

Cafeína: como orientar o consumo?

A cafeína é uma das substâncias mais consumidas pela população e possui diversos benefícios. Entenda como orientar o consumo de forma segura para seus pacientes!



Ingredientes ativos

• 12 de janeiro, 2026

A cafeína é uma substância natural, pertencente ao grupo dos alcaloides e presente em diversas bebidas e alimentos habitualmente consumidos pela população, tais como café, chás, cacau e guaraná^{1,2}.

É considerada uma das substâncias psicoativas mais consumidas pela população mundial, com cerca de 90% dos adultos dos países ocidentais tendo seu consumo de forma regular². A ingestão de cafeína é feita principalmente através do café, mas o consumo de bebidas energéticas contendo a substância tem crescido de forma substancial nas últimas duas décadas^{2,3,4}.

Dado à sua popularidade e ao consumo expressivo pela população, é importante que os profissionais da saúde saibam orientar um consumo seguro de cafeína para os pacientes, assim como os seus reais benefícios, indicações e cuidados.

Os benefícios da cafeína

O consumo moderado de cafeína por adultos é considerado seguro e oferece diversos benefícios. Entre eles, destacam-se a melhora da performance esportiva, da função cognitiva, do estado de alerta e redução da percepção de fadiga⁵.

Além disso, a cafeína possui propriedades antioxidantes e ação neuroprotetora, estando relacionada com a prevenção de doenças neurodegenerativas, como demência, Mal de Parkinson e Doença de Alzheimer⁶.

Indicações de consumo

A cafeína pode ter efeitos interessantes dependendo da necessidade de cada paciente:

- **Aumento de energia e performance mental**

Devido ao efeito estimulante do sistema nervoso central, a cafeína pode auxiliar no aprendizado e na memória. A cafeína consumida em dose única de 50 a 100 mg pode aumentar a energia, o estado de alerta e a habilidade de foco e concentração¹.

Doses de 3 a 6 mg de cafeína/kg de peso corporal favorecem a melhora da função cognitiva e mental⁵.

- **Performance esportiva**

A cafeína é uma substância muito utilizada por atletas, devido ao seu efeito ergogênico amplamente conhecido⁷.

As recomendações atuais para o uso de cafeína no esporte sugerem uma dose moderada, de 3 a 6 mg/kg de peso corporal, 60 minutos antes do treino^{2,7}. Essa dose é capaz de promover benefícios à performance esportiva, como melhora da atenção, precisão e velocidade, com baixa prevalência e baixa intensidade de efeitos colaterais^{5,7}. Por outro lado, o uso de doses maiores pode promover maior predisposição a problemas de saúde, como eventos cardiovasculares⁷.

A prescrição da dose adequada pode ser feita por meio de cápsulas, bebidas energéticas/esportivas ou até mesmo gomas⁷.

--> **Leia também:** [Como otimizar o consumo de ferro no atendimento a vegetarianos?](#)

Cuidados e a importância da avaliação individual

A dose máxima recomendada de cafeína é de 400 mg por dia⁹. Doses maiores, entre 400 e 800 mg por dia, podem causar sintomas adversos, tais como ansiedade, tremores, insônia e taquicardia¹.

O impacto da cafeína é individual, uma vez que algumas pessoas podem ser mais sensíveis aos seus efeitos. Além disso, condições de saúde individuais e o uso de medicamentos também podem alterar a dose ideal e recomendada para cada paciente. Portanto, a avaliação individual é fundamental!

- **Doenças cardiovasculares**

A cafeína não deve ser recomendada para pacientes com hipertensão ou outras doenças cardiovasculares, devido à sua ação vasoconstritora¹.

- **Enxaqueca e dores de cabeça**

Os pacientes que possuem enxaqueca podem se beneficiar ao evitar a cafeína, uma vez que para alguns essa substância pode ser um gatilho para as crises¹.

