



CATOLICA
—
FACULDADE DE
EDUCAÇÃO E PSICOLOGIA
PORTO

EFEITOS DO CAFÉ NO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO: UM ESTUDO COM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa
para obtenção do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em Clínica e Saúde -

Mariana Benedita Sousa Tavares

Porto, Julho 2026



CATOLICA
—
**FACULDADE DE
EDUCAÇÃO E PSICOLOGIA**
PORTO

EFEITOS DO CAFÉ NO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO: UM ESTUDO COM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa
para obtenção do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em Clínica e Saúde -

Mariana Benedita Sousa Tavares

Trabalho efetuado sob a orientação de
Professora Doutora Patrícia Batista

Porto, Julho 2026

Agradecimentos

A conclusão desta dissertação representa mais do que o final de um trabalho acadêmico. Simboliza o culminar de um percurso marcado por aprendizagens, desafios, dedicação e, acima de tudo, crescimento pessoal. Mais do que o término de uma etapa, este momento traduz a concretização de um objetivo construído ao longo de vários anos, com esforço, persistência e resiliência. Foi um caminho feito de dúvidas, superações, conquistas e de pessoas importantes que, de diferentes formas, contribuíram para que este percurso se tornasse possível. A todos, deixo o meu mais sentido agradecimento.

À minha orientadora, Professora Doutora Patrícia Batista, deixo um obrigada especial pelo acompanhamento rigoroso, atento e exigente ao longo de todo este processo. O seu rigor científico, a sua disponibilidade e orientação foram fundamentais para a construção deste projeto, assim como para a superação dos desafios que foram surgindo. Agradeço-lhe em particular pela paciência, pela persistência e por ter continuado a acreditar em mim.

A todos os estudantes que participaram neste estudo, deixo também o meu mais sincero agradecimento. Obrigada por terem disponibilizado uma parte do vosso tempo para responder ao questionário e contribuir para esta investigação. Sem a vossa colaboração, disponibilidade e participação, a realização desta dissertação não teria sido possível.

Ao meu namorado, por ter estado presente em todas as fases deste percurso e por me ter dado a mão sempre que precisei. Obrigada por teres caminhado ao meu lado, pelo apoio constante, pela escuta e pelo incentivo nos momentos mais difíceis. A tua presença tornou este caminho mais leve, mesmo quando parecia difícil chegar ao fim.

Por fim, à minha família, por ter acreditado em mim mesmo quando eu própria duvidei. Obrigada por estarem sempre presentes, para celebrar comigo cada conquista e para me acolherem nos momentos em que caí. Vou guardar comigo tudo o que fizeram e continuam a fazer por mim, em cada gesto, palavra e presença. Este trabalho é também reflexo do suporte, do amor e da força que me dão todos os dias. A vocês, deixo o meu maior obrigada, do fundo do meu coração.

Resumo

O presente estudo tem como principal objetivo compreender a relação entre o consumo de café e o bem-estar psicológico, numa população de estudantes universitários. O estudo contou com a participação de 174 estudantes do ensino superior consumidores de café, que responderam a um questionário *online* composto por questões sociodemográficas, itens sobre consumo e motivos para o consumo de café, e instrumentos de avaliação psicológica, como o WHO-5, o PANAS-VRP e a EADS-21. Os resultados indicaram que o consumo de café foi maioritariamente diário e associado ao gosto pelo sabor, combate ao cansaço, estado de alerta, rotina e foco durante o estudo. Relativamente aos motivos para o consumo de café, destacaram-se sobretudo motivos associados ao hábito/rotina e ao foco/atenção, enquanto que motivos ligados à regulação emocional apresentaram valores médios inferiores. Não se observaram associações estatisticamente significativas entre a frequência ou quantidade de café consumida e os indicadores psicológicos avaliados, nomeadamente o bem-estar psicológico, os afetos positivos e negativos, a depressão e a ansiedade/stress. No entanto, verificaram-se associações significativas entre ansiedade/stress e os motivos Foco/Atenção e Regulação Emocional. Os resultados sugerem que o consumo de café em estudantes universitários deve ser compreendido tendo em consideração não apenas a frequência e quantidade consumida, mas também os motivos associados ao consumo e o contexto académico. Assim, embora a frequência e quantidade de café consumida não se tenha associado diretamente ao bem-estar psicológico, os motivos subjacentes ao consumo parecem relacionar-se com indicadores de ansiedade/stress.

Palavras-chave: café; estudantes universitários; bem-estar psicológico; motivos para o consumo.

Abstract

The main aim of the present study is to understand the relationship between coffee consumption and psychological well-being in a population of university students. The study included 174 higher education students who consumed coffee and who completed an online questionnaire composed of sociodemographic questions, items on coffee consumption and motives for coffee consumption, and psychological assessment instruments, such as the WHO-5, the PANAS-VRP, and the EADS-21. The results indicated that coffee consumption was mostly daily and associated with liking the taste, combating tiredness, alertness, routine, and focus while studying. Regarding the motives for coffee consumption, motives associated with habit/routine and focus/attention stood out, whereas motives related to emotional regulation presented lower mean values. No statistically significant associations were observed between the frequency or quantity of coffee consumed and the psychological indicators assessed, namely psychological well-being, positive and negative affect, depression, and anxiety/stress. However, significant associations were found between anxiety/stress and the Focus/Attention and Emotional Regulation motives. The results suggest that coffee consumption among university students should be understood by considering not only the frequency and quantity consumed, but also the motives associated with consumption and the academic context. Thus, although the frequency and quantity of coffee consumed were not directly associated with psychological well-being, the underlying motives for consumption appear to be related to anxiety/stress indicators.

Keywords: coffee; university students; psychological well-being; motives for consumption.

Índice

1. Introdução	1
2. Enquadramento Teórico	3
2.1. O consumo de café em estudantes universitários.....	3
2.2. O bem-estar psicológico em estudantes universitários	5
2.3. Relação entre o consumo de café e bem-estar psicológico	8
3. Metodologia	10
3.1. Objetivos	10
3.2. Problema de investigação e hipóteses de estudo.....	10
3.3. Amostra	11
3.4. Instrumentos.....	13
3.5. Procedimentos	15
3.6. Análise de dados	16
4. Resultados	18
5. Discussão	31
6. Conclusão	34
7. Referências Bibliográficas	37
8. Anexos.....	46
9. Anexo I	46

Índice de tabelas

Tabela 1. Caracterização sociodemográfica da amostra (N = 174)	12
Tabela 2. Resultados obtidos da distribuição dos participantes tendo em consideração a tipologia de consumo de café e o período académico em que é efetuado	18
Tabela 3. Caracterização do consumo de café dos participantes (N = 174)	19
Tabela 4. Resultados sobre os motivos para o consumo de café dos participantes	21
Tabela 5. Estatísticas descritivas e consistência internas dos motivos para o consumo de café.....	22
Tabela 6. Distribuição das respostas dos participantes aos itens do WHO-5	23
Tabela 7. Estatísticas descritivas e consistência interna do WHO-5	24
Tabela 8. Distribuição das respostas dos participantes aos itens do PANAS-VRP	24
Tabela 9. Estatísticas Descritivas e Consistência Interna do PANAS	25
Tabela 10. Distribuição das respostas dos participantes aos itens da EADS-21	26
Tabela 11. Estatísticas Descritivas e Consistência Interna da EADS-21	27
Tabela 12. Relação entre consumo de café e motivos de consumo do café e o índice de bem-estar, depressão, ansiedade/stress, afeto positivo e negativo	28
Tabela 13. Resultado obtido da associação entre grupo etário e padrões de consumo de café.....	29
Tabela 14. Comparação dos motivos para o consumo de café em função do grupo etário	30

Índice de Figuras

Figura 1. Componentes do bem-estar psicológico7

Figura 2. Impacto do consumo de café no bem-estar psicológico10

Índice de abreviaturas

B-CaffEQ – Brief Caffeine Expectancy Questionnaire;

EADS-21 – Escala de Ansiedade, Depressão e Stress;

DP – Desvio padrão;

KMO – Kaiser-Meyer-Olkin;

M – Média;

MCCQ - Motives for Caffeine Consumption Questionnaire;

PANAS-VRP – Positive e and Negative Affect Schedule – Versão Reduzida Portuguesa;

SPSS – Statistical Package for the Social Sciences;

WHO-5 – World Health Organization Five Well-Being Index;

1. Introdução

A realização do presente estudo insere-se no âmbito do Mestrado em Psicologia, com especialização em Psicologia Clínica e da Saúde, da Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa e visa analisar a relação entre o consumo de café e o bem-estar psicológico em estudantes do ensino superior.

O consumo de cafeína está comumente presente na vida quotidiana dos indivíduos e tem vindo a aumentar significativamente, passando a ser considerada a droga psicoativa mais consumida no mundo (dePaula & Farah, 2019). Estimativas recentes indicam que, aproximadamente 80% da população mundial consome alimentos ou bebidas com cafeína quase diariamente (Reddy et al., 2024), e o consumo global de café chega a 2,25 bilhões de chávenas por dia (Shao et al., 2021). Nos últimos anos, o consumo de café em campus universitários aumentou significativamente, uma vez que a proporção de estudantes universitários que consomem café aumentou de um modo considerável (Dahlawi et al., 2024). O café é bastante utilizado pelos estudantes com o intuito de melhorar o estado de alerta, combater a fadiga e otimizar o desempenho cognitivo, de forma a melhorar a qualidade e produtividade do estudo (de Castro Ferreira & dos Anjos Queiroz, 2020). Deste modo, a elevada prevalência do consumo de cafeína entre estudantes universitários, associada às exigências académicas e às estratégias adotadas para lidar com a fadiga e o stress, evidencia a relevância de investigar a sua relação com o bem-estar psicológico nesta população, considerando potenciais implicações para a saúde mental e o funcionamento psicológico.

No contexto universitário, o bem-estar psicológico tem sido alvo de crescente atenção, dado que esta etapa é frequentemente marcada por exigências académicas, mudanças pessoais e desafios psicossociais que podem afetar a adaptação, a saúde mental e o desempenho dos estudantes (Hobbs et al., 2022). O bem-estar psicológico está associado a uma menor probabilidade de problemas de saúde ao longo da vida, o que pode dever-se, em parte, à sua relação com fatores de estilo de vida, como a atividade física, a dieta e o consumo de tabaco (Qureshi et al, 2022). Deste modo, a compreensão do bem-estar psicológico revela-se fundamental para o desenvolvimento de estratégias eficazes de promoção da saúde mental.

No presente estudo, o bem-estar psicológico é considerado como uma das dimensões centrais do funcionamento psicológico dos estudantes universitários juntamente com os afetos positivos e negativos. Esta abordagem permite analisar de forma integrada, a possível relação entre o consumo de café e variáveis associadas ao bem-estar e à experiência afetiva dos estudantes.

A investigação sobre a relação entre o consumo de café e o bem-estar psicológico em estudantes universitários permanece ainda limitada. Considerando as especificidades desta fase do ciclo de vida, marcada por exigências académicas, alterações nos padrões de sono e elevados níveis de stress, torna-se assim, relevante aprofundar o conhecimento nesta área, sendo esse o objetivo fulcral do presente estudo.

O estudo encontra-se organizado em diferentes capítulos estruturados de modo a garantir um desenvolvimento lógico e coerente. Inicia-se com a introdução, seguindo-se o enquadramento teórico, no qual se abordam o consumo de café e o bem-estar psicológico nos estudantes universitários, bem como a relação entre estes dois temas. Segue-se a metodologia, na qual se expõem o objetivo geral e os objetivos específicos, bem como se descrevem os participantes, instrumentos utilizados e procedimentos de recolha/tratamento de dados adotados. Posteriormente, apresentam-se os resultados obtidos, seguidos da discussão dos mesmos à luz da literatura existente. Por fim, são apresentadas as conclusões do estudo e as referências bibliográficas que sustentam o estudo.

2. Enquadramento Teórico

2.1. O consumo de café em estudantes universitários

Nos últimos anos, tem-se observado um aumento significativo da investigação científica sobre o papel da dieta e nutrição na prevenção e tratamento da saúde mental, evidenciando o reconhecimento crescente da sua relevância na etiologia e intervenção nas perturbações psicológicas (Grajek et al., 2022; Kris-Etherton et al., 2021). Paralelamente, tem-se verificado uma crescente procura, por parte dos consumidores, de alimentos e, particularmente, de bebidas com propriedades funcionais, nomeadamente aquelas associadas à promoção do bem-estar físico, mental e emocional (International Food Information Council, 2024). Neste sentido, a seleção e consumo de bebidas como o café tem-se destacado devido à composição química e potenciais benefícios para a saúde física e psicológica. O café é uma das bebidas mais consumidas ao nível mundial, tendo atingido valores recorde no ano de 2021/22 (176,6 milhões de sacas de café), mantendo-se os mesmos relativamente constantes nos anos seguintes (Batista et al., 2022; Chung et al., 2026; Hakim, 2025; ICO, 2023).

