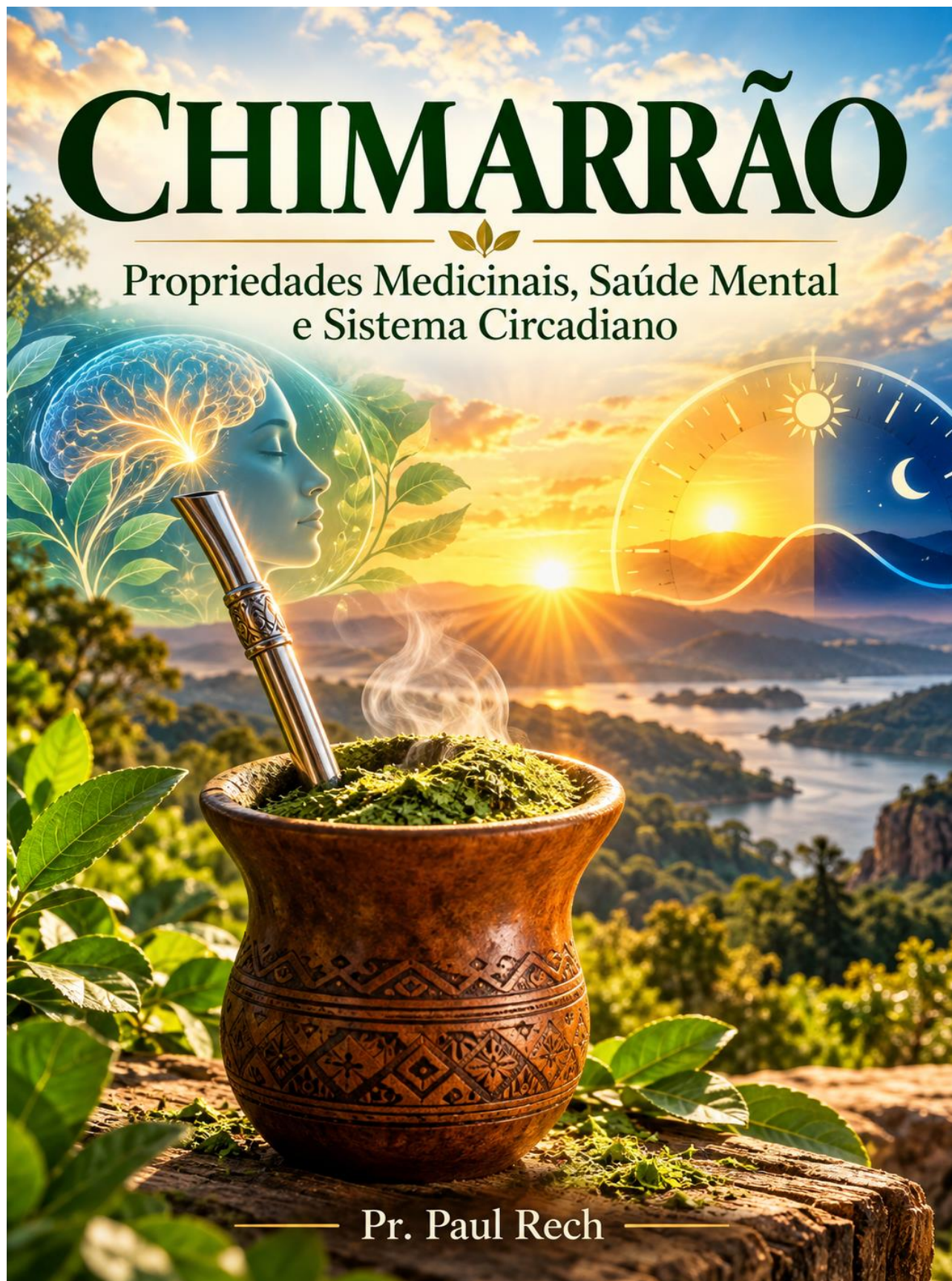


CHIMARRÃO

Propriedades Medicinais, Saúde Mental
e Sistema Circadiano



— Pr. Paul Rech —

CHIMARRÃO

SAÚDE, MENTE E O RELÓGIO BIOLÓGICO

As propriedades medicinais da erva-mate e sua relação com a saúde mental e o sistema circadiano.

