em: <

<http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v34n2/0103-166X-estpsi-34-02-00261.pdf>>. Acesso em: 30 outubro 2018

SOUZA, J. D. *et al.* Dietary patterns of the elderly: characteristics and association with socioeconomic aspects. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia.*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 6, p. 970-977, dez. 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232016000600970&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 01 maio 2018.

TFOUNI, S. A. V. *et al.* Contribuição do guaraná em pó (*Paullinia cupana*) como fonte de cafeína na dieta. *Revista de Nutrição, Campinas*, v. 20, n. 1, p. 63-68, fev. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732007000100007&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 1 maio 2018.