O café é uma bebida complexa, rica em compostos bioativos e minerais, que contem apenas 1 a 2,5% de cafeína, apresentando diversas outras substâncias em maior quantidade, sendo que estas podem ser mais importantes para o organismo do que a cafeína (Lima, 2002). A cafeína não apresenta valor nutricional, sendo apenas uma substância estimulante, que é rapidamente absorvida e metabolizada no fígado após a ingestão (dePaula & Farah, 2019). A sua ação ocorre sobretudo como antagonista dos recetores de adenosina impedindo a ação inibitória da adenosina no sistema nervoso central. Esta interação resulta num aumento de atividade neuronal e na intensificação da transmissão sináptica, impactando o estado de vigília, humor e desempenho cognitivo (Lopes et al., 2023). Deste modo, a cafeína presente no café, fornece propriedades estimulantes que permitem a melhoria da atenção, redução da fadiga, aumento do estado de alerta e benefícios para a memória de trabalho, desde que consumidos em doses adequadas (Hartney & Msc, 2023). Especificamente, doses moderadas, até 400 mg/dia (equivalentes a 3 chávenas de café), são geralmente consideradas seguras. Após a ingestão, a cafeína é absorvida, atingindo os níveis plasmáticos máximos, entre os 15 e os 45 minutos (Lima, 2002). Ingestões moderadas têm sido associadas a melhorias no humor, no desempenho físico e na proteção contra doenças crónicas (ex. diabetes, hipertensão, doenças cardíacas e doenças oncológicas) (Chung et al., 2026; Healthline,

2020), embora a literatura ainda não seja coerente ao nível do impacto que a mesma apresenta na saúde (Kayikcioglu & Ozkan, 2026; Zagkos et al., 2024). Segundo Chung e colaboradores (2026), alguns estudos têm sugerido que a cafeína pode contribuir para o aumento do gasto energético, oxidação de gordura e preservação muscular, o que pode comprometer a massa corporal (Chung et al., 2026). Song e colegas (2026) observaram que o consumo moderado de 2 a 3 chávenas de café está associado a um menor risco de problemas de saúde mental, enquanto ingestões mais elevadas, de 5 ou mais cafés por dia, se relacionam com um aumento do risco. Assim, o consumo moderado diário de café pode ser benéfico para a saúde mental, principalmente em homens (Song et al., 2025). Ou seja, o consumo de café, em função da dose, frequência e da quantidade ingerida, pode influenciar determinadas funções e processos psicológicos, tais como o estado de alerta, os níveis de energia, o humor, o sono, a ansiedade e o desempenho cognitivo (Hakim, 2025). Por outro lado, o consumo de café pode ser influenciado por fatores relacionados com características individuais, comportamentais e contextuais, que influenciam os padrões de ingestão. O café assume um papel relevante ao nível sociocultural, estando frequentemente associado a práticas de interação social (Jamil et al., 2024). Contudo, o sabor da bebida e as propriedades biológicas com efeitos promotores de saúde, nomeadamente devido à presença de compostos bioativos com potencial benéfico, têm atraído o seu consumo (Freitas et al., 2024). Deste modo, a relação entre o consumo de café e o bem-estar psicológico deve ser compreendida de forma contextualizada, visto que os seus efeitos podem variar consoante a quantidade consumida, regularidade do consumo e as características individuais dos consumidores. A ingestão moderada tem sido associada em alguns estudos, a um menor risco de sintomas de depressão, enquanto doses elevadas podem exacerbar a ansiedade e os distúrbios de sono, especialmente em indivíduos altamente vulneráveis (Hakin., 2025). Deste modo, torna-se relevante analisar os padrões de consumo, nomeadamente na população jovem, uma vez que dados recentes indicam que os jovens adultos ingerem grandes quantidades de cafeína, principalmente através do café (Kharaba et al., 2022; Mitchell et al., 2025; Verster & Koenig, 2018), contudo, o consumo apresenta uma elevada prevalência entre jovens adultos. No estudo de Riera-Sampol e a sua equipa (2022), 91,1% dos estudantes universitários relataram consumir cafeína, sendo que o café representou a principal fonte em homens e mulheres, contribuindo com 48,9% da ingestão total. De forma semelhante, Hamdan e colaboradores (2025), num estudo com 486 estudantes universitários entre os 18 e 25 anos, verificaram que 96,5% consumiam produtos com cafeína, sendo o café a principal

fonte de ingestão. Além disso, 32,7% dos participantes excediam o limite diário de 200 mg de cafeína, reforçando a pertinência de analisar os padrões de consumo nesta população.

Assim, estudos recentes indicam que muitos estudantes universitários consomem café e outras bebidas cafeinadas com o objetivo de melhorar o estado de alerta, reduzir a fadiga e aumentar a concentração, sobretudo em períodos de maior exigência acadêmica (Bertasi et al., 2021; Di Martino et al., 2024; Riera-Sampol et al., 2022). Neste contexto, o consumo de café pode ser percebido como uma estratégia funcional para lidar com as exigências acadêmicas e com horários intensos. No entanto, padrões de consumo mais elevados têm sido associados a perturbações do sono e a possíveis repercussões no bem-estar físico e psicológico, tornando-se relevante promover um consumo moderado e minimizar os potenciais efeitos adversos associados à ingestão excessiva de cafeína (Di Martino et al., 2024).

2.2. O bem-estar psicológico em estudantes universitários

A vida acadêmica apresenta por si vários desafios, nomeadamente ao nível do bem-estar dos estudantes. Segundo Diener (1984), o bem-estar refere-se à avaliação geral da qualidade de vida de um indivíduo com base em padrões pessoais e sistemas de valores. Geralmente, compreende três dimensões: satisfação com a vida, emoções positivas e emoções negativas. A satisfação com a vida envolve a avaliação cognitiva global e a qualidade de vida de um indivíduo. Por sua vez, as emoções positivas estão associadas à sensação de prazer, realização e vitalidade experimentada no dia a dia. Enquanto as emoções negativas relacionam-se com a ansiedade, frustração e tensão que os indivíduos podem sentir ao enfrentar stress ou adversidades. Deste modo, estas três componentes constituem o bem-estar subjetivo de um indivíduo (Zhang & Yan, 2026).

Por sua vez, o bem-estar psicológico refere-se ao funcionamento psicológico positivo do indivíduo, envolvendo dimensões como a autoaceitação, o desenvolvimento pessoal, o sentido de propósito na vida, a autonomia, o domínio do meio e a qualidade das relações interpessoais (Ryff, 1989). Neste sentido, não se limita à ausência de sintomas psicológicos, como depressão ou ansiedade, mas integra também a percepção da realização pessoal, equilíbrio emocional e capacidade de adaptação às exigências do quotidiano.

Por outro lado, o bem-estar social refere-se à percepção de funcionamento social positivo e de contributo para a comunidade (Santos, 2020). Deste modo, segundo o modelo de Keyes, a saúde mental plena resulta da combinação do bem-estar emocional, psicológico e social (Keyes, 2002).

Neste enquadramento, as investigações contemporâneas analisam o bem-estar segundo duas grandes abordagens teóricas: a hedónica e eudaimónica, das quais emergem diferentes conceptualizações do bem-estar, nomeadamente o bem-estar subjetivo (hedónico) e o bem-estar psicológico e social (eudaimónico) (Huta & Waterman, 2014; Maise & Busseri, 2020; Ryan & Deci, 2001; Waterman, 1993).

A abordagem hedónica (bem-estar subjetivo/emocional) centra-se na experiência de felicidade e prazer, definindo o bem-estar como a predominância de afetos positivos, baixa frequência de afetos negativos e elevada satisfação com a vida (Ruiz-Ortega et al., 2024; Santos, 2020). Por outro lado, a abordagem eudaimónica (bem-estar psicológico e social) centra-se no significado de autorrealização e na procura por oportunidades de crescimento pessoal, definindo o bem-estar como o funcionamento pleno das capacidades individuais e das relações interpessoais (Ruiz-Ortega et al., 2024).

Entre os modelos explicativos do bem-estar psicológico, destaca-se o modelo proposto por Ryff (1989), que conceptualiza este constructo a partir de uma perspetiva eudaimónica, centrada no funcionamento psicológico positivo e na realização pessoal. De acordo com este modelo, o bem-estar psicológico integra seis dimensões principais: autoaceitação, autonomia domínio ambiental, crescimento pessoal, relações positivas com os outros e propósito de vida (Ryff & Keyes, 1995), tal como representado na figura 1.

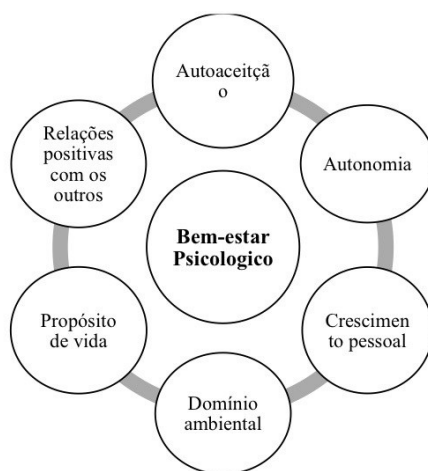


Figura 1. Componentes do bem-estar psicológico (Retirado de Santos, 2020)

Estas dimensões permitem compreender o bem-estar psicológico como um constructo amplo, que não se limita à ausência de sofrimento ou de sintomas psicológicos. A autoaceitação refere-se à atitude positiva do indivíduo face a si próprio; a autonomia remete para a capacidade de autodeterminação e independência; o domínio ambiental traduz a percepção de controlo e gestão eficaz do meio envolvente; o crescimento pessoal envolve o desenvolvimento contínuo do potencial individual; as relações positivas com os outros dizem respeito à existência de vínculos interpessoais satisfatórios; e o propósito de vida relaciona-se com a presença de objetivos e sentido na vida. Assim, o modelo de Ryff (1989) permite uma compreensão abrangente do funcionamento psicológico positivo e da forma como diferentes dimensões contribuem para o bem-estar do indivíduo.

A evidência empírica recente tem reforçado o papel central do bem-estar psicológico no funcionamento académico e emocional dos estudantes universitários (Hobbs et al., 2022). Neste seguimento, o estudo de Ruiz-Ortega e colegas (2024) evidenciou a existência de uma relação significativa entre a inteligência emocional, o bem-estar psicológico e o desempenho académico. No seu estudo, verificou-se que estudantes com maior capacidade de reconhecer, compreender e regular as suas emoções tendiam a apresentar níveis mais elevados de bem-estar psicológico, os quais se associam a um melhor desempenho académico. Estes dados sugerem que o bem-estar psicológico poderá desempenhar um papel relevante na relação entre a inteligência emocional e o sucesso académico, salientando a importância da promoção de competências emocionais e de contextos que favoreçam o desenvolvimento psicológico positivo. Neste sentido, a literatura indica que a inteligência emocional e o bem-estar psicológico contribuem para

o ajustamento emocional e académico dos estudantes universitários, bem como para a sua preparação face a desafios profissionais futuros (Ruiz-Ortega et al., 2024).

Para além destes, estudos recentes têm analisado o bem-estar psicológico em estudantes universitários, evidenciando a sua natureza multideterminada. Por exemplo, Worsley e a sua equipa (2022) destacam a influência de fatores académicos, sociais e individuais no bem-estar dos estudantes, enquanto Brett e colaboradores (2023) salientam o papel do stress académico, dos fatores sociais e das variáveis emocionais. De forma consistente, Du Toit e equipa (2022) evidenciam que níveis mais elevados de bem-estar psicológico se associam a melhores indicadores de saúde mental e adaptação académica. Assim, o bem-estar psicológico emerge como um constructo central na compreensão do funcionamento global dos estudantes universitários, sendo influenciado por fatores individuais, comportamentais e contextuais.

2.3. Relação entre o consumo de café e o bem-estar psicológico

Quando analisa a relação entre o consumo de café e o bem-estar psicológico, a literatura sugere uma associação entre o consumo de café e um menor risco de perturbações psicológicas, particularmente quando consumido de forma moderada (İlhan-Esgin & Asil, 2025; Min et al., 2023; Song et al., 2026). Esta relação é suportada por evidência empírica proveniente de estudos epidemiológicos e observacionais, que têm indicado efeitos protetores do consumo de café em diferentes desfechos de saúde mental e bem-estar psicológico, incluindo sintomatologia depressiva, ansiedade e risco de suicídio (Lucas et al., 2014; Nouri-Majd et al., 2022).

Neste sentido, no estudo de Qureshi (2022), verificou-se que mulheres que consumiam 2 a 3 chávenas ou mais de 4 chávenas de café por dia apresentavam um risco de 15% e 20% menor de desenvolver depressão, comparativamente a mulheres que apresentavam um baixo nível de consumo (menos de uma chávena por semana) (Qureshi et al., 2022).