Decidi escrever este artigo, como uma reflexão sobre os benefícios da erva-mate, a importância do equilíbrio e como o horário em que tomamos chimarrão pode influenciar nossa disposição, nossas emoções e a qualidade do sono.

Muito além de uma tradição

Em muitas regiões do Brasil, **especialmente no Sul**, o chimarrão é mais do que uma bebida. É uma tradição, um símbolo de hospitalidade, um convite à conversa e um companheiro nas primeiras horas do dia. O simples gesto de preparar a cuia, aquecer a água e compartilhar a erva-mate carrega consigo uma história de convivência, amizade e identidade cultural.

Entretanto, por trás dessa tradição existe uma planta que desperta crescente interesse da ciência: a *Ilex paraguariensis*, popularmente conhecida como erva-mate.

Durante gerações, seus consumidores atribuíram a ela propriedades estimulantes, digestivas e revigorantes. Hoje, pesquisas científicas procuram compreender até que ponto essas observações tradicionais encontram respaldo na composição química da planta e em seus efeitos sobre o organismo humano.

O chimarrão contém substâncias biologicamente ativas capazes de influenciar o metabolismo, a atividade cerebral, a sensação de energia e determinados processos inflamatórios. Essas características fazem da erva-mate uma bebida interessante para o estudo da saúde física e mental.

Contudo, existe uma questão que merece atenção especial: não basta considerar o que consumimos; é igualmente importante observar quanto consumimos e em que momento do dia.

Nosso organismo possui um sistema interno de regulação do tempo, conhecido como sistema circadiano. Ele participa da organização do sono, da vigília, da atividade hormonal, da temperatura corporal, do metabolismo e de diversos processos envolvidos no equilíbrio emocional.

Por conter cafeína, o chimarrão pode interagir com esse sistema. Quando consumido adequadamente, pode contribuir para a disposição e o estado de alerta durante o dia. Entretanto, quando ingerido em horários inadequados ou em quantidades excessivas, pode prejudicar o descanso noturno e, indiretamente, comprometer a saúde mental.

É justamente nessa relação entre tradição, ciência, saúde mental e relógio biológico que encontramos o propósito deste artigo.

1. A erva-mate e suas propriedades medicinais

A erva-mate é obtida principalmente das folhas e dos ramos jovens da *Ilex paraguariensis*, árvore nativa da América do Sul. Sua utilização é anterior à chegada dos colonizadores europeus, fazendo parte dos costumes de diversos povos indígenas.

Ao longo dos séculos, tornou-se uma das bebidas mais características da cultura sul-americana, sendo consumida de diferentes formas, incluindo chimarrão, tereré e chá-mate.

Do ponto de vista científico, a erva-mate apresenta uma composição química complexa, com várias substâncias de interesse para a saúde.

Entre elas destacam-se a cafeína, a teobromina, os ácidos clorogênicos, outros compostos fenólicos e as saponinas.

A cafeína é provavelmente o componente mais conhecido. Ela atua no sistema nervoso central, principalmente bloqueando receptores de adenosina, substância envolvida na sensação de sonolência. Como resultado, o indivíduo pode experimentar maior estado de alerta, menor percepção de cansaço e melhora temporária da atenção.

A teobromina pertence à mesma família química da cafeína, mas possui propriedades farmacológicas diferentes e efeitos estimulantes geralmente mais discretos.

Os ácidos clorogênicos e outros polifenóis apresentam atividade antioxidante em estudos laboratoriais e podem participar de mecanismos relacionados à regulação metabólica e à resposta inflamatória.

As saponinas, por sua vez, são compostos vegetais investigados por suas possíveis propriedades anti-inflamatórias e metabólicas.

Uma revisão sistemática publicada em 2023, que avaliou 32 estudos sobre os efeitos fisiológicos da erva-mate, encontrou resultados promissores relacionados ao metabolismo, à atividade antioxidante e a indicadores inflamatórios. Entretanto, a maioria dos estudos apresentava limitações metodológicas, e a certeza das evidências variou de moderada a muito baixa.

Isso significa que a erva-mate possui potencial para integrar uma alimentação saudável, mas ainda não existem fundamentos científicos suficientes para apresentá-la como medicamento capaz de prevenir ou tratar, por si só, doenças específicas.

