

Trabalho apresentado no 26º CBCENF

Título: O IMPACTO DA INGESTÃO DE CAFEÍNA ASSOCIADA À PRESSÃO ARTERIAL

Relatoria: Tainara Menezes Hernandes

Marcos Luan de Lima Maués

Autores: Anny Caroline Silva dos Santos

Viviane Ferraz Ferreira de Aguiar

Felipe da Silva Sousa

Modalidade: Comunicação coordenada

Área: Eixo 1: Assistência, gestão, ensino e pesquisa em Enfermagem

Tipo: Pesquisa

Resumo:

INTRODUÇÃO: O café está entre as bebidas mais consumidas no mundo e é a principal fonte de cafeína em adultos. O consumo habitual de café pode ter efeitos benéficos ou maléficos na incidência de doenças cardiovasculares, contudo, os efeitos da cafeína na pressão arterial e no sistema cardiovascular são controversos. **OBJETIVO:** Identificar os efeitos da ingestão de cafeína associada à pressão arterial sistêmica. **MÉTODO:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada a partir da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), tendo como bases de dados a MEDLINE, LILACS e BDNF. Utilizou-se os descritores Cafeína; Hipertensão e Fatores de risco e o uso do booleano "AND" e "OR". Inclui-se textos completos, de livre acesso, nos idiomas inglês, espanhol e português, no período de 2019 a 2024. A pesquisa resultou em 27 artigos, nos quais foram selecionados 6 artigos, a partir de critérios estabelecidos. **RESULTADOS/DISCUSSÃO:** A cafeína pode afetar a pressão arterial, devido as seguintes variáveis: idade, sexo, aspectos genéticos, estilo de vida, assim como os diferentes conteúdos de cafeína nos alimentos e como o organismo do indivíduo metaboliza essa cafeína. Apesar da cafeína induzir esse aumento devido aos níveis elevados de catecolaminas que levam à vasoconstrição, observou-se que esse aumento ocorre ao ingerir café em grandes quantidades em usuários não habituais, pois usuários que geralmente consomem café em dosagens baixas ou médias esse impacto é neutro ou benéfico, uma vez que o café possui propriedades anti-inflamatórias e componentes antioxidantes que podem neutralizar o efeito negativo da cafeína. Ademais, esse aumento agudo da pressão arterial em usuários não habituais ocorre devido ao impacto do organismo com substâncias da cafeína, pois geralmente esse indivíduo ao ingerir cafeína, a sua pressão aumenta em torno de 30 minutos, atinge um pico de 60 a 90 minutos e retorna à normalidade após cerca de 2 a 4 horas. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Os estudos ressaltam que não há uma associação clara entre o consumo adequado e o aumento da pressão arterial, sendo recomendada uma ingestão moderada de cafeína, de modo que usuários não habituais possam consumir em pequenas quantidades até obter a tolerância à cafeína. Portanto, o consumo habitual dessas bebidas é considerado parte de um estilo de vida saudável.