De forma consistente a literatura sugere que a ingestão moderada de café (aproximadamente de 2 a 3 chávenas por dia) tende a estar associada a efeitos protetores no funcionamento psicológico, reduzindo os sintomas depressivos e promovendo o bem-estar psicológico (Song et al., 2026). Por outro lado, níveis elevados de consumo podem

estar associados a efeitos adversos, tais como aumento de ansiedade, perturbação do sono e maior instabilidade emocional (İlhan-Esgin & Asil, 2025; Min et al., 2023). Estudos adicionais têm vindo a reforçar esta relação não linear entre consumo de café e saúde mental, sugerindo que o impacto do café no bem-estar psicológico depende não apenas da sua presença, mas também da quantidade e do padrão de consumo ao longo do tempo (Min et al., 2023; Nouri-Majd et al., 2022)

No contexto universitário, esta temática assume particular relevância, uma vez que os estudantes do ensino superior frequentemente experienciam elevados níveis de stress académico, pressão psicológica e alterações no padrão de sono e de rotina diária (Alhamed, 2023). Evidência recente sugere ainda que o consumo de café entre estudantes pode estar associado tanto a estratégias de *coping* e melhoria do desempenho cognitivo, como a um aumento de sintomas de ansiedade e perturbação do sono, dependendo da quantidade consumida e do contexto de utilização (Meamar et al., 2024; Riera-Sampol et al., 2022). Neste cenário, o consumo de café pode desempenhar um papel ambivalente: por um lado, pode contribuir para a melhoria de atenção, do humor e do funcionamento cognitivo e menor risco de sintomatologia depressiva e ansiosa, quando consumido moderadamente; por outro lado, quando o consumo é excessivo pode comprometer o equilíbrio psicológico e o bem-estar geral (Manippa et al., 2025). Assim, o estudo da relação entre o consumo de café e o bem-estar psicológico em estudantes universitários revela-se fundamental para compreender comportamentos de consumo quotidiano e o seu impacto na saúde mental, bem como para informar estratégias de promoção de estilos de vida mais equilibrados e adaptativos no contexto académico.

Embora a literatura aponte para possíveis efeitos benéficos do consumo moderado de café, os resultados não são totalmente consensuais, especialmente no contexto universitário. Min e colegas (2023), num estudo prospetivo com dados do UK Biobank, observaram uma associação entre o consumo de café e o risco de depressão e ansiedade, verificando menor risco em níveis moderados de consumo. No entanto, em estudantes universitários, Makki e equipa (2023) não encontraram associação significativa entre o consumo diário de cafeína e os níveis de depressão, ansiedade e stress, sugerindo que esta relação pode variar em função do contexto, dos padrões de consumo e das características individuais.

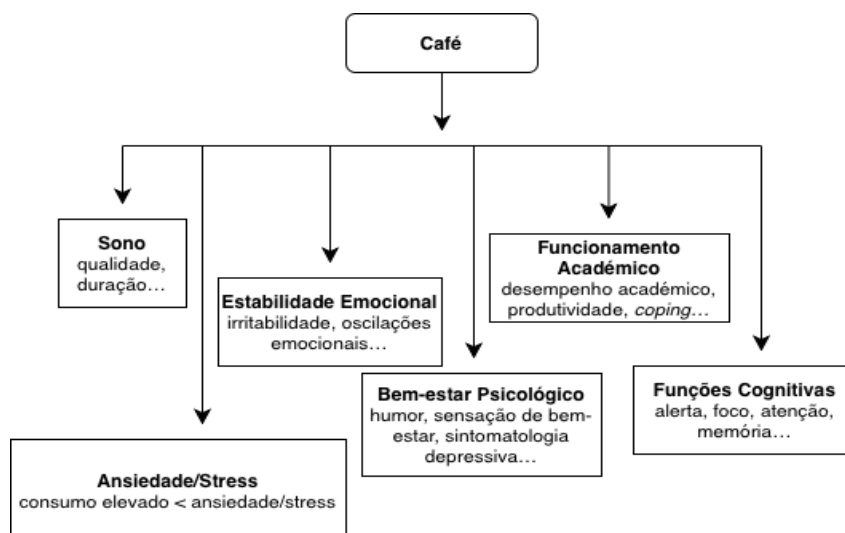


Figura 2. Impacto do consumo de café no bem-estar psicológico

Metodologia

3.1. Objetivos

O presente estudo tem como principal objetivo compreender a relação entre o consumo de café e o bem-estar psicológico, numa população de estudantes universitários.

De forma mais específica, pretende-se caracterizar os padrões de consumo de café dos estudantes universitários, identificar os motivos percebidos para o consumo de café, avaliar o nível de bem-estar psicológico dos participantes, considerando dimensões como aspetos positivos/ negativos e satisfação com a vida, de modo a obter uma compreensão global do funcionamento psicológico atual dos estudantes. Por outro lado, pretende-se analisar a associação entre o consumo de café e o bem-estar psicológico, verificando como os níveis de consumo se relacionam com variações no bem-estar dos estudantes. Por fim, visa-se ainda explorar a relação entre o consumo de café e outros indicadores de saúde psicológica, designadamente sintomas de ansiedade, stress e depressão.

3.2. Problema de Investigação e Hipóteses de Estudo

Tendo em conta o crescente consumo de café entre estudantes universitários (Dahlawi et al., 2024) e a evidência que sugere que o consumo desta substância pode estar associado a efeitos diferenciados no funcionamento psicológico, dependendo da quantidade e do contexto de utilização (Manippa et al., 2025), torna-se pertinente

compreender de que forma o consumo de café se relaciona com o bem-estar psicológico nesta população.

Neste seguimento, colocam-se as seguintes hipóteses de investigação, que orientam a abordagem quantitativa do estudo: H1: O consumo de café encontra-se significativamente associado ao bem-estar psicológico e aos motivos percebidos para o seu consumo em estudantes universitários; H2: Existe uma associação significativa entre a quantidade de café consumida e os níveis de bem-estar psicológico; H3: o consumo de café e os motivos associados a exigências académicas correlacionam-se positivamente com níveis mais elevados de mal-estar psicológico (sintomas de ansiedade, stress e depressão).

3.3. Amostra

O método de amostragem utilizado neste estudo foi a amostragem não probabilística por conveniência e bola-de-neve, dado que se pretendeu aceder a participantes que cumprissem os critérios específicos de inclusão (ser estudante do ensino superior, ser consumidor de café e ter idade igual ou superior a 18 anos) e que estivessem disponíveis para colaborar no estudo. A amostragem não probabilística permitiu recrutar participantes de forma acessível e adequada aos recursos e ao tempo disponíveis, enquanto a técnica bola-de-neve possibilitou alargar a amostra através da indicação de novos participantes por parte dos próprios respondentes (Raifman et al., 2022).

O recrutamento dos participantes foi executado através das redes sociais, nomeadamente *Instagram*, *Facebook* e *Linkedin*; da divulgação em canais institucionais dirigidos a estudantes, como Tunas e Associações de estudantes, e do método passa-a-palavra.

A amostra envolveu um total de 174 estudantes universitários, 125 do sexo feminino e 48 do sexo masculino, com idades compreendidas dos 18 aos 56 anos ($M = 23,15$; $DP = 4,8$) (Tabela 1).

Tabela 1*Caracterização sociodemográfica da amostra (N = 174)*

Variáveis	Categoria	n	%
Sexo	Feminino	125	72,3
	Masculino	48	27,7
Curso que frequenta	Educação	3	1,7
	Artes e humanidades	12	6,9
	Ciências sociais, Jornalismo e Informação	64	36,8
	Negócios, Administração e Direito	11	6,3
	Ciências Naturais, Matemática e Estatística	9	5,2
	Tecnologias e Informação e Comunicação	8	4,6
	Engenharia, Indústrias Transformadoras e Construção	29	16,7
	Agricultura, Silvicultura, Pescas e Veterinária	7	4,0
	Saúde e Proteção Social	29	16,7
	Serviços	2	1,1
Nível de Ensino Frequentado			
Licenciatura	1º ano	17	9,8
	2º ano	12	6,9
	3º ano	18	10,3
	4º ano	7	4,0
Mestrado	1º ano	52	29,9
	2º ano	62	36,6
Doutoramento	1º ano	0	0,0
	2º ano	3	1,7
	3º ano	3	1,7
Área Geográfica de Residência	Norte	148	85,1
	Centro	9	5,2
	Lisboa e Vale do Tejo	10	5,7
	Alentejo	4	2,3
	Algarve	0	0,0
	Região Autónoma dos Açores	3	1,7
	Região Autónoma da Madeira	0	0,0

Nota. Os valores são apresentados como n (% válida).

Relativamente à área de estudo, 36,8% dos participantes frequentavam o curso de Ciências sociais, jornalismo e Informação. No que se refere ao nível de ensino frequentado, a maioria dos participantes frequentavam o 2º ano de mestrado (36%) e residiam maioritariamente na região Norte (85,1%).

3.4. Instrumentos

Para recolha de dados, foi utilizado como instrumento um questionário de autorresposta, desenvolvido especificamente para o presente estudo (Anexo I). O questionário integrou diferentes secções: (i) consentimento informado, (ii) questões sociodemográficas, (iii) secção sobre o consumo de café, (iv) secção sobre os motivos para o consumo de café e (v) secção sobre o bem-estar psicológico.

(i) Consentimento Informado:

No início do questionário, foram apresentados aos participantes os objetivos do estudo, o enquadramento da investigação, a duração estimada da participação, bem como as garantias de anonimato, confidencialidade e voluntariedade. Nesta secção, os participantes confirmavam ainda reunir os critérios de inclusão definidos para o estudo, nomeadamente ter 18 anos ou mais, ser consumidor de café e frequentar o ensino superior.

(ii) Questões sociodemográficas:

Correspondiam a questões de natureza sociodemográficas, cujo objetivo foi recolher informação destinada à caracterização da amostra. Esta secção incluiu questões relativas à idade, sexo, curso frequentado, nível de ensino e ano curricular, bem como à área geográfica de residência. A recolha destes dados permitiu enquadrar o perfil sociodemográfico e académico dos participantes no estudo.

(iii) Secção sobre o consumo de café:

Esta secção destinava-se à caracterização do consumo de café dos participantes. Para este efeito, foram incluídos itens elaborados com base na literatura sobre o consumo de cafeína em estudantes universitários, nomeadamente no trabalho de Landrum (1992). Embora não tenha sido utilizado diretamente o *Caffeine Consumption Questionnaire*, os itens foram construídos tendo em conta as dimensões de avaliação referidas nesse estudo.

(iv) Secção sobre os motivos para o consumo de café:

Integrou itens relativos às motivações para o consumo de café e às expectativas associadas ao seu consumo, tendo por base as dimensões conceptuais descritas por Ágoston e colegas (2018), no *Motives for Caffeine Consumption Questionnaire* (MCCQ).

Estes itens foram incluídos com a finalidade de investigar os motivos psicológicos associados ao consumo de cafeína em estudantes universitários. Estes itens incluíram motivos como aumento de energia, melhoria da concentração, regulação emocional, hábito e socialização.

Foram ainda avaliadas as expectativas associadas ao consumo de café, elaboradas com base na versão adaptada para o português do Brasil por Mendes e equipa (2021) do *Brief Caffeine Expectancy Questionnaire* (B-CaffEQ), que operacionaliza as expectativas associadas ao consumo de cafeína em dimensões cognitivas, afetivas e comportamentais.

As respostas foram dadas numa escala de Likert de 5 pontos, variando entre 1 – “discordo totalmente” e 5 – “concordo totalmente”, permitindo avaliar o grau de concordância dos participantes relativamente aos motivos, expectativas e significados atribuídos ao consumo.

(v) Secção sobre o bem-estar psicológico

A avaliação do bem-estar psicológico foi realizada através da versão portuguesa do *Índice de Bem-estar da Organização Mundial de Saúde (cinco)* (WHO-5 – World Health Organization Five Well-Being Index) (World Health Organization, s. d.). Trata-se de um instrumento breve que avalia o bem-estar subjetivo e emocional dos indivíduos nas últimas duas semanas, sendo constituído por cinco itens. As respostas são dadas numa escala de Likert de 6 pontos, variando entre 0 – “em nenhum momento” e 5 – “todo o tempo”. A pontuação bruta é obtida através da soma dos valores das cinco respostas, podendo variar entre 0 e 25, em que 0 representa a pior e 25 a melhor qualidade de vida possível. Para obter uma pontuação percentual, a pontuação bruta pode ser multiplicada por 4, variando entre 0 e 100.