Essa distinção é importante. Uma substância natural pode ter propriedades biologicamente interessantes sem que seus benefícios terapêuticos estejam definitivamente comprovados.

O chimarrão deve, portanto, ser compreendido como uma bebida com compostos potencialmente benéficos, e não como substituto de tratamento médico.

2. Chimarrão e saúde mental: benefícios e cuidados

Quando pensamos em saúde mental, frequentemente associamos o assunto à ansiedade, à depressão ou a outras condições psicológicas. Entretanto, a saúde mental envolve também a disposição, o equilíbrio emocional, a capacidade de concentração, a qualidade do sono e a maneira como respondemos às exigências diárias.

Nesse contexto, o chimarrão apresenta características que merecem ser analisadas.

A cafeína presente na erva-mate pode contribuir para aumentar temporariamente a atenção e reduzir a sensação de fadiga. Para uma pessoa que inicia suas atividades pela manhã, uma quantidade moderada pode favorecer o estado de alerta necessário ao trabalho, ao estudo ou a outras responsabilidades.

É importante compreender, porém, que sentir-se mais desperto não significa necessariamente que o cérebro esteja mais descansado.

A cafeína pode diminuir a percepção de sono sem corrigir a necessidade biológica de dormir. Assim, alguém que dormiu poucas horas pode experimentar uma

sensação passageira de disposição enquanto seu organismo continua necessitando de recuperação.

Existe também uma diferença entre estimulação e equilíbrio emocional.

Uma pessoa pode sentir-se animada após consumir chimarrão, mas isso não significa que a bebida esteja tratando ansiedade, depressão ou esgotamento psicológico.

Estudos sobre a erva-mate identificaram possíveis efeitos sobre o humor e processos neuroprotetores, mas ainda não demonstraram eficácia clínica suficiente para recomendá-la como tratamento de transtornos mentais.

Quando o estímulo se transforma em ansiedade

O mesmo componente responsável por aumentar a disposição pode produzir efeitos indesejados.

Em pessoas sensíveis à cafeína, o consumo excessivo de chimarrão pode provocar inquietação, irritabilidade, palpitações, nervosismo e dificuldade de concentração.

Uma pessoa que já apresenta ansiedade pode interpretar o aumento dos batimentos cardíacos ou a agitação provocada pela cafeína como sinais de agravamento de seu estado emocional.

É possível, então, estabelecer um ciclo prejudicial: o indivíduo dorme pouco, sente-se cansado, aumenta o consumo de bebidas estimulantes, apresenta maior agitação e volta a dormir mal.

Na manhã seguinte, procura novamente a cafeína para compensar o cansaço acumulado.

Com o passar do tempo, esse comportamento pode contribuir para a manutenção de um padrão de sono insuficiente e desgaste emocional.

A Food and Drug Administration (FDA), agência reguladora norte-americana, reconhece que o excesso de cafeína pode causar ansiedade, alterações do sono, palpitações e outros sintomas físicos.

Por isso, indivíduos que sofrem de ansiedade persistente, ataques de pânico ou insônia precisam observar cuidadosamente sua resposta ao chimarrão.

Em alguns casos, reduzir a quantidade ou evitar a cafeína pode ser mais benéfico do que insistir em seus possíveis efeitos estimulantes.

O valor emocional do ritual do chimarrão

Existe ainda outro aspecto frequentemente esquecido nas análises nutricionais: o ambiente em que a bebida é consumida.

O chimarrão muitas vezes está associado a momentos de amizade, convivência familiar, acolhimento e conversas tranquilas.

Essas experiências podem favorecer sentimentos de pertencimento e apoio social, elementos importantes para a saúde emocional.

Imagine uma família reunida durante a manhã, compartilhando uma conversa agradável enquanto prepara o chimarrão. O benefício daquele momento não depende exclusivamente dos compostos químicos da erva-mate.

Ele pode estar também na atenção dedicada ao outro, na oportunidade de ouvir, na diminuição da pressa e na qualidade dos relacionamentos.

Não existem evidências suficientes para afirmar que o ritual do chimarrão, isoladamente, trate transtornos psicológicos. Entretanto, quando inserido em uma rotina de convivência saudável, pode representar uma prática agradável de conexão humana.

Assim, o chimarrão pode fazer parte do cuidado emocional não apenas por aquilo que contém, mas também pelo contexto de vida em que é apreciado.

