



13^a FEBRAT

CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS INDUSTRIALIZADAS

Ana Alice Vieira Silveira, *Instituição de Educação Meninada Crescer*,

anaalice.vieira@meninadacrescer.com.br

Laura Taveira Rodrigues, *Instituição de Educação Meninada Crescer*,

laura.taveira@meninadacrescer.com.br

Maria Cecília Araújo Silva, *Instituição de Educação Meninada Crescer*,

mariacecilia.araujo@meninadacrescer.com.br

Vinícios Gabriel Alves de Assis, *Instituição de Educação Meninada Crescer*,

vinicios.gabriel@meninadacrescer.com.br

Janaina Ferreira Hudson Borges, *Instituição de Educação Meninada Crescer*,

janaina@meninadacrescer.com.br

Categoria: D

Palavras-chave: Bebidas energéticas. Substâncias Psicoativas. Problemas de saúde.

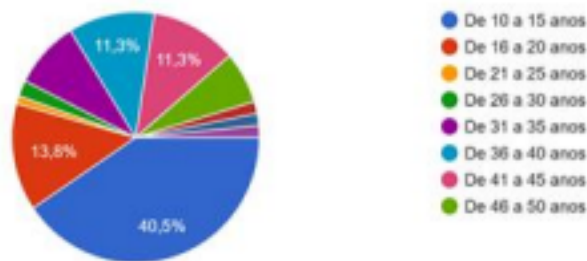
Resumo expandido

(i) A motivação para o desenvolvimento deste trabalho partiu de discussões sobre o consumo de bebidas energéticas por crianças e jovens em diversas situações. Diante desse cenário, nosso trabalho se propõe a investigar em nossa comunidade escolar sobre como é o consumo dessas bebidas, quais problemas de saúde podem causar e ainda se as pessoas que consomem estão informadas sobre riscos e benefícios desse consumo. (ii) Para alcançar esses objetivos, fizemos um levantamento bibliográfico sobre benefícios e prejuízos relacionados ao consumo de bebidas energéticas. Também elaboramos um questionário online usando a plataforma Google *forms* para ser respondido pelos membros de nossa comunidade escolar. Nosso intuito era levantar informações como faixa etária, sexo, formação, frequência e modo de consumo, principais marcas consumidas, idade em que iniciaram o consumo, justificativa para consumo e se conheciam benefícios e prejuízos associados a essas bebidas. Os dados coletados foram organizados em

planilhas e gráficos, e analisados de formas isoladas e combinadas a fim de possibilitar diferentes interpretações. (iii) Participaram da pesquisa 195 pessoas. Os gráficos a seguir, apresentam as informações relacionadas às faixas etárias, sexo e consumo de bebidas energéticas industrializadas dos participantes:

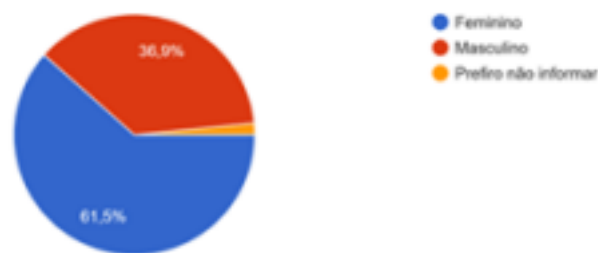
Qual é sua faixa etária?

195 respostas



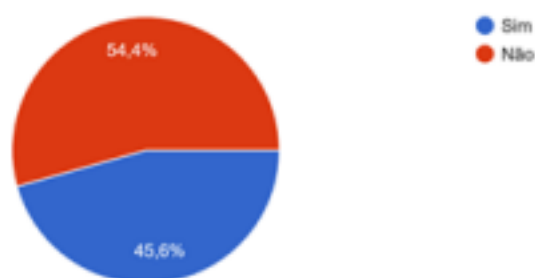
Qual é seu sexo biológico?

195 respostas



Você consome bebidas energéticas industrializadas?

195 respostas



Fonte: A pesquisa

Em uma análise resumida sobre os dados dos participantes que afirmaram consumir bebidas energéticas, percebemos que 66,6% possuem entre 10 e 20 anos de idade, sendo a maioria do sexo feminino, com frequências que variam de diariamente a mensalmente. As marcas mais consumidas são aquelas que possuem mais divulgação nas diferentes mídias. Essa última informação é importante para investigarmos a composição desses produtos, que possuem

bastante cafeína, e seus efeitos no organismo humano. No público geral que consome energéticos, notamos também que parte dos adultos consomem o produto misturado a bebidas alcoólicas, o que pode aumentar os problemas. Entre os benefícios apontados por quem consome destacaram-se ânimo, disposição e energia, sabor, prazer, produtividade, melhora do humor e bem-estar, respostas essas muito parecidas com o que é encontrado nas propagandas das principais marcas consumidas, o que pode indicar a influência da mídia no consumo. Quanto aos malefícios, destacaram-se aceleração dos batimentos cardíacos, risco de problemas cardíacos como infarto, ataque cardíaco, arritmia e também aumento da pressão arterial. O conjunto dessas informações estão de acordo com a publicação da Sociedade Brasileira de Pediatria, publicado em 2022. A publicação destaca ainda que no Brasil não há a recomendação quanto à idade mínima para o consumo de cafeína, e que os efeitos dessa substância no organismo incluem taquicardia, aumento da pressão arterial, da diurese e da temperatura corporal, dor abdominal, insônia, alteração do humor e atenção, ansiedade e o risco de dependência física, alteração de consciência, convulsões, arritmia ventricular e morte. Sintomas esses que podem ser confundidos e associados a outros problemas de saúde. (iv) A partir da nossa verificação de que as bebidas energéticas industrializadas são consumidas por uma parte considerável das crianças e adolescentes de nossa escola, consideramos importante haver uma regulamentação e divulgação específica sobre o consumo dessas bebidas, assim como é feita com bebidas alcoólicas. Enquanto isso, vamos produzir materiais de divulgação com os dados de nossas pesquisas para alertar estudantes e familiares sobre os riscos relacionados ao consumo de energéticos. Em pesquisas futuras, consideramos importante investigar ainda se há algum tipo de interação ou contraindicação do consumo dessas bebidas com medicamentos de uso contínuo, como por exemplo, os relacionados aos Transtornos de Ansiedade, Depressão, Déficit de Atenção e Hiperatividade, que podem ter seus resultados alterados em função dos componentes dos energéticos.

Referências

BERNASCONE, A. L.; SAVIO, D. L.; FERREIRA, L.; CARDOSO, V. M. Identificando o consumo de energéticos entre adolescentes estudantes: padrões, motivações e impactos na saúde. 2024. Trabalho de Conclusão

de Curso (Técnico em Enfermagem) – Escola Técnica Estadual Sylvio de Mattos Carvalho, Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza, Matão, SP, 2024. Disponível em: <https://ric.cps.sp.gov.br/bitstream/123456789/31468/1/IDENTIFICANDO%20O%20CO%20NSUMO%20DE%20ENERG%20C3%89TICO.pdf> Acesso em: 14 mai. 2025.

Departamento Científico de Neurologia. Consumo de bebidas energéticas por crianças e adolescentes. **Revista Sociedade Brasileira de Pediatria**, n. 10, 2022. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/23377c-DC_Consumo_BebEnergeticas_crc_e_adl.pdf Acesso em: 15 mai. 2025.