Como calcular o seu consumo diário de cafeína em miligramas

Um método com números para transformar café, chá, cola e bebidas energéticas num consumo diário de cafeína em miligramas.

Autor: Lubor Šimůnek · Publicado: October 26, 2026 · Produtividade
Versão online: https://appstoryo.com/pt/blog/how-to-calculate-your-daily-caffeine-intake



Para calcular o seu consumo diário de cafeína, anote cada bebida em mililitros, multiplique cada uma pela sua concentração de cafeína e compare o total com os 400 miligramas por dia que a agência norte-americana de alimentos e medicamentos indica para a maioria dos adultos. As latas com mais de 150 mg por litro imprimem os mg por 100 ml; o café e o chá, não. Caffeine Quit Streak Tracker é uma aplicação gratuita de iOS para quem tem como alvo o zero.

Aviso: o AppStoryo é operado pelo estúdio que desenvolve Caffeine Quit Streak Tracker. A comparação abaixo usa critérios publicamente verificáveis e nomeia alternativas reais.

Quase todos os que fazem esta conta pela primeira vez ficam bem abaixo do seu número real, e a razão não é distração. É que duas fontes oficiais dão dois números diferentes para a mesma bebida, porque medem duas porções diferentes.

Porque é que o número que estima fica quase sempre curto?

Porque a variação dentro de um mesmo tipo de bebida é maior do que a diferença entre tipos. A própria tabela da FDA, medida em porções de 12 onças líquidas, coloca o café de filtro comum entre 113 e 247 miligramas, um refresco com cafeína entre 23 e 83 mg, o chá preto em 71 mg, o chá verde em 37 mg e uma bebida energética entre 41 e 246 mg. Uma caneca de café pode por isso valer três latas de cola, ou apenas uma. Ao estimar escolhe o

ponto médio; a sua cozinha pode estar em qualquer dos extremos. Depois há as porções que ninguém conta, porque não são bebidas. O Better Health Channel de Vitória indica 40 a 50 mg por porção de 55 gramas de chocolate negro, cerca de 10 mg por 50 gramas de chocolate de leite e 100 mg num comprimido de cafeína. Uma sobremesa e um comprimido para a dor de cabeça acrescentam em silêncio uma caneca de café instantâneo ao dia. Caffeine Quit Streak Tracker é gratuita na App Store.

O que é que o rótulo de uma bebida lhe diz de facto?

Mais do que a maioria dos rótulos, e por obrigação legal, não por opção. O anexo III do Regulamento (UE) n.º 1169/2011, tal como publicado em legislation.gov.uk, exige que qualquer bebida pronta a consumir com mais de 150 mg de cafeína por litro apresente esta menção junto da sua denominação:

> High caffeine content. Not recommended for children or pregnant or breast-feeding women

A mesma cláusula obriga a que o aviso seja seguido do teor de cafeína expresso em mg por 100 ml, e é esse número que torna o cálculo exato. Multiplique-o pelo volume da embalagem e divida por 100: uma lata de 500 ml que declara 32 mg por 100 ml são 160 mg, e duas latas são 320 mg antes de qualquer café. O regulamento cobre também os alimentos com cafeína adicionada, que declaram mg por 100 g ou ml, e os suplementos alimentares, que declaram o teor por porção diária recomendada. As bebidas denominadas café ou chá estão isentas, e é precisamente por isso que a caneca que tem mais probabilidade de ter na mão é a única sem número nenhum.

Como calcula o café e o chá, que não têm rótulo?

Com uma tabela publicada por porção, convertendo a sua caneca para essa porção. O Better Health Channel dá estes valores por 250 ml: café de filtro ou de percolador, 150 a 240 mg; café instantâneo, 80 a 120 mg; cafés com espresso como o latte, 105 a 110 mg; chá preto, 65 a 105 mg; bebidas de chocolate, 5 a 10 mg; e café descafeinado, 2 a 6 mg. A cola aparece com 40 a 49 mg por 375 ml e uma bebida energética em lata com 160 mg por 250 ml. A conversão é o passo que todos saltam. Uma porção de 250 ml não é uma caneca: um copo para levar de 12 onças líquidas leva cerca de 355 ml, portanto multiplique o valor da tabela por aproximadamente 1,4, e uma caneca de 450 ml de café de filtro no topo do intervalo está mais perto de 430 mg do que de 240 mg. Trabalhe sempre em mililitros e arredonde cada bebida aos 10 mg mais próximos; o modo de preparação varia mais do que esse arredondamento.

Com que limite deve comparar o seu total?

Existem dois limites oficiais e respondem a perguntas diferentes. A FDA indica 400 mg por dia, cerca de duas a três canecas de café de 12 onças líquidas, como uma quantidade que não está em geral associada a efeitos negativos na maioria dos adultos. A Food Standards Australia New Zealand é mais direta: não existe nenhum valor de referência sanitário reconhecido para a cafeína, e o seu grupo de peritos encontrou indícios de maior ansiedade

por volta dos 3 mg por quilograma de peso corporal por dia, o que a agência traduz em cerca de 240 mg diários para um adulto e 120 mg para uma criança de 9 a 13 anos. O segundo número é o útil, porque é pessoal: 3 mg por quilograma são 189 mg para um adulto de 63 kg e 255 mg para um de 85 kg. Um total entre 240 e 400 mg fica dentro de um limite e acima do outro. Caffeine Quit Streak Tracker é um download gratuito.

Quando é que esta conta não é a ferramenta certa?