3. O sistema circadiano: o relógio que organiza nossa vida

O corpo humano possui um sistema de temporização biológica que organiza inúmeras funções em ciclos de aproximadamente 24 horas.

Esse sistema é chamado de ritmo circadiano, expressão derivada do latim *circa diem*, que significa aproximadamente um dia.

No cérebro, uma região denominada núcleo supraquiasmático, localizada no hipotálamo, desempenha papel central na sincronização desses ritmos.

Ela recebe informações relacionadas à luminosidade ambiental e participa da coordenação de vários relógios biológicos distribuídos pelo organismo.

Esses relógios influenciam a alternância entre sono e vigília, a secreção de hormônios, a temperatura corporal, a atividade digestiva e diferentes funções metabólicas.

O sistema circadiano também apresenta uma relação importante com a saúde mental.

Quando nossos horários de dormir e acordar se tornam irregulares, podemos experimentar dificuldades de concentração, maior irritabilidade, diminuição da disposição e alterações emocionais.

O sono insuficiente pode comprometer a capacidade de lidar com situações estressantes, interferir na memória e prejudicar processos de recuperação física e psicológica.

Por isso, a manutenção de horários relativamente regulares de sono constitui uma das bases do cuidado com a saúde mental.

A luz natural é um dos principais agentes de sincronização do relógio biológico. A exposição à claridade pela manhã tende a favorecer o alinhamento do organismo com o período diurno, enquanto a iluminação intensa durante a noite pode retardar o horário biológico de dormir.

Mas como o chimarrão participa desse processo?

A resposta está principalmente na cafeína.

4. A cafeína do chimarrão e sua influência sobre o relógio biológico

A cafeína bloqueia a ação da adenosina, substância que se acumula durante o período de vigília e participa da pressão homeostática do sono.

Quanto mais tempo permanecemos acordados, maior tende a ser a necessidade fisiológica de dormir.

Entretanto, quando consumimos cafeína, parte dessa sensação é temporariamente mascarada.

O indivíduo pode sentir-se disposto mesmo quando o organismo já necessita de descanso.

Esse efeito explica por que muitas pessoas recorrem ao chimarrão durante longas jornadas de trabalho ou estudo.

O problema surge quando a estimulação continua próxima do horário de dormir.

Pesquisadores demonstraram que a cafeína ingerida durante a noite pode não apenas dificultar o sono, mas também modificar o próprio horário interno do sistema circadiano.

Em um estudo experimental publicado na revista *Science Translational Medicine*, uma dose de aproximadamente 200 mg de cafeína, administrada cerca de três horas antes do horário habitual de dormir, atrasou em aproximadamente 40 minutos o ritmo da melatonina dos participantes.

Esse resultado é particularmente importante porque a melatonina participa da sinalização biológica da noite.

A cafeína não precisa, portanto, impedir completamente o sono para interferir na organização temporal do organismo.

Uma pessoa pode conseguir dormir depois de consumir chimarrão e, ainda assim, apresentar alterações na qualidade ou na duração do descanso.

É necessário considerar também que a eliminação da cafeína varia significativamente entre as pessoas. Idade, características genéticas, medicamentos e condições fisiológicas podem modificar sua permanência no organismo.

Por isso, duas pessoas que consomem quantidades semelhantes de chimarrão podem apresentar respostas muito diferentes.

Para algumas, o consumo no início da tarde não provoca dificuldades perceptíveis. Para outras, pequenas quantidades depois do meio-dia podem contribuir para insônia.

A relação entre chimarrão e sistema circadiano, portanto, não deve ser avaliada apenas pelo volume consumido, mas especialmente pelo horário, pela concentração de cafeína e pela sensibilidade individual.

O princípio fundamental é simples: a estimulação deve respeitar o momento de atividade, enquanto o descanso precisa ser protegido durante a noite.

5. Qual é o melhor horário para tomar chimarrão?

Para indivíduos que seguem uma rotina convencional, permanecendo ativos durante o dia e dormindo à noite, a manhã costuma ser o período mais adequado para consumir bebidas que contêm cafeína.

Nesse horário, o organismo está iniciando suas atividades e o efeito estimulante pode ser aproveitado sem ocorrer tão próximo do descanso noturno.

