



HÁBITOS ALIMENTARES E O CONSUMO DE CAFÉ APÓS AS REFEIÇÕES

André Henrique Boniati ¹, Mariana Maria Centa ², Dayanna de Campos Henrique³, Marisa Bernardina Helping de Oliveira ⁴, Rosilene da Silva Ribeiro ⁵, Leticia Jacobi Danielli⁶

1. Discente do curso de graduação em Biomedicina, Unoesc, Chapecó, SC
2. Discente do curso de graduação em Biomedicina, Unoesc, Chapecó, SC
3. Discente do curso de graduação em Biomedicina, Unoesc, Chapecó, SC
4. Discente do curso de graduação em Biomedicina, Unoesc, Chapecó, SC
5. Discente do curso de graduação em Biomedicina, Unoesc, Chapecó, SC
6. Docente dos cursos de graduação em Biomedicina, Farmácia e Nutrição, Unoesc, Chapecó, SC

Autor correspondente: André Henrique Boniati , andreboniati@gmail.com

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: o hábito de tomar café logo após as refeições é amplamente difundido entre os brasileiros, especialmente após o almoço. A cafeína, componente predominante do café, é conhecida por seus efeitos no sistema nervoso central, mas também pode interferir na absorção de nutrientes. A falta de conhecimento sobre essas interações pode resultar em hábitos alimentares inadequados. Este estudo visa explorar as implicações nutricionais do consumo de café após as refeições, considerando a popularidade desse hábito entre estudantes universitários. **Objetivo:** o estudo teve como objetivo investigar o hábito de consumo de café entre estudantes universitários, bem como avaliar o conhecimento destes estudantes frente a interação da bebida e a absorção de nutrientes. **Método:** esta atividade foi realizada como prática de extensão por estudantes do curso de Biomedicina. A atividade desenvolveu-se em duas etapas. Inicialmente, foi realizada uma pesquisa bibliográfica sobre os efeitos nutricionais do consumo de café após as refeições. A partir desta revisão, foram elaborados folders informativos e um questionário contendo perguntas fechadas e semiabertas sobre o tema para avaliar o conhecimento dos participantes e seus hábitos relacionados ao consumo de café. A segunda etapa foi a realização de uma oficina educativa durante um evento acadêmico e esportivo, na qual os participantes tiveram uma breve explanação sobre o tema, abordando benefícios, malefícios e características relacionadas a interação do café e absorção de nutrientes. Ao final da oficina, foi aplicado o questionário previamente elaborado a fim de investigar os hábitos sobre o consumo da bebida pelos participantes e medir sua compreensão em relação às informações apresentadas. **Resultados:** os resultados obtidos no trabalho relacionados às questões de hábitos pessoais demonstraram que a maioria dos indivíduos possui o hábito de ingerir café, sendo em jejum ou juntamente com as refeições. Entre os entrevistados, 52% consomem café após o almoço regularmente. Entre os efeitos observados, 57% relataram alterações perceptíveis após o consumo de café, como maior atenção ou desconforto gástrico. Sobre as questões que remontam as explicações prévias aos acadêmicos, 50% dos participantes compreenderam que o efeito da cafeína se dá entre 30 a 40 minutos e 93% compreenderam ou confirmaram a informação de que o consumo regular de café pode levar à dependência. **Conclusão:** o estudo revelou que o consumo de café após o almoço é um hábito comum entre os universitários, porém o conhecimento sobre seus efeitos na absorção de nutrientes e na saúde geral ainda é limitado. Esta atividade teve um papel educativo, destacando as consequências dos hábitos alimentares e incentivando escolhas mais conscientes.

Palavras-chave: Cafeína; Absorção de nutrientes; Refeições; Educação; Digestão.