Adicionalmente, foi utilizada a Escala de Afetos Positivos e Negativos – Versão Reduzida Portuguesa (PANAS-VRP: Positive and Negative Affect Schedule – Versão Reduzida Portuguesa) de Galinha, Pereira e Esteves (2014), com o objetivo de avaliar a experiência emocional dos participantes. Este instrumento permite medir duas dimensões independentes, nomeadamente os afetos positivos e os afetos negativos, através de um conjunto de adjetivos emocionais. No presente estudo, foram selecionados apenas 6 itens da PANAS-VRP, considerados pertinentes para os objetivos da investigação, não tendo

sido aplicada a escala na sua totalidade. Os participantes indicaram em que medida experienciaram cada emoção nas últimas duas semanas, utilizando uma escala do tipo Likert de 5 pontos, variando entre 1 – “nada ou muito pouco” e 5 – “extremamente”.

Por fim, foram selecionados e utilizados itens da *Escala de Ansiedade, Depressão e Stress* (EADS-21), com o objetivo de avaliar indicadores de sintomatologia emocional nos participantes (Pais-Ribeiro et al., 2004). A EDAS-21 permite avaliar três dimensões distintas, nomeadamente ansiedade, depressão e stress. No presente estudo, não foi aplicada a escala na sua totalidade, tendo sido selecionados apenas 11 itens representativos de cada dimensão, de forma a reduzir a extensão do questionário e minimizar a fadiga dos participantes. As respostas foram dadas numa escala de Likert de 4 pontos, variando entre os 0 – “não se aplicou nada a mim” e 3 – “aplicou-se a mim a maior parte das vezes”, refletindo a frequência dos sintomas nas últimas duas semanas.

3.5. Procedimentos

A recolha de dados foi realizada através da aplicação de um questionário *online*, desenvolvido especificamente para o presente estudo com base em instrumentos previamente existentes (Ágoston et al., 2018; Galinha et al., 2014; Lamdrum, 1992; Mendes et al., 2021; Pais-Ribeiro et al., 2004; World Health Organization, s. d) e adaptados aos objetivos da investigação.

O questionário foi elaborado através da plataforma *Qualtrics* e disponibilizado em formato digital, sendo divulgado através de plataformas *online*, nomeadamente redes sociais (como Instagram, Facebook e LinkedIn) e canais institucionais dirigidos a estudantes do ensino superior (associação de estudantes e tunas). Neste sentido, o estudo foi previamente submetido à Comissão de Ética da Universidade Católica Portuguesa. A participação no estudo foi voluntária, tendo os participantes sido informados sobre o objetivo da investigação, a natureza anónima e confidencial dos dados recolhidos, bem como o direito de desistência a qualquer momento, sem qualquer prejuízo. Previamente ao início do preenchimento do questionário, foi apresentado o consentimento informado, cuja aceitação consistiu numa condição necessária para o prosseguimento.

A recolha de dados decorreu durante o período de Março a Abril de 2026, tendo sido definidos como critérios de inclusão ser estudante do ensino superior, ser consumidor de café e ter idade igual ou superior a 18 anos.

3.6. Análise de dados

Após a recolha dos dados, estes foram exportados para um programa de análise estatística, SPSS (software IBM Statistics, versão 31), onde posteriormente foram tratados e analisados de acordo com os objetivos do estudo.

Os dados recolhidos foram analisados através do software IBM Statistics, versão 31.

Antes da realização das análises inferenciais, foram verificados os pressupostos de aplicação de metodologias paramétricas, nomeadamente a normalidade das distribuições e, quando aplicável, a homogeneidade das variâncias. Sempre que estes pressupostos não se encontravam assegurados, recorreu-se à utilização de metodologias não paramétricas. Numa primeira fase, foram realizadas análises estatísticas descritivas, com o objetivo de caracterizar a amostra, os padrões de consumo de café, os motivos associados ao consumo e as variáveis relacionadas com o bem-estar psicológico dos participantes. As estatísticas descritivas foram apresentadas sob a forma de frequências absolutas e percentagens para as variáveis categóricas, enquanto as variáveis quantitativas foram apresentadas através de médias (M), desvio-padrão (DP), valores mínimos e máximos.

A questão de resposta aberta associada à tentativa de redução do consumo de café foi analisada de forma descritiva, através da categorização das respostas escritas e da apresentação das respetivas frequências.

A estrutura fatorial dos itens relativos aos motivos para o consumo de café foi analisada através de uma análise fatorial exploratória, com o objetivo de identificar a sua organização dimensional. Foi utilizado o método de extração por análise de componentes principais, com rotação Varimax e normalização de Kaiser. A adequação dos dados à análise fatorial foi avaliada através do índice Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) e do teste de esfericidade de Bartlett, sendo considerados relevantes pesos fatoriais iguais ou superiores a .50. Os itens com saturações relevantes em mais do que um fator foram analisados como apresentando *cross-loading*. Quando necessário, a análise foi repetida após a exclusão dos itens que comprometiam a clareza da estrutura fatorial.

A consistência interna das escalas foi avaliada através do alfa de Cronbach, com o objetivo de verificar a fiabilidade das dimensões avaliadas, incluindo bem-estar psicológico, afetos, ansiedade, depressão, stress e motivos de consumo de café. Esta análise teve como objetivo verificar a fiabilidade dos itens selecionados para cada

dimensão avaliada, nomeadamente o bem-estar psicológico, os afetos positivos e negativos, os indicadores de ansiedade, depressão e stress, bem como as dimensões relativas aos motivos de consumo de café.

Posteriormente, foram realizadas análises correlacionais, com o objetivo de explorar possíveis associações entre os indicadores de consumo de café, os motivos associados ao consumo e as variáveis relacionadas com o funcionamento psicológico dos participantes. Para este efeito, foram utilizadas correlações de Spearman, tendo em consideração a natureza ordinal de algumas variáveis relativas ao consumo de café, bem como os resultados da análise da normalidade. As correlações foram realizadas entre a frequência de consumo de café, o número médio de cafés “expresso” consumidos por dia, as dimensões dos motivos para o consumo de café e as variáveis psicológicas avaliadas, nomeadamente o bem-estar psicológico, os afetos positivos e negativos, a depressão e a ansiedade/stress. Foram ainda realizadas as associações entre a idade de início de consumo de café e os indicadores atuais de consumo, especificamente a frequência atual de consumo e o número médio de cafés “expresso” consumidos por dia. Foi considerado um nível de significância de $p < .05$.

Por fim, foram realizadas análises comparativas com o objetivo de verificar se os padrões de consumo de café e os motivos associados ao consumo diferiam em função do grupo etário. Para tal, os participantes foram agrupados em três faixas etárias: 18–21 anos, 22–24 anos e 25 anos ou mais. A associação entre o grupo etário e os indicadores categóricos de consumo de café, nomeadamente a frequência de consumo e o número médio de cafés consumidos por dia, foi analisada através do teste do qui-quadrado de Pearson. Adicionalmente, para comparar os motivos associados ao consumo entre grupos etários, foram utilizados testes de Kruskal-Wallis, visto que nem todas as variáveis apresentaram distribuição normal nos diferentes grupos. Sempre que se verificaram diferenças estatisticamente significativas, foram analisadas comparações par-a-par com correção de Bonferroni. Foram considerados estatisticamente significativos os resultados com valores de $p < .05$.

Importa, ainda, referir que não foram considerados dados de participantes que não completaram integralmente o questionário.

4. Resultados

De modo a facilitar a compreensão e a organização dos resultados obtidos, a sua apresentação será dividida em diferentes secções.

(i) Caracterização dos padrões de consumo de café dos participantes

O consumo de café foi analisado em função do período académico (Tabela 2), verificando-se que predominou o consumo moderado durante o período de aulas (52,3%) e de testes/trabalhos (44,3%), enquanto na época de exames se destacou o consumo elevado (43,1%).

Tabela 2

Resultados obtidos da distribuição dos participantes tendo em consideração a tipologia de consumo de café e o período académico em que é efetuado

Período académico	Consumo muito baixo <i>n</i> (%)	Consumo baixo <i>n</i> (%)	Consumo moderado <i>n</i> (%)	Consumo elevado <i>n</i> (%)
Período de aulas	21 (12,1)	40 (23,0)	91 (52,3)	22 (12,6)
Período de testes/trabalhos	15 (8,6)	24 (13,8)	77 (44,3)	58 (33,3)
Época de exames	14 (8,0)	23 (13,2)	62 (35,6)	75 (43,1)
Férias	53 (30,5)	59 (33,9)	52 (29,9)	10 (5,7)

Após a análise do período do dia em que ocorre o consumo de café, foram analisados os restantes indicadores de caracterização dos padrões do consumo dos participantes (Tabela 3).

Tabela 3*Caracterização do consumo de café dos participantes (N = 174)*

Variáveis	Categoria	n	%
Frequência do consumo de café	Menos de uma vez por semana	16	9,2
	1-2 vezes por semana	15	8,6
	3-4 vezes por semana	12	6,9
	4-5 vezes por semana	12	6,9
	6-7 vezes por semana	10	5,7
	Diariamente	109	62,6
Número médio de cafés” expresso” por dia	1	83	47,7
	2	56	32,2
	3	20	11,5
	4 ou mais	15	8,6
Percepção do consumo de café	Muito baixo	25	14,4
	Moderado	79	45,4
	Elevado	22	12,6
	Muito elevado	2	1,1
Período do dia do consumo de café	Manhã	155	89,1
	Tarde	112	64,4
	Noite	18	10,3
Já tentou reduzir o consumo de café	Sim	66	37,9
	Não	108	62,1

No que diz respeito aos hábitos de consumo de café, verifica-se que a maioria dos participantes consome café diariamente (62,6%). Quanto ao número médio de cafés “expresso” consumidos por dia, observou-se maior prevalência do consumo de um café diário (47,7%), seguido do consumo de 2 cafés por dia (32,2%). Relativamente à percepção

do próprio consumo, a maioria dos participantes classificou-o como moderado (45,4%). Quanto ao período acadêmico em que consideram consumir mais café, verificou-se predominância do consumo moderado durante o período de aulas (52,3%) e de testes/trabalhos (44,3%). Por fim, a maioria dos participantes referiu nunca ter tentado reduzir o consumo de café (62,1%). Entre os participantes que indicaram já ter tentado reduzir o consumo, a análise qualitativa permitiu compreender que os motivos mais frequentes referidos foram: questões de saúde; demasiada ativação ou ansiedade associada ao consumo; toma excessiva; reduzir/evitar dependência; impacto negativo no sono.

(ii) Motivos associados ao consumo de café

Quando analisados os motivos para o consumo de café, destacaram-se com maior percentagem a seleção das opções: “porque gosto do sabor” (43,7%) e “porque me ajuda a combater o cansaço” (37,4), seguida das opções “para me manter mais alerta ao longo do dia” (29,3%), “porque faz parte da minha rotina” (27,6%) e “porque me ajuda a manter o foco durante o estudo/aulas” (23,6%).

A análise fatorial exploratória dos motivos para o consumo de café permitiu identificar uma estrutura composta por três fatores. Numa primeira análise, realizada com os 16 itens iniciais, três itens apresentaram saturações relevantes em mais do que um fator (“Porque me faz sentir mais motivado”, “Porque está associado a momentos de convívio” e “Porque fico ansioso quando não o tomo”), tendo sido excluídos por comprometerem a clareza da estrutura fatorial (Tabela4).

Tabela 4*Resultados sobre os motivos para o consumo de café por parte dos participantes*

Item	Discordo totalmente n (%)	Discordo n (%)	Nem discordo nem concordo n (%)	Concordo n (%)	Concordo totalmente n (%)
Para me manter mais alerta ao longo do dia	10 (5,7)	13 (7,5)	29 (16,7)	71 (40,8)	51 (29,3)
Para melhorar o meu desempenho acadêmico	21 (12,1)	34 (19,5)	31 (17,8)	58 (33,3)	30 (17,2)
Porque me ajuda a manter o foco durante o estudo/aulas	18 (10,3)	24 (13,8)	24 (13,8)	67 (38,5)	41 (23,6)
Porque me ajuda a lidar com o stress	57 (32,8)	54 (31,0)	34 (19,5)	22 (12,6)	7 (4,0)
Porque melhora o meu humor	31 (17,8)	28 (16,1)	38 (21,8)	58 (33,3)	19 (10,9)
Porque gosto do sabor	10 (5,7)	6 (3,4)	20 (11,5)	62 (35,6)	76 (43,7)
Porque faz parte da minha rotina	22 (12,6)	14 (8,0)	25 (14,4)	65 (37,4)	48 (27,6)
Porque é um hábito difícil de alterar	48 (27,6)	40 (23,0)	33 (19,0)	31 (17,8)	22 (12,6)
Porque está associado a momentos de convívio	35 (20,1)	35 (20,1)	32 (18,4)	56 (32,2)	16 (9,2)
Porque me faz sentir motivado	26 (14,9)	28 (16,1)	43 (24,7)	61 (35,1)	16 (9,2)
Porque me ajuda a combater o cansaço	10 (5,7)	11 (6,3)	16 (9,2)	72 (41,4)	65 (37,4)
Porque fico ansioso/a quando não o tomo	85 (48,9)	49 (28,2)	22 (12,6)	9 (5,2)	9 (5,2)
Porque me sinto mais extrovertido/a	74 (42,5)	43 (24,7)	32 (18,4)	19 (10,9)	6 (3,4)
Porque me faz ficar mais ativo/a	16 (9,2)	14 (8,0)	28 (16,1)	84 (48,3)	32 (18,4)
Porque me faz pensar de forma mais rápida	22 (12,6)	32 (18,4)	44 (25,3)	54 (31,0)	22 (12,6)
Para melhorar a minha capacidade de memorização	35 (20,1)	38 (21,8)	54 (31,0)	34 (19,5)	13 (7,5)

Nota. Os valores são apresentados como n (% válida). Valores mais elevados indicam maior concordância com cada motivo para o consumo de café.