O chimarrão pode acompanhar o café da manhã, momentos de leitura, atividades intelectuais ou encontros familiares.

Entretanto, deve-se evitar a ideia de que todos precisam consumir uma bebida estimulante imediatamente após acordar. Algumas pessoas despertam naturalmente bem-dispostas e não necessitam desse recurso.

O importante é utilizar a cafeína como uma escolha alimentar, e não como substituto permanente de noites bem dormidas.

No final da manhã, o consumo moderado ainda pode ser compatível com um ritmo circadiano saudável, especialmente para pessoas que apresentam boa tolerância à cafeína.

A partir do período da tarde, a situação exige maior cautela.

Pesquisas sobre cafeína e sono demonstram que doses suficientemente elevadas podem prejudicar o descanso mesmo quando consumidas várias horas antes de deitar. Em um estudo, 400 mg de cafeína produziram efeitos adversos no sono quando administrados até seis horas antes do horário habitual de dormir.

Na prática, uma orientação conservadora consiste em estabelecer um intervalo de aproximadamente oito horas entre a última ingestão de cafeína e o horário de dormir. Pessoas com insônia ou maior sensibilidade podem precisar de intervalos ainda maiores.

O exemplo abaixo considera alguém que costuma dormir às 22pm.

Período preferencial: Consumo moderado durante a manhã 10am–12pm

Consumo com atenção: Considerar quantidade e tolerância entre 12pm–14pm

Cautela crescente: Evitar especialmente em caso de insônia Após 14pm

É preferível a abstenção da cafeína após as 14pm, para preservar o descanso.

Observações:

- Horários ilustrativos, não regras clínicas universais. A dose total de cafeína e a resposta individual são determinantes.
- Para trabalhadores noturnos, a organização precisa ser diferente, pois o período de atividade e o horário destinado ao sono não coincidem com os da maioria das pessoas.
- Nesses casos, o princípio permanece válido: concentrar o consumo de cafeína na primeira parte do período de vigília e evitá-lo nas horas que antecedem o sono planejado.

O chimarrão não deve ser utilizado como recurso permanente para compensar privação crônica de sono.

6. Quanto chimarrão pode ser consumido diariamente?

Uma das dificuldades em estabelecer recomendações sobre chimarrão está na grande variação da quantidade de cafeína presente na bebida.

Diferentemente de uma xícara de chá preparada com uma medida específica de folhas, o chimarrão tradicional envolve sucessivas adições de água à mesma porção de erva-mate.

A quantidade de cafeína ingerida depende da quantidade de erva utilizada, de sua composição, da temperatura da água, do número de infusões e da quantidade total consumida.

Por essa razão, não é cientificamente adequado afirmar que determinado número de cuias corresponde sempre a uma quantidade fixa de cafeína.

A FDA utiliza, para a maioria dos adultos saudáveis, a referência de até 400 mg de cafeína por dia como uma quantidade geralmente não associada a efeitos negativos. Entretanto, esse valor não representa uma meta de consumo e não se aplica igualmente a todas as pessoas.

Uma pessoa que também consome café, chá-preto, refrigerantes com cafeína ou bebidas energéticas precisa considerar a soma de todas essas fontes.

No caso de gestantes, as recomendações são mais restritivas. O American College of Obstetricians and Gynecologists orienta limitar o consumo total de cafeína a menos de 200 mg por dia durante a gestação.

Pessoas com doenças cardíacas, palpitações, hipertensão não controlada, ansiedade intensa ou alterações persistentes do sono também devem discutir seu consumo com um profissional de saúde.

Em vez de procurar uma quantidade universal de cuias, a conduta mais prudente é observar a resposta do organismo e evitar o consumo excessivo.

Se o chimarrão provoca agitação, desconforto gástrico, tremores, palpitações ou insônia, esses sinais não devem ser ignorados.

A moderação precisa ser determinada tanto pelas recomendações gerais quanto pelas características individuais.

7. A temperatura da água: um cuidado essencial

Existe um aspecto particularmente importante na preparação do chimarrão que muitas vezes recebe menos atenção do que deveria: **a temperatura da água.**

Tradicionalmente, algumas pessoas preferem o chimarrão extremamente quente, acreditando que essa característica faz parte da experiência de consumo.

