CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · VÍCIOS

Consumo de cafeína: intoxicação e abstinência

O excesso de cafeína pode provocar intoxicação (nervosismo, insônia, taquicardia) e sua retirada brusca, abstinência (dor de cabeça, cansaço, irritabilidade).

SINAIS FREQUENTES

- Nervosismo, palpitações ou insônia
- Dor de cabeça quando não a consome
- Consumo alto de café ou bebidas energéticas

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Reduza aos poucos para evitar a abstinência
2. Evite a cafeína à tarde
3. Cuidado com as bebidas energéticas

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Ofereça alternativas sem cafeína
2. Cuidado com as bebidas energéticas em adolescentes

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se houver palpitações ou dor no peito
2. Se você mistura bebidas energéticas com álcool

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Tomo mais de quatro cafés ou bebidas energéticas por dia

☐ Sinto palpitações ou tremor

☐ Estou nervoso/a ou inquieto/a

☐ Tenho dificuldade para dormir

☐ Se não tomo cafeína, tenho dor de cabeça

☐ Sem cafeína fico cansado/a ou irritado/a

☐ Tomo cafeína à tarde ou à noite

☐ Preciso de cafeína para funcionar

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/consumo-de-cafeina-intoxicacion-y-abstinencia
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112