Domingo, 22 de Novembro de 2026

Regra dos 90 minutos: por que evitar café ao acordar pode ser a sua melhor escolha

Tomar café assim que abre os olhos é quase automático para muitas pessoas. No entanto, estudos atuais indicam que **evitar café ao acordar**, ao menos nos primeiros minutos do dia, pode trazer mais disposição, menos ansiedade e até reduzir aquela fadiga que aparece no meio da tarde.

A explicação está na forma como o organismo desperta sozinho, sem ajuda da cafeína.

O que acontece no corpo quando você acorda

Estudos publicados no PMC e na Science Translational Medicine explicam que ao despertar, o corpo ativa um mecanismo natural chamado resposta de cortisol ao despertar.

Esse hormônio, ligado ao estado de alerta, começa a subir logo após acordar e atinge seu pico entre 30 e 60 minutos. Apesar de muitos estudos afirmarem que o café pela manhã reduz o risco de morte, é esse processo que ajuda o cérebro a “ligar”, mesmo sem café.

Ou seja, biologicamente, o corpo já entra em modo de ativação por conta própria.

Por que evitar café ao acordar faz diferença

Quando a cafeína entra em ação enquanto o cortisol já está alto, ocorre uma superestimulação desnecessária. Em pessoas mais sensíveis, isso pode gerar:

por isso, especialistas em fisiologia defendem que evitar café ao acordar ajuda o organismo a completar seu **ciclo natural de despertar** antes de receber um estímulo externo.

O efeito real do café no cérebro

Ao contrário do que muitos pensam, o café não cria energia. A cafeína age bloqueando os receptores de adenosina, substância ligada à sensação de cansaço, segundo os estudos.

O problema é o timing, se esse bloqueio acontece cedo demais, a **adenosina se acumula**. Quando o efeito do café passa, o cansaço aparece de forma mais intensa, o famoso “baque” no meio da tarde.

A regra dos 90 minutos funciona mesmo?

A chamada **regra dos 90 minutos** sugere esperar cerca de uma hora a uma hora e meia após acordar para tomar a primeira xícara de café. A lógica é simples, deixar o cortisol cair naturalmente antes de introduzir a cafeína.

É importante ser honesto, não existem grandes ensaios clínicos que comprovem essa regra de forma definitiva. A recomendação se apoia mais na coerência fisiológica do que em evidência absoluta.

Ainda assim, muitos profissionais consideram a prática segura e potencialmente benéfica.

Antes de decidir mudar o horário do café

- Observe como seu corpo reage nas primeiras horas da manhã
- Teste adiar o café por alguns dias
- Avalie se há menos ansiedade ou mais foco ao longo do dia

Pequenos ajustes costumam trazer respostas rápidas.

Vamos começar hoje?

Evitar café ao acordar não significa abrir mão da bebida, mas usar o café a seu favor.

Respeitar o ritmo natural do corpo pode reduzir picos de ansiedade, melhorar a energia ao longo do dia e tornar o café mais eficaz quando ele realmente entra em cena

ND+