Entretanto, pesquisas internacionais identificaram uma associação entre o consumo habitual de bebidas muito quentes e o aumento do risco de câncer de esôfago.

A Agência Internacional de Pesquisa em Câncer (IARC), vinculada à Organização Mundial da Saúde, classificou o consumo de bebidas acima de 65 °C como provavelmente carcinogênico para seres humanos.

A preocupação está principalmente relacionada à temperatura elevada e às possíveis lesões térmicas repetidas no revestimento do esôfago, não simplesmente à presença da erva-mate.

Para reduzir esse risco, é prudente utilizar água suficientemente quente para preparar a bebida, mas permitir que ela atinja uma temperatura inferior a **65 °C antes da ingestão.** Uma faixa moderada, como aproximadamente **55 °C a 60 °C**, pode servir como referência prática para quem aprecia o chimarrão quente.

Outro aspecto diz respeito ao processamento da erva. Alguns métodos que envolvem contato com fumaça podem introduzir contaminantes chamados hidrocarbonetos policíclicos aromáticos. Por essa razão, pode ser preferível escolher produtos de procedência confiável e, quando disponível, erva processada sem contato direto com fumaça.

A mensagem é clara: não precisamos abandonar uma tradição para torná-la mais segura.

Pequenos ajustes na preparação podem preservar o prazer de consumir chimarrão e, ao mesmo tempo, reduzir riscos evitáveis.

8. Chimarrão, sono e prevenção do esgotamento mental

Entre os vários fatores relacionados à saúde mental, o sono ocupa uma posição fundamental.

Durante o descanso noturno, o cérebro participa de processos essenciais para a consolidação da memória, a regulação emocional e o funcionamento cognitivo.

Uma noite de sono insuficiente pode comprometer a paciência, aumentar a irritabilidade e reduzir a capacidade de concentração.

Quando esse padrão se repete, o indivíduo pode apresentar cansaço persistente, dificuldade para enfrentar situações cotidianas e maior vulnerabilidade emocional.

É nesse contexto que o consumo inadequado de chimarrão pode tornar-se problemático.

Uma pessoa que utiliza cafeína para prolongar artificialmente suas atividades noturnas pode experimentar a sensação de produtividade, mas esse ganho imediato pode ocorrer às custas do descanso necessário.

No dia seguinte, a fadiga acumulada frequentemente conduz a maior consumo de estimulantes.

Forma-se, assim, um ciclo em que a bebida deixa de ser apenas um hábito cultural e passa a funcionar como compensação da falta de sono.

Isso não significa que o chimarrão seja necessariamente prejudicial. Significa que sua utilização deve respeitar uma necessidade biológica que nenhuma bebida estimulante consegue eliminar: a recuperação proporcionada pelo sono.

Os Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recomendam, entre outras medidas, manter horários regulares para dormir e acordar, praticar atividade física, receber luz natural durante o dia, evitar cafeína à tarde e à noite e reduzir a exposição de luz e telas a noite, ou pelo menos uma hora antes de dormir.

Há uma lição importante nessa orientação: cuidar da saúde mental exige muito mais do que buscar disposição imediata.

É necessário cultivar rotinas que favoreçam a recuperação do organismo.

Uma alimentação equilibrada, atividade física, relacionamentos saudáveis, momentos de descanso e horários consistentes de sono constituem elementos que trabalham conjuntamente para promover bem-estar.

O chimarrão pode encontrar seu lugar dentro dessa rotina, desde que não substitua aquilo que o organismo realmente necessita.

9. O equilíbrio entre corpo, mente e vida espiritual

Ao considerar a relação entre chimarrão, saúde mental e sistema circadiano, encontramos também uma oportunidade de refletir sobre o cuidado integral da pessoa humana.

O ser humano não foi criado para viver permanentemente submetido à pressa, à agitação e ao esgotamento.

O próprio ciclo da natureza apresenta períodos de atividade e descanso. O dia convida ao trabalho, ao movimento e à convivência; a noite oferece condições para recolhimento e recuperação.

A Bíblia apresenta o descanso como uma dimensão importante da existência humana.

No Salmo 127:2, ***“É inútil que vocês se levantem cedo e se deitem tarde, comendo o pão de doloroso trabalho; pois Deus dá sono aos seus amados.”*** encontramos a afirmação de que Deus concede sono aos seus amados. O texto, em seu contexto, adverte contra a ansiedade e o trabalho excessivo sustentados pela ilusão de que tudo depende exclusivamente do esforço humano.

