

Como agüentar a abstinência da cafeína

Por: Almada Negreiros

A cafeína, um estimulante, pode estar entre as substâncias de alteração da mente mais usadas do mundo. Embora a maioria de nós não pensa nisso como sendo uma droga, ela realmente se encaixa perfeitamente nessa definição! Como qualquer outra droga, parar de tomar cafeína pode levar à abstinência.

Felizmente, existem muitos métodos comprovados para suportar a abstinência da cafeína, mesmo que você não possa evitá-la completamente. Para minimizar os seus sintomas e manter as dores de cabeça longe, leia abaixo:

- Não comece a beber muita cafeína! A melhor maneira de evitar totalmente a abstinência de cafeína é não ficar agarrada a ela em primeiro lugar! Se você quer beber café, chá, ou refrigerante, quase sempre é possível encontrar uma versão sem cafeína.
- Evite pílulas de cafeína. Pílulas de cafeína contêm mais cafeína do que a maioria das pessoas pensa - cerca de 200 mg. Essa é a mesma quantidade de duas xícaras de café, em uma pequena pílula. É fácil ficar viciado em pílulas de cafeína, pois muitas vezes você não percebe quanta cafeína você está ingerindo.
- Conheça os riscos de parar com a cafeína de uma vez. Muitas pessoas optam por parar o seu consumo de cafeína todo ao mesmo tempo, e sentem que precisam fazê-lo desta forma. Se este é você, apenas esteja ciente de que você definitivamente vai ter que agüentar a abstinência da cafeína. Para de consumo cafeína de uma vez faz com que os níveis de estimulantes no seu corpo caiam drasticamente e, de repente, causem os piores sintomas de abstinência possíveis.
- Experimente a abordagem gradual. Substitua as suas bebidas cafeinadas gradualmente por opções descafeinadas. Comece usando 3/4 de café normal para 1/4 de café descafeinado. O mesmo pode ser feito com chá e refrigerantes - apenas certifique-se que você está diminuindo o nível da porção cafeinada e aumentando a parcela sem cafeína. Fazer isso de maneira lenta mas segura deve ajudá-lo a suportar a abstinência de cafeína mais facilmente.
- Trate as dores de cabeça da abstinência de cafeína. Ignorar as dores de cabeça, que são o principal sintoma de abstinência de cafeína, só vai te deixar mais tentado a voltar à rotina cheia de cafeína. Em vez disso, use analgésicos. Esteja ciente de que alguns analgésicos, tais como Excedrin, contêm cafeína, então lembre-se disso quando for descobrir o seu consumo diário de cafeína! Parar gradualmente com a cafeína pode ajudar as dores de cabeça a serem um pouco mais suportáveis.
- Esteja ciente de que você vai estar cansado! Claro que você vai estar cansado - a cafeína é um estimulante e você está tentando suportar a abstinência da cafeína! Dê-se a graça extra e tempo extra para lidar com o fato de que provavelmente você vai levar mais tempo para fazer as coisas, vai ter dificuldade de concentração, e não estar tão alerta como normal. Não se preocupe, isso também vai passar.
- Avise as pessoas que você pode estar ranzinza. É provável que a sua família, amigos e colegas vão perceber que você está mais irritável ou deprimido do que o normal. A maneira mais fácil lidar com isso é que eles saibam que você está tentando largar o vício da cafeína. Dessa forma, você tem responsabilidade, e eles podem perdoar qualquer irritabilidade que vem da tentativa de suportar a abstinência da cafeína.
- Experimente pequenas quantidades de cafeína, quando os sintomas de abstinência estiverem muito graves. O mais importante disso tudo é que você tem que ser capaz de controlar a sua ingestão de cafeína. Se você vai acabar bebendo todo um pote de café ou 2 litros de refrigerante, você deve evitar este passo.
- Tente manter uma rotina regular. Embora você possa estar substituindo o consumo de cafeína por bebidas descafeinadas lentamente, ainda é uma boa idéia tentar tomar as suas bebidas ao mesmo tempo todos os dias. Você já está mexendo com seu corpo e forçando-a a suportar a abstinência da cafeína - não torne isso mais difícil do que o necessário!
- Esteja ciente de que a abstinência de cafeína vai acabar! Os sintomas de abstinência de cafeína - incluindo dor de cabeça, fadiga, dificuldade em dormir, e, sintomas como os da gripe - começam em torno de 12 a 24 horas depois de parar de beber bebidas com cafeína. Eles pioram nos próximos dias, e podem durar até nove dias depois de parar de beber cafeína completamente. Quanto mais cafeína você bebe, mais graves os sintomas de abstinência. Mas todos irão superar isso eventualmente.

