

Segunda-Feira, 18 de Maio 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+