A análise fatorial exploratória dos motivos para o consumo de café permitiu identificar uma estrutura composta por três fatores. Numa primeira análise, realizada com os 16 itens iniciais, três itens apresentaram saturações relevantes em mais do que um fator (“Porque me faz sentir mais motivado”, “Porque está associado a momentos de convívio” e “Porque fico ansioso quando não o tomo”), tendo sido excluídos por comprometerem a clareza da estrutura fatorial. Após a exclusão destes itens, a solução final, composta por 13 itens, manteve uma estrutura de três fatores e explicou 68,69% da variância total. Todos os itens retidos apresentaram pesos fatoriais superiores a 0,50 (Tabela 5).

Tabela 5

Estatísticas descritivas e consistência internas dos motivos para o consumo de café.

Dimensão	Nº de itens	M	DP	Min.	Máx.	α
Foco/Atenção	7	3,43	0,99	1	5	0,92
Hábito	3	3,44	1,04	1	5	0,75
Regulação Emocional	3	2,45	0,95	1	5	0,69

Nota. α = alfa de Cronbach. Valores mais elevados indicam maior relevância atribuída a cada motivo para o consumo de café.

O primeiro fator ficou constituído por sete itens relacionados com ativação, manutenção do estado de alerta, concentração e desempenho cognitivo/académico, tendo sido designado de Foco/Atenção. O segundo fator integrou três itens associados à rotina, ao hábito de consumo e ao gosto pelo sabor do café, sendo designado de Hábito. Por fim, o terceiro fator ficou constituído por três itens relacionados com a gestão do stress, a melhoria do humor e a maior extroversão, tendo sido designado de Regulação Emocional. Assim, a estrutura fatorial obtida sugere que os motivos para o consumo de café se organizaram em torno de dimensões funcionais/cognitivas, habituais/prazerosas e emocionais.

As dimensões com médias mais elevadas foram Hábito ($M = 3,44$; $DP = 1,04$) e Foco/Atenção ($M = 3,43$; $DP = 0,99$).

(iii) Bem-estar psicológico, afetos positivos e sintomatologia psicológica

O WHO-5 permitiu avaliar indicadores de bem-estar psicológico dos participantes, nomeadamente sentimentos de alegria, tranquilidade, energia, descanso e interesse pelo quotidiano (Tabela 6). Observou-se que, nos itens relativos a sentir-se alegre e bem-disposto/a, calmo/a e tranquilo/a, ativo/a e energético/a, e ao dia-a-dia preenchido com coisas interessantes, as respostas se concentram sobretudo entre “a maior parte do tempo” e “mais de metade do tempo”. No item relativo a acordar fresco/a e repousado/a, verificou-se maior concentração de respostas em “algumas vezes” e “menos de metade do tempo”.

Tabela 6

Distribuição das respostas dos participantes aos itens do WHO-5

Item	Todo o tempo <i>n</i> (%)	A maior parte do tempo <i>n</i> (%)	Mais de metade do tempo <i>n</i> (%)	Menos de metade do tempo <i>n</i> (%)	Algumas vezes <i>n</i> (%)	Nunca <i>n</i> (%)
Senti-me alegre e bem-disposto/a	5 (2,9)	70 (40,2)	44 (25,3)	23 (13,2)	32 (18,4)	0 (0,0)
Senti-me calmo/a e tranquilo/a	7 (4,0)	45 (25,9)	45 (25,9)	41 (23,6)	33 (19,0)	3 (1,7)
Senti-me ativo/a e energético/a	5 (2,9)	38 (21,8)	55 (31,6)	43 (24,7)	31 (17,8)	2 (1,1)
Acordei a sentir-me fresco/a e repousado/a	3 (1,7)	19 (10,9)	34 (19,5)	48 (27,6)	52 (29,9)	18 (10,3)
O meu dia-a-dia tem sido preenchido com coisas que me interessam	16 (9,2)	47 (27,0)	46 (26,4)	32 (18,4)	33 (19,0)	0 (0,0)

Nota. Os valores são apresentados como *n* (% válida).

Após a análise da distribuição das respostas aos itens do WHO-5, foram calculadas as estatísticas descritivas da pontuação total da escala, bem como a respetiva consistência interna. A escala de bem-estar psicológico apresentou uma média de 13,12

($DP = 4,86$) e revelou uma boa consistência interna, com um $\alpha = 0,852$ (Tabela 7). Considerando que a pontuação total do WHO-5 pode variar entre 0 e 25, sendo que valores mais elevados indicam maior bem-estar psicológico, a média obtida sugere níveis moderados de bem-estar psicológico na amostra.

Tabela 7

Estatísticas descritivas e consistência interna do WHO-5

Escala	Nº de itens	M	DP	Min.	Máx.	α
Bem-estar Psicológico	5	13,12	4,86	4	25	0,852

Nota. α = alfa de Cronbach. Valores mais elevados indicam maior bem-estar psicológico.

Quando analisada a Escala de Afetos Positivos e Negativos (PANAS-VRP), verificou-se que, nos itens de afeto positivo (entusiasmado, inspirado e determinado), se destacaram as respostas “moderadamente” nos itens determinado/a (39,7%), entusiasmado/a (39,1%) e inspirado/a (35,6%). Nos afetos negativos, observou-se uma maior concentração de respostas na categoria “nada ou muito ligeiramente” nos itens culpado/a (54,0%) e assustado/a (52,9%) (Tabela 8).

Tabela 8

Distribuição das respostas dos participantes aos itens do PANAS-VRP

Item	Nada ou muito ligeiramente <i>n</i> (%)	Um pouco <i>n</i> (%)	Moderadamente <i>n</i> (%)	Bastante <i>n</i> (%)	Extremamente <i>n</i> (%)
Nervoso	15 (8,6)	41 (23,6)	54 (31,0)	47 (27,0)	17 (9,8)
Entusiasmado	10 (5,7)	44 (25,3)	68 (39,1)	49 (28,2)	3 (1,7)
Inspirado	30 (17,2)	50 (28,7)	62 (35,6)	29 (16,7)	3 (1,7)
Assustado	92 (52,9)	43 (24,7)	18 (10,3)	15 (8,6)	6 (3,4)
Culpado	94 (54,0)	40 (23,0)	19 (10,9)	14 (8,0)	7 (4,0)
Determinado	12 (6,9)	34 (19,5)	69 (39,7)	46 (26,4)	13 (7,5)

Nota. Valores mais elevados indicam maior intensidade/frequência do afeto reportado em cada item.

Foram calculadas as estatísticas descritivas e a consistência interna das dimensões de afeto positivo e afeto negativo avaliadas através dos itens selecionados da PANAS-VRP (Tabela 9). O afeto positivo apresentou uma média superior ($M = 8,60$; $DP = 2,44$; $\alpha = 0,77$) comparativamente ao afeto negativo ($M = 6,76$; $DP = 2,72$; $\alpha = 0,72$), sugerindo uma predominância de afetos positivos relativamente aos afetos negativos na amostra.

Tabela 9

Estatísticas Descritivas e Consistência Interna do PANAS

Dimensão	Nº de itens	M	Dp	Mín.	Máx.	α
Afeto Positivo	3	8,60	2,44	3	14	0,77
Afeto Negativo	3	6,76	2,72	3	15	0,72

Nota. α = alfa de Cronbach. Valores mais elevados indicam maior afeto positivo ou negativo, respetivamente.

Os resultados indicam que os participantes apresentaram uma média superior no afeto positivo ($M = 8,60$; $DP = 2,44$) comparativamente ao afeto negativo ($M = 6,76$; $DP = 2,72$).

Para a sintomatologia psicológica, foram analisadas as respostas aos itens específicos da escala EADS-21, de acordo com os objetivos do estudo (Tabela 10).

Tabela 10*Distribuição das respostas dos participantes aos itens da EADS-21*

Item	Não se aplicou nada a mim <i>n</i> (%)	Aplicou-se a mim algumas vezes <i>n</i> (%)	Aplicou-se a mim muitas vezes <i>n</i> (%)	Aplicou-se a mim a maior parte das vezes <i>n</i> (%)
Não consegui sentir nenhum sentimento positivo	113 (64,9)	39 (22,4)	20 (11,5)	2 (1,1)
Senti que não tinha valor como pessoa	127 (73,0)	25 (14,4)	14 (8,0)	8 (4,6)
Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas	53 (30,5)	64 (36,8)	41 (23,6)	16 (9,2)
Tive tendência em reagir em demasia em determinadas situações	70 (40,2)	44 (25,3)	45 (25,9)	15 (8,6)
Senti-me quase a entrar em pânico	85 (48,9)	44 (25,3)	32 (18,4)	13 (7,5)
Senti que não tinha nada a esperar do futuro	115 (66,1)	34 (19,5)	14 (8,0)	11 (6,3)
Dei por mim a ficar agitado	46 (26,4)	53 (30,5)	59 (33,9)	16 (9,2)
Senti-me desanimado e melancólico	53 (30,5)	67 (38,5)	34 (19,5)	20 (11,5)
Senti alterações no meu coração sem estar a fazer exercício físico	94 (54,0)	40 (23,0)	29 (16,7)	11 (6,3)
Senti que por vezes estava sensível	36 (20,7)	59 (33,9)	54 (31,0)	25 (14,4)
Senti tremores (por ex., nas mãos)	116 (66,7)	34 (19,5)	15 (8,6)	9 (5,2)

Nota. Os valores são apresentados como *n* (% válida). Valores mais elevados indicam maior intensidade/frequência dos sintomas reportados.

No geral, foi possível observar que, em vários itens da EADS-21, as respostas se concentraram sobretudo na categoria “não se aplicou nada a mim”, sugerindo uma baixa frequência/intensidade de sintomas na amostra. Contudo, alguns itens apresentaram uma distribuição mais repartida pelas categorias de resposta. No item “Dei por mim a ficar agitado”, observou-se que 33,9% dos participantes responderam “aplicou-se a mim muitas vezes” e 30,5% “aplicou-se a mim algumas vezes”. Também no item “Tive

difficuldade em tomar iniciativa para fazer coisas”, 36,8% responderam “aplicou-se a mim algumas vezes” e 23,6% “aplicou-se a mim muitas vezes”. No item “Senti-me desanimado e melancólico”, 38,5% dos participantes responderam “aplicou-se a mim algumas vezes”. Estes resultados indicam que, embora a maioria das respostas se tenha concentrado nas categorias de menor intensidade, alguns sintomas relacionados com agitação, dificuldade de iniciativa e desânimo apresentaram alguma expressão na amostra.

Após a análise da distribuição dos itens, foram calculadas as estatísticas descritivas e a consistência interna das suas dimensões (Tabela 11).

Tabela 11

Estatísticas Descritivas e Consistência Interna da EADS-21

Dimensão	Nº de itens	M	Dp	Mín.	Máx.	A
Depressão	5	8,71	3,46	5	19	0,844
Ansiedade/Stress	6	11,80	4,22	6	24	0,832

Nota. α = alfa de Cronbach. Valores mais elevados indicam maior sintomatologia.

A dimensão “Ansiedade/Stress” apresentou a média mais elevada ($M = 11,80$; $DP = 4,22$), com valores compreendidos entre 6 e 24, comparativamente à dimensão Depressão ($M = 8,71$; $DP = 3,46$), com valores compreendidos entre 5 e 19. Ambas as dimensões apresentaram níveis adequados de consistência interna.