Abandonar a cafeína pode ser difícil, assim como parar qualquer vício. Seja paciente consigo mesmo e estoque deliciosas bebidas sem cafeína, bem como analgésicos, para se manter na abstinência da cafeína.

Texto do DSM-IV sobre a abstinência de cafeína

Características

O aspecto essencial é uma síndrome característica de abstinência devido à cessação ou redução abrupta no uso de produtos contendo cafeína após um uso diário prolongado. A síndrome inclui cefaléia e pelo menos um dos seguintes sintomas: acentuada fadiga e sonolência, acentuada ansiedade ou depressão, náusea ou vômitos. Esses sintomas parecem ser mais prevalentes em indivíduos com uso pesado (500mg/dia), mas podem ocorrer em indivíduos com uso leve (100mg/dia). Os sintomas podem causar sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social ou ocupacional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo. Os sintomas não devem ser decorrentes dos efeitos fisiológicos diretos de uma condição médica geral, nem devem ser melhor explicados por outro transtorno mental.

Características Associadas

Os sintomas associados incluem um forte anseio por cafeína e um desempenho cognitivo piorado (especialmente em tarefas de vigilância). Os sintomas podem iniciar dentro de 12 horas após a cessação do uso de cafeína, atingir um pico em torno de 24-48 horas e durar até 1 semana. Alguns indivíduos podem buscar tratamento médico para esses sintomas, sem perceberem que são causados pela cafeína.

Diagnóstico Diferencial

No DSM-IV, os indivíduos cuja apresentação satisfaz esses critérios para pesquisas seriam diagnosticados como tendo Transtorno Relacionado à Cafeína Sem Outra Especificação.

Para uma discussão geral do diagnóstico diferencial de Transtornos Relacionados a Substâncias. Os sintomas não devem ser decorrentes dos efeitos fisiológicos diretos de uma condição médica geral (por ex., enxaqueca, doença viral), nem devem ser melhor explicados por outro transtorno mental. Dores de cabeça, fadiga, náusea ou vômitos devido a uma condição médica geral ou ao início ou cessação de um medicamento podem causar um quadro clínico similar à abstinência de cafeína. Os sintomas de sonolência, fadiga e alterações do humor por abstinência de cafeína podem imitar a Abstinência de Anfetamina ou de Cocaína. O relacionamento temporal dos sintomas com a cessação do uso de cafeína e o curso de tempo limitado dos sintomas geralmente estabelecem o diagnóstico. Se o diagnóstico não está claro, um teste diagnóstico com cafeína pode ser útil.

Crítérios para pesquisas para abstinência de cafeína

- A. Uso diário prolongado de cafeína.
- B. Cessação abrupta do uso de cafeína ou redução na quantidade de cafeína usada, prontamente seguida de cefaléia e pelo menos um dos seguintes sintomas:
 - (1) fadiga ou sonolência acentuada
 - (2) ansiedade ou depressão acentuada
 - (3) náusea ou vômito
- C. Os sintomas no Critério B causam sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social ou ocupacional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo.
- D. Os sintomas não são devido aos efeitos fisiológicos diretos de uma condição médica geral (por ex., enxaqueca, doença viral), nem são melhor explicados por outro transtorno mental.