

INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION
POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

BOM PENSAMENTO

Questões Frequentemente Colocadas

Q: O café é estimulante?

R: De um modo geral, a resposta é sim. Depende do nível efectivo de activação mental e fisiológica. Quando as matérias que estão a ser estudadas são maçadoras ou não motivadoras, a cafeína, que actua como estimulante, pode ajudar a fornecer a energia necessária para estudar e tirar disso o melhor partido. Quando se está fascinado, motivado e cativado pelo estudo, e o estado de percepção mental e física é elevado, a ingestão de café não contribui por aí além.

Q: Ouvi dizer que o café acelera as reacções das pessoas. O que é que isso significa relativamente ao estudo?

R: A cafeína contida numa chávena de café ajuda a processar a informação dos livros de estudo e as aulas a que se assiste.

Q: O café consegue aumentar a minha memória?

R: A memória pode ser subdividida em Memória de Curto Prazo (MCP), memória de acção (a parte que utiliza informação activa) e Memória de Longo Prazo (MLP)
O café ajuda principalmente a MCP e a memória de acção, nos casos em que é preciso lidar com volumes normais de informação.

Para tentar lidar com grandes volumes de informação, o café não ajuda a MCP, a memória de acção ou a MLP.

Q: O café pode conduzir a uma melhor aprendizagem?

R: A aprendizagem é a aquisição e armazenagem de informação. O café ajuda a melhorar a capacidade de percepção, a atenção e o estado de vigília, e por esse meio facilita a aprendizagem.

Q: Beber café ajuda a minha aprendizagem quando não estou com vontade de beber café?

R: Não, o café optimiza a disposição quando se tem vontade de tomar uma chávena de café.

Q: O café pode conduzir a uma atenção ou vigilância melhor sustentadas?

R: Sim, compensa o cansaço, ao aumentar o nível de percepção. É durante um exame ou teste demorado, em que uma pessoa fica mais cansada, que mais se sentem os seus benefícios.



INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION
POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

Q: O café conduz a uma melhor concentração da atenção quando estudamos?

R: Sim. Beber café ajuda a concentrar a atenção na tarefa principal, quando há muitas coisas em redor a solicitar a atenção. Concentra a atenção naquilo que é preciso aprender e conduz a uma menor distração, embora fazer várias coisas ao mesmo tempo possa, por si só, ser bastante estimulante.

Q: Em que altura do dia produz mais efeito beber café?

R: Na altura em que uma pessoa se sentir mais sonolenta. Se uma pessoa for mais do tipo matinal, beber café tem efeitos benéficos à noite. No caso de pessoas do tipo nocturno, é de manhã que beber café tem melhor efeito.

Q: A quebra de atenção depois do almoço é um fenómeno real? Em caso afirmativo, o café ajuda?

R: É um fenómeno real e natural. Não tem nada a ver com a ingestão do almoço. Trata-se de uma manifestação natural do ciclo de 24 horas. Nessa altura do dia, e cerca das 3 da manhã, o metabolismo encontra-se no seu nível mais baixo. O café ajuda a aumentar esse nível. Não é aconselhável estudar a essas horas do dia (especialmente às 3 da manhã), a menos que se tome uma ou duas chávenas de café forte.

Q: O café ajuda-me a acompanhar a informação apresentada durante as aulas?

R: Sim. A informação é melhor compreendida depois de uma pessoa ter saboreado uma chávena de café. Por outras palavras, o café facilita a abertura de espírito.

Q: Beber café durante os intervalos das aulas é uma atitude sensata?

R: De um modo geral, sim. Quando uma pessoa sabe que é sensível ao café e o intervalo tem lugar dentro de uma hora após ter bebido café, é capaz de ser melhor abster-se, ou tomar apenas uma chávena pequena.

Q: Pelos vistos, o café beneficia a aprendizagem, a atenção e a Memória de Curto Prazo. Sendo assim, quanto mais café se tomar, tanto melhor?

R: Não. Tendo em conta a sua experiência pessoal, cada pessoa sabe que quantidade de café lhe convém mais. Beber mais que isso resultará numa estimulação excessiva, que poderá prejudicar a aprendizagem e a atenção.



INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION
POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

Q: Beber café aumenta as minhas faculdades de aprendizagem?

R: Não, mas ajuda a utilizá-las de uma forma mais eficiente e a não se distrair com tanta facilidade. Por outras palavras, otimiza as fontes de energia disponíveis para a aprendizagem.

Q: A eficácia de beber café depende das matérias leccionadas ou estudadas?

R: Sim. Quando essas matérias são maçadoras e monótonas, o café pode contribuir para lhe fornecer energia. Quando a matéria é interessante e motivadora, o café não ajuda por aí além.

Q: Ouvi dizer que os efeitos do café dependem do tipo de pessoa. É verdade?

R: Bem, trata-se de um aspecto interessante. Há indicações de que as pessoas que são impulsivas, extrovertidas e que gostam de desafios beneficiam mais de beber café que as pessoas menos impulsivas e mais introvertidas.

