

# Efeitos da cafeína sobre o sono após ingestão de uma dose 0, 3 ou 6 horas antes de dormir

Fonte:

Journal of Clinical Sleep Medicine

Investigador principal:

Christopher Drake

Timothy Roehrs

Pesquisa bibliográfica e Tradução:

Franklim A. M. Fernandes

## Objetivo do estudo

Recomendações de higiene do sono são amplamente divulgadas, apesar do fato de que poucos estudos sistemáticos terem investigado as bases empíricas de higiene do sono no ambiente doméstico.

Por exemplo, estudos têm ainda de investigar os efeitos relativos sobre o sono de uma determinada dose de cafeína administrada em diferentes momentos do dia.

## Métodos

Este estudo comparou os potenciais efeitos perturbadores do sono de uma dose fixa de cafeína (400 mg) administrado 3 e 6 horas antes da hora de dormir habitual em relação a um placebo em auto-relato de sono em casa. A perturbação do sono também foi monitorizada objetivamente usando um monitor de sono portátil validado.

## Resultados

Os resultados demonstraram que a ingestão de uma dose moderada de cafeína 3 ou 6 horas antes de dormir, tem efeitos significativos sobre distúrbios do sono em relação ao placebo ( $p < 0,05$  para todos).

## Conclusão

A magnitude da redução do tempo total de sono sugere que a cafeína tomada seis horas antes de dormir tem efeitos negativos importantes sobre o sono e fornece suporte empírico para as recomendações de higiene do sono sugerirem a abstenção do uso substancial de cafeína para um mínimo de 6 horas antes de dormir.

**Franklim A M. Fernandes**

Agosto de 2014