As variáveis psicológicas consideradas incluíram o bem-estar psicológico, avaliado pelo WHO-5, a sintomatologia depressiva e de ansiedade/stress, avaliada pela EADS-21, e os afetos positivos e negativos, avaliados pela PANAS-VRP. Não foram encontradas associações estatisticamente significativas entre os indicadores de consumo de café, nomeadamente a frequência de consumo e o número médio de cafés “expresso” consumidos por dia, e as variáveis psicológicas avaliadas. Contudo, relativamente às associações entre as variáveis psicológicas e os motivos para o consumo de café, observou-se uma correlação positiva e estatisticamente significativa entre ansiedade/stress e os motivos de Foco/Atenção, $p = .210$, $p = .005$, bem como entre ansiedade/stress e Regulação Emocional, $p = .173$, $p = .022$. A associação entre depressão e regulação emocional foi positiva e situou-se no limiar da significância estatística, $p =$

.149, $p = .050$. Verificou-se ainda uma correlação positiva e estatisticamente significativa entre depressão e ansiedade/stress, $\rho = .639$, $p < .001$, indicando que níveis mais elevados de depressão estiveram associados a níveis mais elevados de ansiedade/stress. O motivo Hábito apresentou uma correlação negativa fraca, mas estatisticamente significativa, com o afeto positivo, $\rho = -.164$, $p = .031$,

Tabela 12

Relação entre consumo de café e motivos de consumo do café e o Índice de bem-estar, depressão, ansiedade/stress, afeto positivo e negativo

Grupo de variáveis	Variáveis	Índice de bem-estar	Depressão	Ansiedade/Stress	Afeto positivo	Afeto negativo
Indicadores de consumo	Frequência de consumo de café	.087 (.251)	-.091 (.234)	-.057 (.458)	—	—
	Nº médio de cafés por dia	.038 (.616)	-.022 (.769)	.077 (.923)	-.081 (.290)	.032 (.679)
Motivos para o consumo	Foco/Atenção	-.092	.141 (.063)	.210** (.005)	-.027 (.719)	.128 (.092)
	Regulação Emocional	-.094 (.218)	.149 (.050)	.173 (.022)	-.096 (.208)	.143 (.059)
	Hábito	-.049 (.521)	.001 (.985)	.041 (.589)	-.164* (.031)	.097 (.204)

Nota. r_s = coeficiente de correlação de Spearman; p = nível de significância estatística;

Relativamente às associações entre as variáveis psicológicas e os motivos para o consumo de café, observou-se uma correlação positiva e estatisticamente significativa entre ansiedade/stress e os motivos de Foco/Atenção, .210, $p = .005$, bem como entre ansiedade/stress e Regulação Emocional, $\rho = .173$, $p = .022$. A associação entre depressão e regulação emocional foi positiva e situou-se no limiar da significância estatística, $\rho = .149$, $p = .050$.

Verificou-se ainda uma correlação positiva e estatisticamente significativa entre depressão e ansiedade/stress, $\rho = .639$, $p < .001$, indicando que níveis mais elevados de depressão estiveram associados a níveis mais elevados de ansiedade/stress. O motivo Hábito apresentou uma correlação negativa fraca, mas estatisticamente significativa, com o afeto positivo, $\rho = -.164$, $p = .031$,

Foram ainda analisadas as associações entre a idade de início do consumo de café e os indicadores atuais de consumo, nomeadamente a frequência de consumo de café e o número médio de cafés “expresso” consumidos por dia. Para este efeito, foram utilizadas correlações de Spearman. Verificaram-se correlações negativas fracas, mas estatisticamente significativas, entre a idade de início do consumo de café e a frequência atual de consumo, $\rho = -.165$, $p = .030$, bem como entre a idade de início do consumo e o número médio de cafés “expresso” consumidos por dia, $\rho = -.179$, $p = .018$.

Considerando que a idade dos participantes poderia estar associada aos padrões de consumo de café, procedeu-se à análise da relação entre o grupo etário e dois indicadores de consumo: a frequência de consumo de café e o número médio de cafés “expresso” consumidos por dia. Para este efeito, os participantes foram agrupados em três faixas etárias: 18–21 anos ($n = 50$), 22–24 anos ($n = 96$) e 25 anos ou mais ($n = 28$). As associações foram analisadas através do teste do qui-quadrado de Pearson (Tabela 13)

Tabela 13

Resultado obtido da associação entre grupo etário e padrões de consumo de café

Variável	Grupo etário	Consumo menos frequente / 1 café por dia <i>n</i> (%)	Consumo diário / mais de 1 café por dia <i>n</i> (%)	χ^2 (gl)	P
Frequência de consumo de café	18-21 anos	29 (58,0)	21 (42,0)	16,14 (2)	< .001
	22-24 anos	32 (33,3)	64 (66,7)		
	25 anos ou mais	4 (14,3)	24 (85,7)		
Número de cafés por dia	18-21 anos	31 (62,0)	19 (38,0)	7,14 (2)	.028
	22-24 anos	43 (44,8)	53 (55,2)		
	25 anos ou mais	9 (32,1)	19 (67,9)		

Nota. Os valores são apresentados como *n* (% por grupo etário). χ^2 = qui-quadrado de Pearson; gl = graus de liberdade.

Os resultados indicaram uma associação estatisticamente significativa entre o grupo etário e a frequência de consumo de café, $\chi^2(2) = 16,14$, $p < .001$, bem como entre

o grupo etário e o número médio de cafés “expresso” consumidos por dia, $\chi^2(2) = 7,14$, $p = .028$. Estes resultados indicam que os padrões de consumo de café diferem em função da faixa etária. Como se observa na Tabela 13, a proporção de participantes que referiu consumir café diariamente foi superior nos grupos etários mais velhos, particularmente no grupo dos 25 anos ou mais, enquanto o grupo dos 18–21 anos apresentou maior proporção de consumo menos frequente. De modo semelhante, o consumo de mais de um café por dia foi mais frequente nos grupos etários mais velhos, sobretudo no grupo dos 25 anos ou mais.

Com o objetivo de analisar se os motivos associados ao consumo de café diferiam em função do grupo etário, foram comparadas as pontuações dos motivos Foco/Atenção, Hábito e Regulação Emocional entre os três grupos de idade: 18–21 anos, 22–24 anos e 25 anos ou mais (Tabela 14).

Tabela 14

Comparação dos motivos para o consumo de café em função do grupo etário

Variável	18-21 anos Md (AIQ)	22-24 anos Md (AIQ)	25 anos ou mais Md (AIQ)	H (gl)	P
Foco/Atenção	3,60 (1,21)	3,60 (1,25)	3,50 (1,82)	0,84 (2)	.658
Hábito	3,17 (1,67)	3,50 (1,00)	4,00 (1,33)	10,05 (2)	.007
Regulação emocional	2,33 (1,33)	2,33 (1,50)	2,67 (1,50)	0,23 (2)	.889

Nota. Os valores são apresentados como Md (AIQ). Md = mediana; AIQ = amplitude interquartil; H = estatística do teste de Kruskal-Wallis; gl = graus de liberdade.

Os resultados indicaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos etários apenas no motivo Hábito, $H(2) = 10,05$, $p = .007$. As comparações par-a-par, indicaram que os participantes com 25 anos ou mais apresentaram pontuações significativamente superiores neste motivo comparativamente aos participantes dos grupos 18–21 anos ($p = .005$) e 22–24 anos ($p = .045$). Não foram observadas diferenças

estatisticamente significativas entre os grupos etários nos motivos Foco/Atenção, $H(2) = 0,84$, $p = .658$, nem Regulação Emocional, $H(2) = 0,23$, $p = .889$.

5. Discussão

De modo geral, os resultados evidenciaram que o consumo de café é frequente na amostra, sendo maioritariamente diário e associado sobretudo ao gosto pelo sabor, combate ao cansaço, manutenção do estado de alerta, integração do café na rotina e ao foco durante o estudo.

No que diz respeito aos padrões de consumo, verificou-se que a maioria dos participantes consumia café diariamente, sendo o consumo de um café “expresso” por dia o padrão mais frequente. Este resultado sugere que o café constitui uma bebida integrada no quotidiano dos estudantes universitários, ainda que, na maioria dos casos, com um consumo moderado. A predominância do consumo durante a manhã reforça esta interpretação, podendo indicar que o café é utilizado sobretudo no início do dia, possivelmente como parte da rotina diária e como forma de promover processos mentais como a atenção. Estes resultados são coerentes com a literatura que tem descrito uma elevada prevalência do consumo de café em estudantes universitários (Bertasi et al., 2021; Hamdan et al., 2025; Riera-Sampol et al., 2022).

Verificou-se ainda que os participantes percecionam um maior consumo de café em períodos de maior exigência académica, nomeadamente durante as aulas, testes, trabalhos e exames. Este resultado sugere que o consumo de café poderá assumir uma função particularmente relevante em momentos associados a maior carga cognitiva, fadiga e necessidade de manter o estado de alerta. Esta interpretação é consistente com estudos que indicam que os estudantes universitários recorrem frequentemente ao café para combater o cansaço, aumentar a concentração e prolongar a vigília em contextos académicos exigentes (Di Martino et al., 2024; Riera-Sampol et al., 2022). Assim, mais do que um comportamento isolado, o consumo de café parece estar associado ao contexto académico e às exigências específicas desta etapa.

Relativamente aos motivos para o consumo de café, os resultados traduzem maior concordância com os itens relacionados com o gosto pelo sabor, o combate ao cansaço, a manutenção do estado de alerta, a integração do café na rotina e o foco durante o

estudo/aulas. Estes dados sugerem que o consumo de café, nesta amostra, se associa tanto a motivos funcionais, relacionados com a energia, atenção e desempenho académico, bem como à sua integração nos hábitos diários e valorização do sabor do café. A análise dos motivos por dimensões reforçou esta interpretação, uma vez que as dimensões Hábito e Foco/Atenção apresentaram médias superiores à dimensão Regulação Emocional. Deste modo, os estudantes parecem consumir café especialmente por razões associadas à rotina, ao prazer/gosto pelo café, à concentração e à manutenção do estado de alerta. Os resultados encontram-se de acordo com a literatura, que descreve o consumo de café como um comportamento influenciado por múltiplos fatores individuais, comportamentais e contextuais, incluindo preferências sensoriais, hábitos de rotina, práticas socioculturais e expectativas relativamente aos seus efeitos funcionais (Freitas et al., 2024; Jamile et al., 2024). A dimensão Foco/Atenção é também consistente com o papel estimulante da cafeína, cuja ação ocorre sobretudo através do antagonismo dos recetores de adenosina, contribuindo para o aumento da atividade neuronal, da vigília e da atenção (dePaula & Farah, 2019; Lopes et al., 2023). Ademais, a dimensão Foco/Atenção é também consistente com o papel estimulante da cafeína, cuja ação ocorre sobretudo através do antagonismo dos recetores de adenosina, contribuindo para o aumento da atividade neuronal, da vigília e da atenção.

No que se refere aos indicadores psicológicos, os resultados sugerem que os participantes apresentam, de modo geral, níveis moderados de bem-estar psicológico e uma predominância de afetos positivos relativamente aos negativos. Apesar das exigências características do contexto universitário, estes dados apontam para uma perceção globalmente positiva do bem-estar psicológico da amostra. Contudo, ao nível da sintomatologia psicológica, verificou-se alguma expressão de sintomas relacionados com agitação, dificuldade em tomar a iniciativa, desânimo/melancolia e sensibilidade. Além disso, a dimensão Ansiedade/Stress apresentou uma média superior à dimensão Depressão, sugerindo que os sintomas associados à ansiedade e ao stress tiveram maior expressão relativa. Este resultado é coerente com a literatura que tem salientado a vulnerabilidade dos estudantes universitários a níveis mais elevados de stress académico, pressão psicológica e alterações nos padrões de sono e rotina (Alhamed, 2023; Brett et al., 2023; Woesley et al., 2022).

Ao nível das associações entre o consumo de café e as variáveis psicológicas, não foram encontradas correlações estatisticamente significativas entre a frequência ou a quantidade de café consumida e o bem-estar psicológico, a depressão, a ansiedade/stress ou os afetos positivos e negativos. Estes resultados sugerem que, na presente amostra, o consumo de café, analisado apenas em termos de frequência e quantidade, não se associou diretamente ao bem-estar psicológico dos participantes. Esta ausência de associação pode indicar que a relação entre café e bem-estar psicológico não é linear, podendo depender de outros fatores, como a dose, a regularidade do consumo, o horário de ingestão, a qualidade do sono, a sensibilidade individual à cafeína e o contexto em que o consumo ocorre (Hakim, 2025; Lin et al., 2023; Min et al., 2023; Nouri-Majd et al., 2022). Assim, os resultados reforçam a importância de analisar não apenas quanto café é consumido, mas também por que motivo e em que circunstâncias esse consumo acontece.

Apesar de os indicadores diretos de consumo não se terem associado significativamente às variáveis psicológicas, verificaram-se associações entre alguns motivos para o consumo e indicadores específicos de saúde psicológica. Em particular, a ansiedade/stress apresentou correlações positivas, embora fracas, com os motivos Foco/Atenção e Regulação Emocional. Estes resultados sugerem que os participantes com níveis mais elevados de ansiedade/stress tenderam a atribuir maior importância ao consumo de café como forma de manter o foco, aumentar a atenção e regular o estado emocional. Este dado é relevante, pois indica que os motivos subjacentes ao consumo podem ser mais informativos do que a frequência ou a quantidade consumida. Assim, o café poderá ser utilizado por alguns estudantes como uma estratégia para lidar com exigências académicas, fadiga, pressão ou dificuldades de regulação emocional. No entanto, considerando que as associações encontradas foram fracas, estes resultados devem ser interpretados com prudência.