Os pacientes que não possuem enxaqueca, mas que são sensíveis à cafeína, devem ser orientados a limitar o consumo a 200 mg ao dia, de modo a prevenir os episódios de dores de cabeça¹.

- **Gestantes**

De acordo com o Ministério da Saúde, as gestantes devem limitar o consumo de cafeína a uma dose diária máxima de 100 mg⁸. Porém, de acordo com alguns estudos recentes, é recomendado que a gestante evite ao máximo o consumo⁴.

- **Sono**

Tendo em vista a sua ação estimulante, para que não haja interferência na qualidade do sono dos pacientes, é válido recomendar que o consumo da cafeína não seja feito a noite ou próximo a hora de dormir, mas sempre levando em consideração a tolerância e características individuais de cada paciente⁵.

A cafeína presente no dia a dia dos pacientes

Veja abaixo alguns exemplos de quantidade de cafeína por bebidas e alimentos usualmente consumidos^{5,10}.

Café expresso (60 ml): 80 mg

Café filtrado (200 ml): 90 mg

Chá preto (220 ml): 40 - 50 mg

Chá verde (200 ml): 30 mg

Refrigerante tipo cola (355 ml): 40 mg

Chocolate amargo (25 g): 13 mg

É importante sempre levar em consideração o consumo habitual de cada paciente, levantando na anamnese as fontes de cafeína que fazem parte da rotina de cada um. Assim, pode ser feita uma estimativa de consumo diário habitual, a necessidade de redução ou substituição de fontes de cafeína e o cálculo adequado de uma dose de suplementação, caso haja busca ou necessidade por parte do paciente.

--> **Leia também:** [Dificuldades e estratégias para garantir a ingestão adequada de fibras na terceira idade](#)

Referência Bibliográfica

- [1] Zduńska A, Cegielska J, Zduński S, Domitrz I. Caffeine for Headaches: Helpful or Harmful? A Brief Review of the Literature. *Nutrients*. 2023 Jan 1;15(14):3170.
- [2] Guest NS, VanDusseldorp TA, Nelson MT, Grgic J, Schoenfeld BJ, Jenkins NDM, et al. International Society of Sports Nutrition Position stand: Caffeine and Exercise Performance. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2021 Jan 2;18(1).
- [3] McGuire S. Institute of Medicine. 2014. Caffeine in Food and Dietary Supplements: Examining Safety - Workshop Summary. Washington, DC: The National Academies Press, 2014. *Advances in Nutrition*. 2014 Sep 1;5(5):585–6.
- [4] Antonio J, Newmire DE, Stout JR, Antonio B, Gibbons M, Lowery LM, et al. Common questions and misconceptions about caffeine supplementation: what does the scientific evidence really show? *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2024 Mar 11;21(1).
- [5] Mason P, Bond T, Ruxton C. Caffeine: Benefits and Risks for Health and Wellbeing. *Nutrition and Food Technology: Open Access*. 2024;10(1).
- [6] Ősz BE, Jîtcă G, Ștefănescu RE, Pușcaș A, Tero-Vescan A, Vari CE. Caffeine and Its Antioxidant Properties - It Is All about Dose and Source. *International Journal of Molecular Sciences*. 2022 Oct 28;23(21):13074.
- [7] Jiménez SL, Díaz-Lara J, Pareja-Galeano H, Del Coso J. Caffeinated Drinks and Physical Performance in Sport: A Systematic Review. *Nutrients*. 2021 Aug 25;13(9):2944.
- [8] Ministério da Saúde. Fascículo 3. Protocolos de uso do Guia Alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de gestantes. Brasília, 2021.
- [9] FDA. Spilling the Beans: How Much Caffeine Is Too Much? U.S. Food and Drug Administration. 2024. Disponível em: <https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/spilling-beans-how-much-caffeine-too-much>. Acesso em 06 de março de 2025.
- [10] European Food Safety Authority. Caffeine. 2015. Disponível em: <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/caffeine>. Acesso em 06 de março de 2025.