Também em Marcos 6:31, Jesus disse aos seus discípulos: ***“Vinde vós, à parte, para um lugar deserto, e repousai um pouco.”***

Essa orientação foi dada em um contexto de intensa atividade, quando os discípulos estavam tão ocupados que mal encontravam tempo para se alimentar.

É significativo perceber que Jesus não respondeu ao cansaço deles exigindo maior produtividade, mas reconhecendo a necessidade de descanso.

Embora esses textos não constituam explicações científicas sobre o sistema circadiano, apresentam princípios de sabedoria que podem dialogar com o conhecimento contemporâneo sobre a importância da recuperação física e emocional.

Em nossa sociedade frequentemente associamos produtividade à ausência de limites.

Quanto mais atividades realizamos, mais pensamos estar cumprindo adequadamente nossas responsabilidades. Entretanto, o excesso de trabalho, associado à privação do sono, pode comprometer justamente a capacidade de servir, amar, compreender e cuidar daqueles que dependem de nós.

O chimarrão, quando consumido com equilíbrio, pode fazer parte de um momento agradável de reflexão, leitura bíblica, oração ou convivência familiar.

Mas também podemos transformar esse hábito em um lembrete de que precisamos respeitar os limites do corpo.

Uma cuia pela manhã pode acompanhar o início de um dia produtivo. À noite, porém, talvez o maior benefício para nossa saúde não esteja em outra dose de cafeína, mas na decisão de descansar.

O princípio de 1 Coríntios 6:19-20, ***“Acaso, não sabeis que o vosso corpo é santuário do Espírito Santo, que está em vós, o qual tendes da parte de Deus, e que não sois de vós mesmos? Porque fostes comprados por preço. Agora, pois, glorificai a Deus no vosso corpo.”*** Assim isto nos lembra da responsabilidade de honrar a Deus com nosso corpo, oferece um fundamento espiritual para esse cuidado.

Cuidar da saúde física e mental não deve ser visto como expressão de egoísmo, mas como parte da administração responsável da vida que recebemos.

10. Como incorporar o chimarrão a uma rotina saudável

A melhor maneira de aproveitar os possíveis benefícios da erva-mate é integrá-la a uma rotina que respeite as necessidades do organismo.

O consumo moderado durante a manhã pode ser compatível com um estilo de vida saudável, especialmente quando acompanhado de horários regulares, boa alimentação e descanso adequado.

Algumas orientações práticas ajudam a estabelecer esse equilíbrio:

1. Privilegie o período da manhã. Evite consumir cafeína próximo ao horário de dormir. Como referência conservadora, procure interromper o chimarrão pelo menos oito horas antes do sono.
2. Observe sua tolerância individual. Irritabilidade, palpitações, ansiedade e dificuldade para dormir podem indicar necessidade de reduzir ou suspender o consumo.
3. Controle a temperatura da água. Evite consumir a bebida acima de 65 °C. Dê preferência a temperaturas mais moderadas.
4. Considere a cafeína de outras bebidas. Café, chá-preto e energéticos contribuem para a quantidade total ingerida durante o dia.
5. Não utilize o chimarrão para substituir o sono. A sensação temporária de disposição não representa recuperação cerebral ou física.
6. Escolha erva-mate de procedência confiável. Observe as condições de armazenamento, a higiene da cuia e da bomba e, quando possível, as informações sobre o processamento da erva.
7. Procure orientação profissional quando necessário. Gestantes, pessoas que amamentam, indivíduos com doenças cardíacas ou aqueles que utilizam medicamentos capazes de interagir com estimulantes devem receber recomendações individualizadas.

Essas orientações não pretendem transformar o chimarrão em um hábito complicado. Pelo contrário, procuram demonstrar que a simplicidade de uma tradição pode ser preservada quando acompanhada de conhecimento e responsabilidade.

Uma cuia de equilíbrio e sabedoria

O chimarrão faz parte da identidade cultural de milhões de pessoas. Sua presença nas rodas de conversa, nos encontros familiares e nos momentos de reflexão representa uma tradição que atravessa gerações.

