



## O EFEITO DA CAFEÍNA NO AUMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL: UMA REVISÃO

MARIA LUIZA ABREU MENDES; MARIA LUIZA ABREU MENDES; JOÃO VICTOR CARVALHO ALMEIDA E ANDRADE; JULIA CRISTINA RIQUE LEITE; JANILSON AVELINO DA SILVA

**Introdução:** A cafeína (trimetilxantina) é uma droga psicotrópica do grupo dos estimulantes do sistema nervoso central. Os seus efeitos sobre o organismo consistem em aumentar o estado de alerta e reduzir a sensação de fadiga, aumentando a capacidade para realizar determinadas tarefas. Entretanto, a cafeína está associada com a resistência vascular, ou seja, a dificuldade com a passagem do fluxo sanguíneo nos vasos, e também provoca a vasoconstrição, fazendo com que haja um aumento da pressão arterial, elevando o risco de desenvolver hipertensão. **Objetivo:** Analisar os efeitos da cafeína com a hipertensão. **Metodologia:** Foram selecionados artigos publicados nas bases de dados Scielo e Pubmed utilizando os descritores: “caffeine and hypertension” e “café e hipertensão” nos idiomas português e inglês. Foram utilizados artigos e estudos que tratassem da temática da presente revisão, publicados entre os anos de 2000 e 2022, foram escolhidos 7 estudos, dos quais 4 foram utilizados para compor o presente trabalho. **Resultados:** Sabe-se que a ingestão de cafeína (<400mg/dia) causa uma série de efeitos fisiológicos cardiovasculares reversíveis, como aumento da pressão arterial. Os indivíduos com risco de hipertensão ou já hipertensos podem ser mais sensíveis aos efeitos da cafeína em comparação com os indivíduos normotensos, acarretando em aumentos agudos na pressão arterial após o consumo. Um aumento médio de 8,1 mm Hg na PA sistólica e de 5,7 mm Hg na PA diastólica. O aumento da PA foi observado na primeira hora após a ingestão de cafeína, durou 3 horas. **Conclusão:** Diante das pesquisas, sugere-se uma ligação entre o alto consumo de cafeína e indivíduos que possuem uma metabolização lenta com a hipertensão inicial e hipertensão sustentada, embora a amplitude do efeito permaneça baixa. Com isso, conclui-se que o consumo de altas doses de cafeína para hipertensos deve ser evitada.

**Palavras-chave:** Café, Efeitos cardiovasculares, Hipertensão, -, -.