

## CAFEÍNA: ESTIMA OU DEPENDÊNCIA

Heloisa Pirini Cunico

[heloisacunico@hotmail.com](mailto:heloisacunico@hotmail.com)

Isabela Saragioto Marçal

Leticia Braun

Sthefany Nascimento da Luz

Prof. Me. Thamy Nakashima Possamai

**RESUMO:** A cafeína é um alcalóide do grupo das xantinas trimetiladas que pode ser encontrada no café, erva mate, guaraná e outras 60 espécies de plantas (TAVARES; SAKATA, 2018). Essa substância é caracterizada por seu efeito estimulante e diurético no organismo humano, e justamente por esse motivo é procurada para reduzir estados de fadiga e até mesmo para aumentar a concentração (SANTOS et al., 2015). Desta maneira, por meio de uma revisão bibliográfica elaborada para a disciplina de momento integrador do segundo período dos Cursos de Biomedicina e Farmácia das Faculdades Pequeno Príncipe durante o segundo semestre de 2019, o qual buscou abordar artigos científicos nas línguas Portuguesa e Inglesa presentes nas bases de dados eletrônicas Scielo e Pubmed contemplando os anos entre 2012 e 2019. Foram selecionados três artigos científicos com ênfase ao tema escolhido, destacando os seus benefícios e os seus efeitos ergonômicos. Sendo assim, a cafeína é um composto químico que se comporta como um estimulante do sistema nervoso central, responsável por ativar a noradrenalina e conseqüentemente afetando a liberação de dopamina o que causa um aumento na concentração (SANTOS et al., 2015). Além disso, a ingestão dessa substância pode bloquear alguns receptores de adenosina que é responsável pela redução da frequência cardíaca, pressão sanguínea e temperatura corporal e por isso quando consumida exerce uma sensação de descanso e deixa a pessoa mais alerta. Entretanto, por conta da ação de alerta ocorre uma vasodilatação, causando um aumento na pressão arterial do indivíduo. Assim, se esta pessoa possuir caso de hipertensão, a esta pode se caracterizar uma situação de risco. Ademais o consumo contínuo da cafeína pode levar a arritmias cardíacas e dor gastrointestinal. No caso de doses agudas, ou seja, que excedam 10 gramas deste componente, podem surgir quadros convulsivos e insuficiência respiratória. Esta substância também pode ser associada a perturbações do humor, comportamento alimentar, psicoses, ansiedade e relacionadas ao sono, em casos de consumo excessivo de cafeína crônico ou agudo (TAVARES; SAKATA, 2018). Por este motivo deve-se analisar cuidadosamente os benefícios e malefícios da cafeína. Pode-se exemplificar os profissionais da área da saúde que recorrem a cafeína em excesso para diminuir a fadiga em uma rotina hospitalar agitada, assim podem gerar processos de dependência e até mesmo se contaminar com o consumo imoderado desta. Por outro lado, o consumo moderado da cafeína, realmente, pode aumentar o desempenho psicomotor e a vigilância dos profissionais da saúde (TEMPLE et al., 2018). Em virtude dos fatos mencionados pode-se observar que a cafeína contém efeitos positivos quando usado de forma moderada, como o aumento da atenção e

concentração, o que pode ajudar os profissionais da saúde quando estão em uma rotina hospitalar desgastante (SANTOS et al., 2015). Entretanto quando usada de forma descontrolada pode causar vício e até mesmo efeitos como arritmias cardíacas, dor gastrointestinal, aumento na pressão arterial, quadros convulsivos e insuficiência respiratória, em casos de consumo superabundante pode causar perturbações do humor, comportamento alimentar, psicoses e ansiedade e relacionadas ao sono (TAVARES; SAKATA, 2018). Infere-se, portanto, que a partir do respectivo trabalho foi possível concluir que o cenário moderno vem estimulando o uso da cafeína, seja ela na forma de cápsulas ou de líquidos. Tal consumo influencia o metabolismo humano a partir de benefícios e malefícios de maneira a levar o indivíduo a consequências que podem cooperar com sua vida profissional e atividade cotidianas, e também a consequências para a saúde humana quando usada de forma excessiva. Também pode-se verificar que fatores sociais são de extrema influência para a utilização da cafeína, não existindo uma faixa etária específica, logo atingindo jovens estudantes, adultos na vida profissional agitada do mundo contemporâneo, esportistas, assim como a faixa etária idosa, uma vez por aspectos culturais.

**PALAVRAS-CHAVE:** Cafeína, consumo, efeito ergonômico.

## REFERÊNCIAS

SANTOS, A. L. P. dos; SANTOS, C. de O.; ROSA, N. R. R.; SOUZA, P. de.; MAZETO, T. K. Efeito da cafeína no organismo. **Rev. Saberes, Rolim de Moura**, vol. 3, n. esp. p. 45-52, Jul./Dez., 2015. Disponível em: <<https://facsaopaulo.edu.br/wp-content/uploads/sites/16/2018/05/ed3especial/5.pdf>>. Acesso em: 21 out. 2019.

TAVARES, C.; SAKATA, R. K. Cafeína para tratamento da dor. **Revista Brasileira de Anestesiologia**, v. 62, n. 3, p. 394-401, Mai-Jun, 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rba/v6>>. Acesso em: 17 de set. 2020

TEMPLE, J. L.; HOSTLER, D.; MARTIN-GILL, C.; MOORE, C. G.; WEISS, P. M.; SEQUEIRA, D. J.; CONDLE, J. P.; LANG, E. S.; HIGGINS, J. S.; PATTERSON, D. P.

Systematic Review and Meta-analysis of the Effects of Caffeine in Fatigued Shift Workers: Implications for Emergency Medical Services Personnel. **Prehospital emergency care**, v, 22, n 1, p. 37 - 46, Jan. 2018. DOI: 10.1080/10903127.2017.1382624. Disponível em:

<<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10903127.2017.1382624#aHR0cHM6Ly93d3cudGFuZGZvbmxpbmUuY29tL2RvaS9wZGYvMTAuMTA4MC8xMDkwMzEyNy4yMDE3LjEzODI2MjQ/bmVIZEFjY2Vzcz10cnVlQEBAMA=>>>. Acesso em: 17 set. 2020.