A ciência demonstra que a erva-mate contém compostos biologicamente ativos, incluindo cafeína, polifenóis e saponinas, que despertam interesse por seus possíveis efeitos sobre o metabolismo, a atividade antioxidante e determinadas funções fisiológicas.

Entretanto, os benefícios ainda precisam ser interpretados com prudência. A erva-mate não é um medicamento universal, nem deve ser apresentada como tratamento comprovado para ansiedade, depressão, distúrbios do sono ou outras condições clínicas.

Sua influência sobre o sistema nervoso e o relógio biológico depende principalmente da quantidade consumida, do horário e da sensibilidade individual.

Quando ingerido moderadamente durante o período de atividade, o chimarrão pode contribuir para a sensação de disposição e estado de alerta. Quando consumido excessivamente ou próximo do horário de dormir, pode prejudicar o sono e, conseqüentemente, interferir no equilíbrio emocional.

Talvez a maior lição esteja em compreender que saúde não significa apenas possuir energia para continuar, mas também sabedoria para reconhecer quando é necessário descansar.

O sistema circadiano nos lembra que a vida possui ritmos. Existem momentos apropriados para trabalhar, alimentar-se, compartilhar, refletir e dormir.

Respeitar esses ritmos é uma maneira de cuidar do corpo e da mente.

O chimarrão pode continuar sendo um agradável companheiro das manhãs, dos encontros e das conversas. Sua tradição não precisa ser abandonada, mas vivida com moderação, conhecimento e equilíbrio.

Final, uma vida saudável não é construída apenas pelas coisas boas que consumimos, mas pela maneira sábia como organizamos nossos hábitos.

E talvez, ao preparar a próxima cuia de chimarrão, possamos recordar uma verdade simples:

Assim como a erva precisa de água na temperatura adequada para oferecer uma boa bebida, nossa mente e nosso corpo precisam de equilíbrio, tempo e descanso para expressar o melhor de sua capacidade.

A sabedoria não está em fazer mais a qualquer custo, mas em aprender a viver melhor, respeitando os limites e os ritmos que fazem parte da própria vida.

Referências científicas e bibliográficas

1. Bambirra Alves, F. E. S.; Scheer, A. P. (2024). Yerba mate (*Ilex paraguariensis*), science, technology, and health: A systematic review on research, recent advances, and possible paths for future studies. *South African Journal of Botany*, 168, 573–587.
 2. Physiological effects of yerba maté (*Ilex paraguariensis*): a systematic review (2023). *Nutrition Reviews*. Revisão de 32 estudos sobre os efeitos fisiológicos e as limitações das evidências disponíveis.
 3. Burke, T. M. e colaboradores (2015). Effects of caffeine on the human circadian clock in vivo and in vitro. *Science Translational Medicine*. Estudo sobre a influência da cafeína no ritmo circadiano da melatonina.
 4. Drake, C. e colaboradores (2013). Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed. *Journal of Clinical Sleep Medicine*.
 5. International Agency for Research on Cancer — IARC/OMS (2016–2018). Drinking Coffee, Mate, and Very Hot Beverages. Monographs, Volume 116. Avaliação dos riscos associados ao consumo de bebidas em temperaturas superiores a 65 °C.
 6. U.S. Food and Drug Administration — FDA. Spilling the Beans: How Much Caffeine is Too Much? Orientações sobre consumo de cafeína e seus possíveis efeitos adversos.
 7. Centers for Disease Control and Prevention — CDC. About Sleep. Recomendações relacionadas ao sono, à saúde e aos hábitos diários.
 8. American College of Obstetricians and Gynecologists — ACOG. How Much Coffee Can I Drink While I'm Pregnant? Orientações sobre consumo de cafeína durante a gestação.
- Referências bíblicas: Salmo 127:2; Marcos 6:31; 1 Coríntios 6:19-20.

Nota:

Este artigo possui caráter educativo e reflexivo. As informações apresentadas não substituem avaliação médica, psicológica ou nutricional individualizada. Os estudos sobre saúde mental e sistema circadiano citados incluem pesquisas sobre cafeína em geral; seus resultados não devem ser interpretados automaticamente como efeitos clínicos comprovados do chimarrão.

Pr. Paul Rech

Sobre o Autor:

Pastor, Capelão, Profissional em Saúde Mental e Pesquisador em Sistema Circadiano.