Q: Quando estudo, por vezes sou obrigado(a) a decorar listas de factos fastidiosas. O café ajuda?

R: Sim. Dado que, de um modo geral, as listas não são suficientemente interessantes para motivarem as pessoas, o café ajuda uma pessoa a aplicar um esforço acrescido no trabalho de estudo necessário.

Q: Quando estudo, é-me sempre difícil distinguir os aspectos principais dos acessórios. O café ajuda?

R: Sim, o café melhora a atenção para as coisas relevantes e ajuda uma pessoa a ignorar as coisas sem importância. Ajuda uma pessoa a distinguir o que é importante do que não é.

Q: Fico sempre muito nervoso(a) antes e durante os exames. Será que o café pode ajudar a libertar-me desse estado de espírito?

R: Não, esse estado de agitação reflecte um nível elevado de estimulação mental. Beber café poderá conduzir uma pessoa para além do ponto óptimo de estimulação mental e não permitir que dê o seu melhor. Quando uma pessoa se encontra nesse estado, é melhor reduzir o consumo de café.



INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION
POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

Q: Não compreendo como é que, sendo o café considerado estimulante, muitas vezes o aprecio porque fico relaxado(a). Fico bastante intrigado(a) com isso.

R: Ambos os casos são verdadeiros. O efeito do café depende de várias coisas. Quando não se está bem acordado, como pode acontecer depois de uma pessoa se levantar, ajuda a fornecer energias. Quando já se está bem acordado e activo, pode dar uma estimulação excessiva e, no caso de algumas pessoas, o organismo reage a esse estado reduzindo o seu próprio metabolismo.

É isso que explica a razão de o café poder ter um efeito relaxante.

Os cientistas ligados ao café falam de efeitos paradoxais; de facto, trata-se de uma reacção compensatória do organismo em situações em que as pessoas estão com uma predisposição para suavizar um estado de agitação. Deve concentrar-se no prazer de beber café. Desfrutar é a melhor maneira de descontraír.

Q: É sensato beber café na altura dos exames?

R: Fazer exames é uma actividade que exige energia - e atenção; o café pode ajudar a aguçar o espírito, partindo do princípio que se trata de um bebedor habitual de café. Uma vez que o café é utilizado para melhorar a disposição, poderá ajudar a encontrar o estado de espírito mais apropriado para fazer do exame um êxito.

Para quem não seja um bebedor habitual de café, tomá-lo pode não ser a melhor opção. Nesse caso, a pessoa deverá limitar-se à bebida a que está habituada.

Q: Não bebo café pelos efeitos da cafeína. Apenas o aprecio por ser quente, saboroso e aromático. Esses aspectos desempenham algum papel nos efeitos de “beber café”?

R: Sim, estudos em que os estudantes que participaram contavam beber café normal, tendo-lhes sido dado café descafeinado, revelaram que eles tiveram um desempenho semelhante no que se refere a tarefas de atenção. Por outras palavras, a expectativa de tomar café, o cheiro e o calor da bebida semelhante ao café, foram suficientes para gerar efeitos benéficos semelhantes aos do café normal. Beber café representa mais do que simplesmente ingerir cafeína.

Q: O café é a minha bebida preferida, e quase nem penso nas propriedades estimulantes que tem quando o bebo. Será que sou um consumidor atípico?

R: O café é um prazer social! Cerca de metade das pessoas não reflecte sobre isso e encara-o como fazendo parte normal da vida de todos os dias. Dezassete % bebem café pelo convívio que representa, e mais de um terço consideram o café uma bebida relaxante. Só 1 em cada sete pessoas vê o café como um energético e sete% utiliza o café para lidar com o stress.



INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION
POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

Q: Se for um(a) consumidor(a) regular de café, caso não o beba, a minha concentração poderá diminuir durante um exame e conseqüentemente conduzir a um resultado pior?

R: É provável. É preferível manter o nível de consumo habitual.

Q: Algumas pessoas dizem que o café é prejudicial. Devo reduzir o meu consumo de café?

R: O café é uma das mercadorias mais exaustivamente estudadas do mundo. Efectivamente, milhares de estudos demonstraram que beber café com moderação é perfeitamente seguro e, na verdade, pode mesmo ser benéfico para a saúde. De um modo geral, admite-se que beber café moderadamente equivale a beber 4-5 chávenas por dia.

No entanto, caso considere que bebe café em excesso, deverá moderar o seu consumo e tomá-lo nas alturas em que conta tirar dele o maior partido

Q: No caso de sentir que a minha concentração está a esmorecer, o café pode ajudar a restabelecê-la?

R: Sim. Embora a concentração seja igualmente uma questão de uma pessoa se esforçar naquilo que está a fazer. Se a concentração diminuir, faça uma pausa para tomar café e essa mudança de estado de espírito poderá ajudá-lo(a) a concentrar-se novamente.