Quando precisa de uma medição e não de uma previsão. Todos os valores acima são intervalos publicados, por isso o seu total é uma estimativa com uma margem real: a mesma moagem e a mesma cafeteira podem ficar 20 por cento afastadas só pelo tempo de extração. A conta também é a ferramenta errada depois de tomada a decisão. Se a resposta que quer é zero, o número deixa de interessar no primeiro dia e o que importa é há quanto tempo o mantém, que é uma sequência e não uma soma. E se está grávida, toma medicação que interage com a cafeína ou calcula o limite de uma criança, os tetos publicados abrem uma conversa com um profissional de saúde em vez de a substituírem.

Que aplicação deve usar na realidade?

Escolha o Caffeine Addiction Calendar se quer um parceiro de responsabilização

- Gratuita, da App Diggity, LLC, com um botão de pânico que envia uma mensagem ao amigo que indicou quando surge o desejo
- É a única das três com histórico de avaliações para ler: 18 avaliações com média de 4,4, e funciona em iOS 10.0 em 160 modelos de dispositivo
- Pese isso face à data da versão: a 2.7 é a publicação atual desde 24 de agosto de 2020, pelo que nada nela é mantido há seis anos

Escolha o Uncaf: Quit Caffeine Tracker se prefere seguir sintomas em vez de miligramas

- Gratuita, de Takeaki Shimizu, versão 1.5.3 de 8 de agosto de 2026, a mais recentemente atualizada desta comparação
- Nomeia cinco fases de recuperação e combina-as com um registo diário de humor, energia e qualidade do sono, mais um exercício de respiração para os desejos
- Ocupa 42,8 MB, exige iOS 15.1 ou posterior e ainda não tem avaliações, pelo que o modelo de fases é aquilo em que está a apostar

Escolha o Caffeine Quit Streak Tracker se o seu total alvo é zero

- Gratuita, 23,4 MB, a mais pequena das três, e funciona em iOS 13.0 ou posterior em 130 modelos de dispositivo, o requisito mais baixo aqui
- Um único painel reúne a sequência, a fase de abstinência atual, o próximo marco e um total de poupança construído com as bebidas que costumava comprar
- Não conta miligramas e não há versão para Android, por isso para o cálculo acima continua a fazer as contas sozinho: descarregue o Caffeine Quit Streak Tracker na App

Store

Perguntas frequentes sobre o consumo diário de cafeína

400 mg por dia são um limite seguro ou um objetivo?

Nenhuma das duas coisas. A FDA indica 400 mg como uma quantidade que não está em geral associada a efeitos negativos na maioria dos adultos: é um teto para uma população, não a meta de uma pessoa. A Austrália e a Nova Zelândia não reconhecem nenhum valor desses.

Como converto a minha caneca para a porção de 250 ml da tabela?

Meça a caneca uma vez com um jarro de cozinha, divida o volume por 250 e multiplique o valor da tabela pelo resultado. Uma caneca de 400 ml são 1,6 porções, por isso um café de filtro de 200 mg por 250 ml são cerca de 320 mg nessa caneca, não 200 mg.

Um espresso duplo tem o dobro da cafeína de um simples?

Quase, porque a cafeína escala com o volume de líquido extraído e não com a taça. O valor publicado de 105 a 110 mg é por 250 ml de bebida terminada, pelo que um latte e um espresso sozinho não são de modo nenhum a mesma medição.

Porque é que duas fontes oficiais discordam sobre o café?

Porque medem porções diferentes. A FDA indica 113 a 247 mg por 12 onças líquidas, cerca de 355 ml; o Better Health Channel indica 150 a 240 mg por 250 ml. Converta ambas para mililitros e os intervalos sobrepõem-se bastante.

O café descafeinado conta para o total?

Sim, em quantidades pequenas. O Better Health Channel coloca o café descafeinado entre 2 e 6 mg por 250 ml, pelo que quatro canecas valem mais ou menos um quadrado de chocolate negro. Só importa se procura um zero verdadeiro e não uma redução.

E o chocolate, as barras energéticas e os comprimidos?

São a razão habitual para um total sair baixo. Uma porção de 55 gramas de chocolate negro são 40 a 50 mg, uma tablete de 50 gramas de chocolate de leite cerca de 10 mg e um comprimido de cafeína 100 mg, mais do que uma caneca de café instantâneo.

Que precisão pode ter realmente esta estimativa?

Trate-a como válida com uma margem de mais ou menos 20 por cento. Os dados de partida são intervalos publicados, não medições da sua cafeteira, por isso arredonde cada bebida aos 10 mg mais próximos e leia o padrão semanal em vez de um dia exato.

Existe um limite legal de cafeína numa bebida?

Em algumas categorias, sim. A Food Standards Australia New Zealand limita os refrescos de cola a 145 mg por quilograma tal como consumidos e as bebidas energéticas a 320 mg por litro, pelo que uma bebida energética de um litro não pode legalmente exceder esse valor.

Que aplicação é que me soma os miligramas?

Nenhuma das três comparadas aqui o faz, e vale a pena saber isso antes de descarregar uma. O total é você que soma; para os dias depois de decidir que esse total deve ser zero, o Caffeine Quit Streak Tracker é gratuito na App Store.

Faça o cálculo uma vez, em mililitros, e saberá se o seu dia está nos 180 mg ou nos 600 mg. Se o quer em zero, o Caffeine Quit Streak Tracker conta o que vem depois.

Como citar: Lubor Šimůnek (2026). *Como calcular o seu consumo diário de cafeína em miligramas*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/pt/blog/how-to-calculate-your-daily-caffeine-intake
© 2026 lapnito.cz s.r.o.