



# AVALIAÇÃO DA INGESTÃO DA CAFEÍNA

Diana Pereira<sup>1</sup>, Lídia Morcocean<sup>1</sup>, Mariana Silva<sup>1</sup>, Raquel Gomes<sup>1</sup>, Renata Ramalho<sup>1,2,3</sup>, Deolinda Auxtero<sup>1,2,4</sup>

<sup>1</sup>Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz, <sup>2</sup>Centro de Investigação Interdisciplinar Egas Moniz (CiIEM), <sup>3</sup>Grupo de Estudos em Nutrição Aplicada (GENA-IUEM), <sup>4</sup>PharmSci Lab (IUEM)

## Introdução

- A cafeína está presente em mais de 60 plantas.
- Estimulante do SNC, causando um aumento de energia e uma sensação de despertar.
- Mais consumida através de bebidas.

## Resultados

- 352 pessoas participaram no questionário.
- 315 (89%) ingerem cafeína regular/ocasionalmente.
  - 111 apenas na forma de café
    - 32% ingerem mais do que 2 cafés do tipo *expresso* por dia (36 indivíduos).
- Apenas 11% não ingerem cafeína.

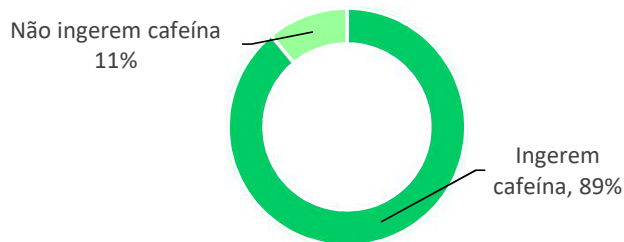


Fig. 1. Percentagem indivíduos que ingerem e não ingerem cafeína

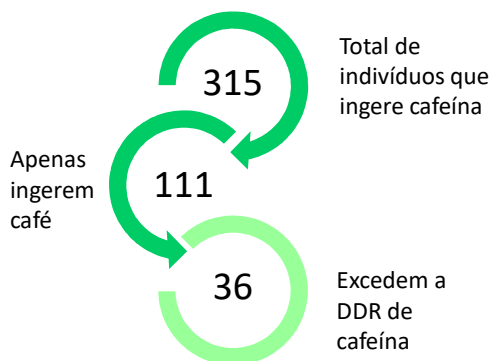


Fig. 2. Nº indivíduos que ingerem cafeína, café e os que excedem DDR

- Dose diária recomendada (DDR) de cafeína é de 300mg
- Cada *expresso* tem 115mg de cafeína
- 32% dos consumidores de café excedem a DDR, equivalendo a um total de pelo menos 345mg de cafeína por dia.

## Conclusão

- O consumo de cafeína é frequente, sendo o principal motivo o *gosto e prazer*.
- Há um aumento de ingestão com o aumento da faixa etária (estes resultados representam apenas uma pequena amostra, podendo não ser representativos da população em geral)
- Necessidade de implementação futura de um questionário mais detalhado e com uma amostra maior.

## Objetivo

Caracterizar a ingestão de cafeína, e compreender os motivos do seu consumo, através de um questionário elaborado no Google Forms aplicado online.

## Metodologia

Foi disponibilizado um questionário online, através das redes sociais (Instagram e whatsapp). Este possuía 18 perguntas, abertas e fechadas, sobre os diversos tipos de bebidas cafeinadas – café, chás, bebidas estimulantes e refrigerantes.

A frequência de ingestão da cafeína aumentou com a idade do consumidor

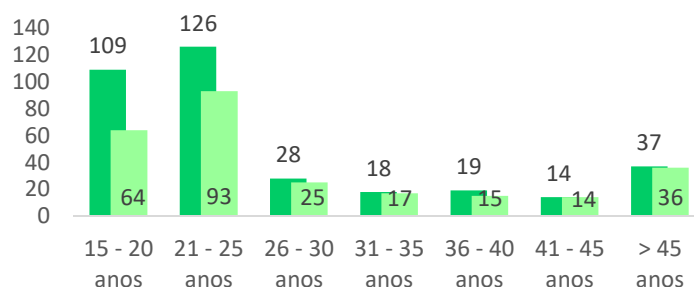


Fig. 3 Relação entre faixas etárias e ingestão de cafeína

**Legenda:** Verde escuro – nº total de indivíduos /faixa etária  
Verde claro – nº indivíduos que ingerem frequentemente cafeína/faixa etária

A maioria (87%) dos indivíduos refere o café como fonte principal de cafeína, seguido de 42% através de chá (Fig. 4).

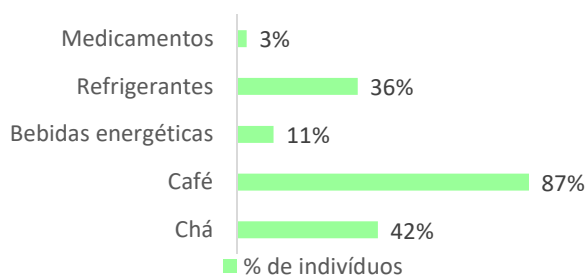


Fig.4. Fontes principais de cafeína

## MOTIVOS PARA CONSUMIR CAFEÍNA:

- 1º "gosto ou prazer" – 134 (42.5%)
- 2º "energia e concentração" – 74 (23.5%)
- 3º "hábito e rotina" – 23 (7,3%)
- 4º "vício" – 9 (2,8%)
- 5º "social, benefícios" – 6 (1,9%)

## Referências

Caroline R., Mahoney Grace E., Gilesa Bernadette P., Marriott Daniel A., Judelson Ellen L., Glickman Paula J., Geiselman Harris R. & Lieberman. (2019, abril). Intake of caffeine from all sources and reasons for use by college students. *Clinical Nutrition*, 38, 668-675. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0261561418301341>  
Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. (s/d). A nova roda dos alimentos... um guia para a escolha alimentar diária! [Brochura] <https://www.dgs.pt/ficheiros-de-upload-1/alimentacao-roda-dos-alimentos-pdf.aspx>  
MedlinePlus (2015, abril). Caffeine. <https://medlineplus.gov/caffeine.html>