# CONSUMO DE CAFEÍNA, ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM IDOSOS EM ATENDIMENTO AMBULATORIAL

Kamila Giulina Bail (BIC/Fundação Araucária), Jussany Cristine Miranda (PIBIC/PROVIC), Thayne Rosa Sicorra (PIBIC/Fundação Araucária), Jacy Aurelia Vieira de Sousa (Orientador), e-mail: jacy.sousa@gmail.com.

Universidade Estadual de Ponta Grossa/ Departamento de Enfermagem e Saúde Pública.

**Enfermagem – Enfermagem de Saúde Pública.**

**Palavras-chave:** ansiedade, cafeína, depressão, enfermagem geriátrica, idoso.

## Resumo

Este estudo teve por finalidade relacionar o consumo de cafeína com indicadores de ansiedade e depressão em idosos em atendimento ambulatorial. Estudo quantitativo, transversal, realizado com 140 idosos de ambos os sexos, com 60 anos ou mais, em um hospital público da região dos Campos Gerais, Paraná. Para a coleta de dados, aplicaram-se o Mini Exame de Estado Mental, um questionário sociodemográfico e clínico e a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão. Quanto à amostra, identificou-se o predomínio do sexo feminino (91; 65%), com idade variando entre 60 e 89 anos (média=68,52), 127 (90,71%) possuíam filhos e 125 (89,29%) faziam uso de algum medicamento. Quanto à caracterização da ansiedade e depressão, 47 (33,33%) idosos apresentaram indicativo para ansiedade e 30 (21,28%) idosos apresentaram para depressão. Com os dados obtidos, observou-se predomínio do consumo de alimentos com cafeína e que o número de idosos com provável ansiedade foi maior que os com depressão. Frente a isso, medidas de redução do uso da substância e ações de prevenção e promoção da saúde física e mental precisam ser desenvolvidas entre os idosos.

## 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 predispõem 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 em atendimento ambulatorial.

## Materiais e Métodos

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, em horário 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 7 itens voltados a ansiedade e 7 voltados a depressão (14 itens). As respostas possuem valor de 0 a 3 pontos, para ansiedade ou depressão e se a pontuação somada for igual ou maior que 9, já é caracterizado o distúrbio referente às respostas, totalizando uma pontuação máxima de 21 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 e 125 (89,29%) 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 e 100 (70,92%) relataram que o consumo de café não influenciava o sono.

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

**Tabela 1 -** Características sociodemográfica, clínica e relacionadas ao consumo de cafeína em idosos atendidos em um ambulatório de especialidades. Ponta Grossa-PR, outubro/2017 a abril/2018.

| Característica | | n (%) |
|---|---|---|
| **Sexo** | Feminino | 91 (65%) |
| | Masculino | 49 (35%) |
| **Problemas de Saúde** | Sim | 132 (94,29%) |
| | Não | 08 (5,71%) |
| **Consomem Café** | Sim | 134 (95,71%) |

| | | |
|---|---|---|
| | Não | 06 (4,29%) |
| **Consomem Chá Preto/Mate** | Sim | 56 (40%) |
| | Não | 84 (60%) |
| **Consomem Chocolate** | Sim | 52 (37,14%) |
| | Não | 88 (62,86%) |
| **Total** | | **140 (100%)** |

**Tabela 2 -** Características sociodemográfica e clínicas de idosos com e sem indicativo de ansiedade atendidos em um ambulatório de especialidades, Ponta Grossa-PR, outubro/2017 a abril/2018.

| **Característica** | | **Pontuação Ansiedade** | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Com Ansiedade n (%)** | **Sem Ansiedade n (%)** | **Total n (%)** |
| **Sexo** | Feminino | 41 (29,29%) | 50 (35,71%) | 91 (65%) |
| | Masculino | 06 (4,29%) | 43 (30,71%) | 49 (35%) |
| **Problemas de Saúde** | Sim | 46 (32,86%) | 86 (61,43%) | 132 (94,29%) |
| | Não | 01 (0,71%) | 07 (5%) | 08 (5,71%) |
| **Hospitalização nos últimos 12 meses** | Sim | 19 (13,57%) | 32 (22,86%) | 51 (36,43%) |
| | Não | 28 (20%) | 61 (43,57%) | 89 (63,57%) |
| **Total** | | **47 (33,57%)** | **93 (66,43%)** | **140 (100%)** |

**Tabela 3 -** Características sociodemográfica e clínicas de idosos com e sem indicativo de depressão atendidos em um ambulatório de especialidades, Ponta Grossa-PR, outubro/2017 a abril/2018.

| **Característica** | | **Pontuação Depressão** | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Com Depressão n (%)** | **Sem Depressão n (%)** | **Total n (%)** |
| **Sexo** | Feminino | 24 (17,14%) | 67 (47,86%) | 91 (65%) |
| | Masculino | 06 (4,29%) | 43 (30,71%) | 49 (35%) |
| **Problemas de Saúde** | Sim | 28 (20%) | 104 (74,29%) | 132 (94,29%) |
| | Não | 02 (1,43%) | 06 (4,28%) | 08 (5,71%) |
| **Hospitalização nos últimos 12 meses** | Sim | 15 (10,72%) | 36 (25,71%) | 51 (36,43%) |
| | Não | 15 (10,71%) | 74 (52,86%) | 89 (63,57%) |
| **Total** | | **30 (21,43%)** | **110 (78,57%)** | **140 (100%)** |

Os dados revelaram que 140 (100%) idosos consumiam algum tipo de alimento que possuía cafeína. É necessário que ocorra uma redução do consumo ou substituição por outros alimentos, pois a cafeína pode causar efeitos negativos.

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.

**Agradecimentos**

Agradeço a Fundação Araucária pelo apoio, contribuindo para a formulação do trabalho produzido.

**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: 9 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: 1 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: 1 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: 1 maio 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: 1 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.