

(Resumo Expandido)

CAFÉ: EFEITOS PREJUDICIAIS NO ORGANISMO HUMANO.

Dayana Moraes Lopes¹ (Universitária,Unit),
e-mail: dayana.moraes.99@gmail.com;
Gisele Milka Aureliano Sousa¹ (Universitária,Unit),
e-mail: giselemilka@gmail.com;
Raphaela Costa Ferreira¹ (Orientador), e-mail:
raphaelacostanutricionista@outlook.com.

Centro Universitário Tiradentes¹/Enfermagem/Alagoas, AL.
(Centro Universitário Tiradentes), Maceió/ Alagoas.

2.00.00.00-6 Ciências Biológicas e da Saúde 4.00.00.00 – Nutrição 4.05.00.00

RESUMO:

Introdução: Nas últimas décadas tem-se aumentado o número de indivíduos que fazem o uso de estimulantes como a cafeína, considerada o estimulante do sistema nervoso central mais utilizado mundialmente. O café (sua maior fonte) é uma bebida presente na tradição de diversos países, vide o Brasil, que possui inúmeros cafeeiros com plantações. **Objetivo:** O presente artigo busca expor a multiplicidade de efeitos nefastos da ingestão do café no organismo aos apreciadores dessa bebida, consumida em aproximadamente 21,5 milhões de sacas no Brasil de acordo com a Embrapa (EMBRAPA,2017). **Metodologia:** Para a elaboração, foi utilizado o método de revisão integrativa da literatura, a qual iniciou-se com a pergunta norteadora da pesquisa: Quais os efeitos prejudiciais ocasionados pela ingestão do café no organismo? Foram utilizados artigos encontrados na Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Para o levantamento dos artigos foram utilizados como descritores, em Ciências da Saúde (Decs): "malefícios do café", "efeito da cafeína no organismo". Em seguida, foram definidos os critérios de elegibilidade e inclusão dos artigos: 1) Estudos na Língua Portuguesa e Inglesa; 2) Publicações disponíveis que tratassem sobre a temática em estudo. O critério de exclusão foi: 1) Produções que avaliavam a temática fora do contexto biológico e nutricional e 2) Artigos com referência incompleta. **Resultados:** A partir dos dados analisados, considera-se segura a ingestão de cafeína em quantidades menores que 4,6 mg/kg para indivíduos vistos como saudáveis, entretanto, para quantidades maiores, aponta-se problemas diversos, como indução de arritmias cardíacas, ansiedade, depressão, insônia, problemas reprodutivos, risco de desenvolvimento de doença oncológica e doença cardiovascular (Mars, 2001).

Entretanto, para gestantes, as dosagens acima de 150 mg por dia de cafeína podem ser prejudiciais (SOUZA & SICHIERI, 2005). **Conclusão:** Faz-se mister atribuir, nesse contexto, certa ponderação ao seu uso, relevando a vulnerabilidade do indivíduo, bem como a forma, a finalidade do seu consumo e as manifestações clínicas atribuídas à cafeína contida no café (Cazarim & Araújo, 2011).

Palavras-chave: café, malefícios, organismo.

ABSTRACT:

Introduction: In recent decades, the number of individuals who use stimulants such as caffeine, considered the most used central nervous system stimulant worldwide, has increased. Coffee (its main source) is a drink present in the tradition of several countries, see Brazil, which has numerous coffee trees with plantations. **Objective:** This article aims to expose the multiplicity of harmful effects of coffee ingestion in the body to coffee drinkers, consumed in approximately 21.5 million bags in Brazil according to Embrapa (EMBRAPA, 2017). **Methodology:** For the elaboration, the integrative literature review method was used, which started with the guiding question of the research: What are the harmful effects caused by coffee ingestion in the body? Articles found in the Scientific Electronic Library Online (SciELO) and Latin American and Caribbean Health Sciences Literature (LILACS) were used. For the survey of the articles were used as descriptors in Health Sciences (Decs): "harms of coffee", "effect of caffeine on the body". Then, the eligibility and inclusion criteria of the articles were defined: 1) Studies in Portuguese and English; 2) Publications available that deal with the theme under study. The exclusion criteria were: 1) Productions that evaluated the theme outside the biological and nutritional context and 2) Articles with incomplete reference. **Results:** Based on the data analyzed, it is considered safe to drink caffeine in amounts lower than 4.6 mg / kg for individuals seen as healthy, however, for larger amounts, there are several problems, such as induction of cardiac arrhythmias, anxiety, depression, insomnia, reproductive problems, risk of developing cancer and cardiovascular disease (Mars, 2001). However, for pregnant women, dosages above 150 mg per day of caffeine may be harmful (SOUZA & SICHIERI, 2005). **Conclusion:** It is necessary to assign, in this context, some consideration to its use, highlighting the vulnerability of the individual, as well as the form, the purpose of its consumption and the clinical manifestations attributed to caffeine contained in coffee (Cazarim & Araújo, 2011).

Keywords: coffee, harms, organism.

Acknowledgements:

Referências/references:

CAZARIM, Maurílio de Souza; UETA, Julieta Mieko. Café: uma bebida rica em substâncias com efeitos clínicos importantes, em especial a cafeína. Revista de Ciências Farmacêuticas Básica e Aplicada, v. 35, n. 3, p. 370, 2015. Disponível em: <http://serv-bib.fcfar.unesp.br/seer/index.php/Cien_Farm/article/view/2896/1597>. Acessado em: 04 de out. 2019.

DOS SANTOS, André Luís Prudêncio et al. EFEITO DA CAFEÍNA NO ORGANISMO¹. Disponível em: <<https://facsao paulo.edu.br/wp-content/uploads/sites/16/2018/05/ed3especial/5.pdf>>. Acessado em: 04 de out. 2019.

GOMIDE, Lígia Maria Micai et al. CAFEÍNA E CAFÉ: A DUALIDADE ENTRE SEUS EFEITOS TÓXICOS E ANTIOXIDANTES. Revista InterSaúde, v. 1, n. 1, p. 73-85, 2019. NUNES, Laura M. Café. 2010. Disponível em: <http://revista.fundacaojau.edu.br:8078/journal/index.php/revista_intersaude/article/view/111/66>. Acessado em: 04 de out. 2019.

RAMALHO, Maria Eduarda Oliverio; SOARES, Nathalia Maria. CAFÉ E SEUS BENEFÍCIOS. Revista Interface Tecnológica, v. 15, n. 1, p. 285-292, 2018. Disponível em: <<https://revista.fatectq.edu.br/index.php/interfacetecnologica/article/view/356/232>>. Acessado em: 04 de out. 2019.