Foram ainda observadas associações entre a idade e os padrões de consumo. Os participantes que iniciaram o consumo mais cedo tenderam a apresentar maior frequência atual de consumo e maior número médio de cafés consumidos por dia. Além disso, os grupos etários mais velhos, especialmente os participantes com 25 anos ou mais, apresentaram maior proporção de consumo diário e de consumo superior a um café por dia. Estes resultados sugerem que o consumo de café pode tornar-se mais regular ao longo do tempo, consolidando-se como parte da rotina diária (Mitchell et al., 2025). No mesmo

sentido, os participantes com 25 anos ou mais apresentam pontuações superiores no motivo Hábito, o que reforça a ideia de que, em estudantes mais velhos, o consumo de café poderá estar mais associado à rotina e à estabilidade do padrão de consumo do que apenas a necessidades pontuais de energia ou concentração.

Apesar dos contributos do presente estudo, importa considerar algumas limitações. Primeiramente, o desenho transversal não permite estabelecer relações de causalidade entre o consumo de café, os motivos associados e os indicadores psicológicos avaliados. Além disso, a utilização exclusiva de um questionário de autorrelato pode ter introduzido enviesamento de memória ou de desejabilidade social. A amostra, sendo por conveniência, relativamente reduzida e pouco diversificada limita a generalização dos resultados a outras populações de estudantes universitários. Por fim, algumas associações estatisticamente significativas apresentam magnitudes fracas, pelo que devem ser interpretadas com prudência.

6. Conclusão

O presente estudo tem como principal objetivo compreender a relação entre o consumo de café e o bem-estar psicológico, numa população de estudantes universitários. De modo geral, os resultados permitiram concluir que o consumo de café é frequente na amostra estudada (população universitária), sendo maioritariamente diário e associado especialmente a motivos relacionados com o gosto pelo sabor, o combate ao cansaço, a manutenção do estado de alerta, a rotina e o foco durante o estudo.

Os resultados sugerem ainda que o consumo de café nesta população deve ser compreendido como um comportamento multifacetado, associado não apenas à frequência ou quantidade ingerida, mas também aos motivos que sustentam esse consumo. Apesar de não terem sido encontradas associações estatisticamente significativas entre os indicadores diretos de consumo de café e as variáveis psicológicas avaliadas, verificaram-se associações estatisticamente significativas entre alguns motivos para o consumo e indicadores psicológicos específicos, tais como ansiedade/stress e os motivos Foco/Atenção e Regulação Emocional.

Ademais, os resultados evidenciaram diferenças nos padrões de consumo em função da idade, sugerindo que o consumo de café poderá tornar-se mais regular e habitual ao

longo do tempo. Deste modo, o estudo contribuiu para uma compreensão mais contextualizada do consumo de café em estudantes universitários, reforçando a importância de ter em conta os motivos, o contexto académico e as características psicológicas dos estudantes na análise deste comportamento.

Este estudo reforça a pertinência de futuras investigações nesta área com amostras mais amplas, diversificadas e desenhos longitudinais.

Consentimento de utilização de inteligência artificial: No presente trabalho foi utilizada inteligência artificial como ferramenta de apoio, nomeadamente na familiarização com testes estatísticos e com a utilização do software SPSS, assim como no apoio à melhoria da escrita académica e na revisão/correção do trabalho.

Referências Bibliográficas

- Ágoston, C., Urbán, R., Király, O., Griffiths, M. D., Rogers, P. J., & Demetrovics, Z. (2018). Why do you drink caffeine? The development of the Motives for Caffeine Consumption Questionnaire (MCCQ) and its relationship with gender, age and the types of caffeinated beverages. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(4), 981–999. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9822-3>
- Alhamed, A. A. (2023). The link among academic stress, sleep disturbances, depressive symptoms, academic performance, and the moderating role of resourcefulness in health professions students during COVID-19 pandemic. *Journal of Professional Nursing*, 46, 83–91. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2023.02.010>
- Batista, P., Peixoto, J., & Oliveira-Silva, P. (2022). An exploratory study about the characterization of caffeine consumption in a Portuguese sample. *Behavioral Sciences*, 12(10), 386. <https://doi.org/10.3390/bs12100386>
- Bertasi, R. A. O., Humeda, Y., Bertasi, T. G. O., Zins, Z., Kimsey, J., & Pujalte, G. (2021). Caffeine intake and mental health in college students. *Cureus*, 13(4), e14313. <https://doi.org/10.7759/cureus.14313>
- Brett, C. E., Mathieson, M. L., & Rowley, A. M. (2023). Determinants of wellbeing in university students: The role of residential status, stress, loneliness, resilience, and sense of coherence. *Current Psychology*, 42(23), 19699–19708. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-022-03125-8>
- Chung, J., Park, S. J., Kim, H. J., Park, S., Yu, J., Kang, J. H., Song, J., Kim, S. M., Park, Y. J., Shin, H. Y., & Park, S. M. (2026). Association of coffee consumption frequency and body composition in Korean adults aged 20 years or older: The Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES) 2008–2011. *The Journal of Nutrition*, 156(5), 101457. <https://doi.org/10.1016/j.tjnut.2026.101457>

- Dahlawi, M., Hennawi, Y. B., Baharith, M., Almurakshi, M., Bawashkhah, A., Dahlawi, S., Obaid, M., Alnahdi, F. S., Alessa, T. T., & Althobity, O. (2024). The association between caffeine consumption and academic success in Makkah region, Saudi Arabia. *Cureus*, 16(4), e57975. <https://doi.org/10.7759/cureus.57975>
- DePaula, J., & Farah, A. (2019). *Caffeine consumption through coffee: Content in the beverage, metabolism, health benefits and risks*. *Beverages*, 5(2), 37. <https://doi.org/10.3390/beverages5020037>
- De Castro Ferreira, C., & Dos Anjos Queiroz, C. R. A. (2020). Caféina: Uso como estimulante por estudantes universitários. *Revista Inova Ciência & Tecnologia/Innovative Science & Technology Journal*, 16–21. <https://periodicos.iftm.edu.br/index.php/inova/article/download/1002/475>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Di Martino, G., Di Giovanni, P., Vaccaro, F., Cedrone, F., Trebbi, E., Tognaccini, L., Romano, F., & Staniscia, T. (2024). Change in caffeine consumption after pandemic (CCAP-Study) among university students: A cross-sectional study from Italy. *Nutrients*, 16(8), 1131. <https://doi.org/10.3390/nu16081131>
- du Toit, A., Thomson, R., & Page, A. (2022). A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies of the antecedents and consequences of wellbeing among university students. *International Journal of Wellbeing*, 12(2). <https://doi.org/10.5502/ijw.v12i2.1897>
- Freitas, V. V., Borges, L. L. R., Vidigal, M. C. T. R., dos Santos, M. H., & Stringheta, P. C. (2024). Coffee: A comprehensive overview of origin, market, and the quality process. *Trends in Food Science & Technology*, 146, 104411. <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2024.104411>

- Galinha, I. C., Pereira, C. R., & Esteves, F. (2014). Versão reduzida da Escala Portuguesa de Afeto Positivo e Negativo — PANAS-VRP: Análise fatorial confirmatória e invariância temporal. *Psicologia*, 28(1), 53–65. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v28i1.622>
- Grajek, M., Krupa-Kotara, K., Białek-Dratwa, A., Sobczyk, K., Grot, M., Kowalski, O., & Staśkiewicz, W. (2022). Nutrition and mental health: A review of current knowledge about the impact of diet on mental health. *Frontiers in Nutrition*, 9, 943998. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.943998>
- Hakim, N. A. (2025). Coffee consumption and its association with vitamin D level, lifestyle factors, and mental health symptoms among adults in Saudi Arabia. *The Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology*, 106923. <https://doi.org/10.1016/j.jsbmb.2025.106923>
- Hamdan, M., Zidan, S., Al-Amouri, F., Niroukh, H., Dawod, M. A., Ashour, S., Barakat, M., & Badrasawi, M. (2025). Factors associated with caffeine intake among undergraduates: A cross-sectional study from Palestine. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 44(1), 26. <https://doi.org/10.1186/s41043-024-00723-z>
- Hartney, E. (2023, August 16). How caffeine addiction can affect your health. *Verywell Mind*. <https://www.verywellmind.com/caf-feine-addiction-4157287>
- Healthline. (2020). *What is caffeine, and is it good or bad for health?* Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/what-is-caffeine>
- Hobbs, C., Armitage, J., Hood, B., & Jelbert, S. (2022). A systematic review of the effect of university positive psychology courses on student psychological wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 13, 1023140. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1023140>

- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(1), 1425–1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>
- İlhan-Esgin, M., & Asil, E. (2025). Coffee consumption: Links with anxiety and depression. In *Coffee in Health and Disease Prevention* (pp. 665–674). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-443-13868-3.00044-2>
- International Food Information Council. (2024). *2024 food & beverage trends*. <https://ific.org/media/2024-food-beverage-trends/>
- International Coffee Organization. (2023). *Annual review 2022-2023*. <https://www.icocoffee.org/documents/cy2023-24/annual-review-2022-2023-e.pdf>
- Jamil, S., Raza, M. L., Naqvi, S., & Zehra, A. (2024). Behavioral and psychological aspects of coffee consumption. *Progress in Brain Research*, 289, 151–168. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2024.06.006>
- Kayikcioglu, M., & Ozkan, H. S. (2026). Caffeine and cardiometabolic health: Evidence, controversies, and clinical considerations. *Nutrition Reviews*, nuag018. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuag018>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Kharaba, Z., Sammani, N., Ashour, S., Ghemrawi, R., Al Meslamani, A. Z., Al Azayzih, A., & Alfoteih, Y. (2022). Caffeine consumption among various university students: Exploring the frequencies, different sources and reporting adverse effects and withdrawal symptoms. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2022, 5762299. <https://doi.org/10.1155/2022/5762299>

- Kris-Etherton, P. M., Petersen, K. S., Hibbeln, J. R., Hurley, D., Kolick, V., Peoples, S., Rodriguez, N., & Woodward-Lopez, G. (2021). Nutrition and behavioral health disorders: Depression and anxiety. *Nutrition Reviews*, 79(3), 247–260. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa025>
- Landrum, R. E. (1992). College students' use of caffeine and its relationship to personality. *College Student Journal*, 26(2), 151–155. <https://static1.squarespace.com/static/5681703a9cadb6554dbf0c78/t/56d4b6fbb09f9572538d565e/1456781054678/College+students%27+use+of+caffeine+and+its+relationship+to+personality+%28Landrum%2C+1992%29.pdf>
- Lima, D. R. A. (2002). *O café pode ser bom para a saúde*. http://tot.dti.ufv.br/bitstream/handle/123456789/538/166699_Art09f.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lopes, C. R., Oliveira, A., Gaspar, I., Rodrigues, M. S., Santos, J., Szabó, E., Silva, H. B., Tomé, Â. R., Canas, P. M., Agostinho, P., Carvalho, R. A., Cunha, R. A., Simões, A. P., Lopes, J. P., & Ferreira, S. G. (2023). Effects of chronic caffeine consumption on synaptic function, metabolism and adenosine modulation in different brain areas. *Biomolecules*, 13(1), 106. <https://doi.org/10.3390/biom13010106>
- Lucas, M., O'Reilly, E. J., Pan, A., Mirzaei, F., Willett, W. C., Okereke, O. I., & Ascherio, A. (2014). Coffee, caffeine, and risk of completed suicide: Results from three prospective cohorts of American adults. *The World Journal of Biological Psychiatry*, 15(5), 377–386. <https://doi.org/10.3109/15622975.2013.795243>
- Makki, N. M., Alharbi, S. T., Alharbi, A. M., Alsharif, A. S., Aljabri, A. M., & Makki, N. (2023). Caffeine consumption and depression, anxiety, and stress levels among university students in Medina: A cross-sectional study. *Cureus*, 15(10). https://assets.cureus.com/uploads/original_article/pdf/173606/20231031-24776-3fw7pt.pdf

