

CO60

Energéticos, o vício silencioso do século XXI

Carolina Franco¹, Flávia Barbosa¹, Marlene Veiga¹, Cristina Prudêncio¹, Artemisa R. Dores^{1*}¹Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto (P.Porto), Porto, Portugal

Autor para correspondência: Artemisa R. Dores

*✉artemisaagostinha@gmail.com

Resumo

Introdução: A literacia em saúde refere-se à competência do indivíduo para aceder, compreender e usar a informação, de forma a promover e manter uma boa saúde individual, familiar e comunitária [1]. Durante as últimas décadas tem aumentado o interesse em promover um papel mais ativo dos cidadãos em questões de saúde e cuidados para saúde [2]. Muitas das práticas que põem em risco a nossa saúde estão associadas à alimentação e aos produtos ingeridos, como é o caso do consumo de bebidas energéticas. Segundo a literatura, estas têm ganho crescente destaque principalmente entre o público mais jovem [3]. É importante alertar para os malefícios do consumo de bebidas energéticas, dado que alguns estudos têm demonstrado que os seus constituintes (e.g., cafeína, taurina, açúcares) provocam efeitos nefastos ao organismo [4]. **Objetivos:** 1) conhecer os hábitos de consumo de bebidas energéticas de jovens com idades entre os 17 e os 25 anos; 2) identificar as diferenças de consumo em função do género; 3) estudar a frequência, razões e contexto do

consumo 6) Estudar o conhecimento do jovens acerca dos malefícios desta prática; 7) Sensibilizar os jovens para uma diminuição do seu consumo. **Material e Métodos:** Foi administrado um questionário online, anónimo. A primeira parte recolhe informação acerca das características sociodemográficas, e a segunda inclui questões acerca dos padrões de consumo. Participaram 449 jovens, com idades compreendidas entre os 17 e 25 anos (20,59±2,07). **Resultados:** As pessoas do género feminino consomem menos este tipo de produtos. O principal objetivo do consumo é a obtenção de energia. O contexto em que ocorre está associado ao estudo e/ou em combinação com bebidas alcoólicas. No geral, a população alvo revela alguns conhecimentos sobre os principais malefícios associados ao consumo de energéticos. **Conclusão:** Apesar de a população em questão apresentar algum conhecimento sobre o assunto tal não inibiu o consumo, revelando-se necessárias ações de consciencialização que possam contribuir para a alteração do comportamento.

Palavras-chave: Bebidas energéticas, literacia em saúde, jovens.

Objetivos de aprendizagem

- Nas últimas décadas tem aumentado o interesse na literacia em saúde, considerada fundamental para um papel mais ativo por parte dos cidadãos em questões de saúde e cuidados para a saúde.
- Apesar dos efeitos negativos que podem ter sobre a saúde, as bebidas energéticas têm ganho crescente destaque, principalmente entre os mais jovens.
- As bebidas energéticas são essencialmente constituídas por taurina, cafeína e açúcares, ingredientes que podem ser nefastos à saúde.

Referências

- [1] World Health Organization. Health promotion glossary. Geneva: World Health Organization 1998.
- [2] Nutbeam D. Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies in the 21st century. *Health Promot Int* 15: 259–267, 2000.
- [3] Gunja N, Brown JA. Energy drinks: health risks and toxicity. *Med J* 196: 46–49, 2012.
- [4] Worthley MI, Prabhu A, De Sciscio P, Schultz C, Sanders P, Willoughby SR. Detrimental effects of energy drink consumption on platelet and endothelial function. *Am J Med* 123: 184–187, 2010.