- Manippa, V., Padulo, C., & Brancucci, A. (2025). Coffee and caffeine: Impact on mood, cognition, and physical activity. In *Coffee in Health and Disease Prevention* (pp. 653–664). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-443-13868-3.00005-3>
- Meamar, M., Rase-Abdollahi, P., Rashidy-Pour, A., & Raeis-Abdollahi, E. (2024). Coffee and mental disorders: How caffeine affects anxiety and depression. *Progress in Brain Research*, 288, 115–132. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2024.06.015>
- Mendes, G. F., Reis, C. E. G., Nakano, E. Y., & Zandonadi, R. P. (2021). Brief version of Caffeine Expectancy Questionnaire in Brazil. *Frontiers in Nutrition*, 8, 695385. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.695385>
- Min, J., Cao, Z., Cui, L., Li, F., Lu, Z., Hou, Y., & Xu, C. (2023). The association between coffee consumption and risk of incident depression and anxiety: Exploring the benefits of moderate intake. *Psychiatry Research*, 326, 115307. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115307>
- Mise, T. R., & Busseri, M. (2020). The full life revisited: Examining hedonia and eudaimonia as general orientations, motives for activities, and experiences of wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 10(4), 74–86. <https://doi.org/10.5502/ijw.v10i4.951>
- Mitchell, D. C., Trout, M., Smith, R., Teplansky, R., & Lieberman, H. R. (2025). An update on beverage consumption patterns and caffeine intakes in a representative sample of the US population. *Food and Chemical Toxicology*, 196, 115237. <https://doi.org/10.1016/j.fct.2025.115237>
- Nouri-Majd, S., Salari-Moghaddam, A., Keshteli, A. H., Afshar, H., Esmailzadeh, A., & Adibi, P. (2022). Coffee and caffeine intake in relation to symptoms of psychological disorders among adults. *Public Health Nutrition*, 25(12), 3509–3519. <https://doi.org/10.1017/S1368980022000271>

- Pais-Ribeiro, J. L., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5(2), 229–239. <https://repositorio.ispa.pt/entities/publication/a8629d4b-c986-4997-8464-7925ce7b0bec>
- Qureshi, F., Stampfer, M. J., Kubzansky, L. D., & Trudel-Fitzgerald, C. (2022). Prospective associations between coffee consumption and psychological well-being. *PLOS ONE*, 17(6), e0267500. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0267500>
- Raifman, S., DeVost, M. A., Digitale, J. C., Chen, Y.-H., & Morris, M. D. (2022). Respondent-driven sampling: A sampling method for hard-to-reach populations and beyond. *Current Epidemiology Reports*, 9(1), 38–47. <https://doi.org/10.1007/s40471-022-00287-8>
- Reddy, V. S., Shiva, S., Manikantan, S., & Ramakrishna, S. (2024). Pharmacology of caffeine and its effects on the human body. *European Journal of Medicinal Chemistry Reports*, 10, 100138. <https://doi.org/10.1016/j.ejmcr.2024.100138>
- Riera-Sampol, A., Rodas, L., Martínez, S., Moir, H. J., & Tauler, P. (2022). Caffeine intake among undergraduate students: Sex differences, sources, motivations, and associations with smoking status and self-reported sleep quality. *Nutrients*, 14(8), 1661. <https://doi.org/10.3390/nu14081661>
- Ruiz-Ortega, A. M., Sánchez-Álvarez, N., & Berrios-Martos, M. P. (2024). Psychological well-being and emotional intelligence in undergraduate nursing students as predictors of academic success. *Nurse Education Today*, 143, 106406. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2024.106406>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
https://pdfs.semanticscholar.org/0b7c/bc0e7b5946b39778784a2167019eebd53e52.pdf?_g
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Santos, R. S. D. S. (2020). *Sentido de vida, saúde mental e bem-estar na população adulta: Um estudo exploratório*.
<https://bdigital.ufp.pt/server/api/core/bitstreams/532e2179-f146-4948-9fc6-0dd5a7f1a1cb/content>
- Shao, C., Tang, H., Wang, X., & He, J. (2021). Coffee consumption and stroke risk: Evidence from a systematic review and meta-analysis of more than 2.4 million men and women. *Journal of Stroke and Cerebrovascular Diseases*, 30(1), 105452.
<https://doi.org/10.1016/j.jstrokecerebrovasdis.2020.105452>
- Song, B. R., Xu, X., Chen, J., Wang, Y., Chen, Y., Zhang, Z., & Sun, L. (2025). Daily coffee drinking and mental health outcomes: Sex differences and the role of caffeine metabolism genotypes. *Journal of Affective Disorders*, 120992.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.120992>
- Steger, M. F. (2016). Hedonia, eudaimonia, and meaning: Me versus us; fleeting versus enduring. In J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* (pp. 175–182). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_11
- Sudhakar, K. (2024). The science of happiness: Exploring the role of positive psychology in life satisfaction. *Unified Visions*, Article 141.
<https://doi.org/10.25215/819818984X.15>

- Verster, J. C., & Koenig, J. (2018). Caffeine intake and its sources: A review of national representative studies. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 58(8), 1250–1259. <https://doi.org/10.1080/10408398.2016.1247252>
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
- World Health Organization. (s.d.). *Índice de bem-estar OMS (cinco) (WHO-5)*. [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/ndice-de-bem-estar-oms-\(cinco\)-\(who-5\).pdf](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/ndice-de-bem-estar-oms-(cinco)-(who-5).pdf)
- Worsley, J. D., Pennington, A., & Corcoran, R. (2022). Supporting mental health and wellbeing of university and college students: A systematic review of review-level evidence of interventions. *PLOS ONE*, 17(7), e0266725. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266725>
- Zagkos, L., Cronjé, H. T., Woolf, B., de La Harpe, R., Burgess, S., Mantzoros, C. S., & Gill, D. (2024). Genetic investigation into the broad health implications of caffeine: Evidence from phenome-wide, proteome-wide and metabolome-wide Mendelian randomization. *BMC Medicine*, 22(1), 81. <https://doi.org/10.1186/s12916-024-03298-y>

Anexos

Anexo I

QUESTIONÁRIO

Consumo de Café

Consentimento Informado

Caro(a) participante,

O presente estudo insere-se numa investigação académica desenvolvida no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade Católica Portuguesa (UCP). O objetivo deste estudo consiste em analisar a relação entre o consumo de café e o bem-estar psicológico em estudantes do ensino superior. Este estudo encontra-se a ser realizado no ***Human Neurobehavioral Laboratory*** (HNL), da Faculdade de Educação e Psicologia (FEP) da UCP do Porto.

A participação destina-se exclusivamente a estudantes do ensino superior que sejam consumidores de café e terá a duração máxima de 6 minutos. De modo a garantir a validade dos dados recolhidos, solicita-se que as respostas reflitam a experiência pessoal de cada participante. A sua participação é de carácter voluntário e será garantido o anonimato e confidencialidade dos dados recolhidos, não sendo solicitada qualquer informação que permita a sua identificação. As respostas serão utilizadas exclusivamente para fins de investigação científica. Durante este período, poderá desistir a qualquer momento sem nenhum prejuízo para si.

Para qualquer esclarecimento adicional relacionado com o estudo ou para conhecer os resultados da investigação, poderá contactar a responsável do estudo, investigadora Mariana Tavares (s-mbstavares@ucp.pt).

A participação neste estudo implica que o participante declare ter lido e compreendido a informação apresentada.

- ☐ Tenho 18 anos ou mais;
- ☐ Sou consumidor de café;
- ☐ Sou estudante do ensino superior;
- ☐ Tenho conhecimento dos meus direitos enquanto participante;
- ☐ Sei que posso desistir a qualquer momento;
- ☐ Li e aceito os termos de participação.

Parte I – Questionário Sócio Demográfico

1. Idade ____
2. Sexo
☐ Feminino ☐ Masculino ☐ Prefiro não responder
3. Curso
☐ Educação
☐ Artes e Humanidades
☐ Ciências Sociais, Jornalismo e Informação
☐ Negócios, Administração e Direito
☐ Ciências Naturais, Matemática e Estatística
☐ Tecnologias e Informação e Comunicação
☐ Engenharia, Indústrias Transformadoras e Construção
☐ Agricultura, Silvicultura, Pescas e Ciências Veterinárias
☐ Saúde e Proteção Social
☐ Serviços
☐ Outro _____
4. Qual o nível de ensino e o ano que frequenta atualmente?
☐ Licenciatura – 1º ano;
☐ Licenciatura – 2º ano;
☐ Licenciatura – 3º ano;
☐ Licenciatura – 4º ano;
☐ Mestrado;
☐ Doutoramento;
5. Área Geográfica
☐ Norte
☐ Centro
☐ Lisboa e Vale Tejo
☐ Alentejo

- ☐ Algarve
- ☐ Região Autónoma dos Açores
- ☐ Região Autónoma da Madeira

Parte II – Caracterização do Consumo de Café

1. Com que frequência consome café?
 - ☐ Menos de uma vez por semana;
 - ☐ 1-2 vezes por semana;
 - ☐ 3-4 vezes por semana;
 - ☐ 4-5 vezes por semana;
 - ☐ 6-7 vezes por semana;
 - ☐ Diariamente;
2. Em média, quantos cafés “expresso” consome por dia?
 - ☐ 1;
 - ☐ 2;
 - ☐ 3;
 - ☐ 4 ou mais;
3. Em que período do dia costuma consumir café? (Pode assinalar mais do que uma resposta)
 - ☐ Manhã;
 - ☐ Tarde;
 - ☐ Noite;
4. Como percebe o seu consumo de café?
 - ☐ Muito baixo;
 - ☐ Baixo;
 - ☐ Moderado;
 - ☐ Elevado;
 - ☐ Muito elevado;
5. Em que períodos do seu percurso académico considera que consome mais café?

Período académico	Consumo muito baixo	Consumo baixo	Consumo moderado	Consumo elevado
Período de aulas				
Época de testes/trabalhos				
Época de exames				
Férias				

Parte III – Motivos pelos quais Consome Café

Motivos pelos quais consome café (assinale a opção que melhor se adequa).

As respostas devem ter em conta a seguinte escala:

1 – Discordo totalmente; 2- Discordo; 3- Nem discordo nem concordo;

4- Concordo; 5- Concordo totalmente.

Consumo café...	Discordo totalmente	Discordo	Nem discordo nem concordo	Concordo	Concordo totalmente
Para me manter mais alerta ao longo do dia;					
Para melhorar o meu desempenho académico;					
Porque me ajuda a manter o foco durante o estudo/aulas;					
Porque me ajuda a lidar com o stress;					
Porque melhora o meu humor;					
Porque gosto do sabor;					
Porque faz parte da minha rotina;					
Porque é um hábito difícil de alterar;					
Porque está associado a momentos de convívio;					

Porque me faz sentir mais motivado;					
Porque me ajuda a combater o cansaço;					
Porque fico ansioso quando não o tomo;					
Porque me sinto mais extrovertido;					
Porque me faz ficar mais ativo;					
Para pensar de forma mais rápida e eficaz;					
Para melhorar a minha capacidade de memorização;					

Parte IV – Bem-Estar Psicológico

1. Indique, para cada uma das seguintes informações, a que se aproxima mais do modo como se tem sentido **nas últimas duas semanas**.

As respostas devem ter em conta a seguinte escala de resposta:

1– Todo o tempo; 2– A maior parte do tempo; 3– Mais de metade do tempo; 4– Menos de metade do tempo; 5– Algumas vezes; 6– Nunca.

Durante as últimas duas semanas...	Todo o tempo	A maior parte do tempo	Mais de metade do tempo	Menos de metade do tempo	Algumas vezes	Nunca
Senti-me alegre e bem-disposto/a.						
Senti-me calmo/a e tranquilo/a.						
Senti-me ativo/a e energético/a.						

Acordei a sentir-me fresco/a e repousado/a.						
O meu dia-a-dia tem sido preenchido com coisas que me interessam.						

2. Indique para cada uma das seguintes informações a que se aproxima mais do modo como se tem sentido **nas últimas duas semanas**.

As respostas devem ter em conta a seguinte escala de resposta:

1– Nada ou muito pouco; 2– Um pouco; 3– Moderadamente; 4– Bastante;
5– Extremamente.

Nas últimas duas semanas tenho me sentido...	Nada ou muito pouco	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
Nervoso					
Entusiasmado					
Inspirado					
Assustado					
Culpado					
Determinado					

Parte V – Ansiedade, Depressão e Stress.

Indique, para cada uma das seguintes informações a que se aproxima mais do modo como se tem sentido **na última semana**.

As respostas devem ter em conta a seguinte escala:

1– Não se aplica nada a mim; 2– Aplicou-se a mim algumas vezes; 3– Aplicou-se a mim muitas vezes; 4– Aplicou-se a mim a maior parte das vezes.

Nas últimas duas semanas...	Não se aplicou nada a mim	Aplicou-se a mim algumas vezes	Aplicou-se a mim muitas vezes	Aplicou-se a mim a maior parte das vezes
Não consegui sentir nenhum sentimento positivo.				
Senti que não tinha valor como pessoa.				
Tive dificuldade em				

tomar iniciativa para fazer coisas.				
Tive tendência em reagir em demasia em determinadas situações.				
Senti-me quase a entrar em pânico.				
Senti que não tinha nada a esperar do futuro.				
Dei por mim a ficar agitado.				
Senti-me desanimado e melancólico.				
Senti alterações no meu coração sem estar a fazer exercício físico.				
Senti que por vezes estava sensível.				
Senti tremores (por ex., nas mãos)				

Agradecemos a sua participação