

**“O CONSUMO DE CAFEÍNA NA GESTAÇÃO E O RECÉM-NASCIDO DE BAIXO PESO”  
“CAFFEINE CONSUMPTION DURING PREGNANCY AND THE UNDERWEIGHT NEWBORN”**

**Rosa Maria Pedroso;**

Professor adjunta, Escola Superior de Enfermagem de Coimbra  
rosampedroso@gmail.com

**Ana Maria Baptista Oliveira Dias Malva Vaz**

Professora Coordenadora do Instituto Politécnico de Castelo Branco,  
Escola Superior de saúde Dr. Lopes Dias; anamariavaz@gmail.com

<http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2015.n1.v1.22>

*Fecha de Recepción: 12 Febrero 2015*

*Fecha de Admisión: 30 Marzo 2015*

**RESUMEN**

Existe uma grande controvérsia sobre a ingestão de cafeína na gravidez, com alguns resultados conclusivos, sugerindo que níveis mais altos de consumo de cafeína podem ter efeitos negativos em grávidas e bebés.

O baixo peso à nascença tem sido associado ao consumo de cafeína durante a gravidez, no entanto os estudos realizados nem todos têm a mesma opinião. O mecanismo pelo qual a cafeína parece influenciar o crescimento fetal ainda não está definido. Verena (2013) refere na sua investigação que por cada 100mg diários de cafeína ingerida, o peso do bebé diminuía entre 21 a 28 gramas e o período de gestação era prolongado em cinco horas.

Temos assim como objetivo do nosso estudo investigar em que medida o consumo de cafeína nas grávidas pode levar à ocorrência de baixo peso ao nascer.

Para isso realizámos um estudo do tipo descritivo, transversal e quantitativo, constituído por 87 puérperas, com uma média, de idades de 31,2 anos, com um aumento ponderal durante a gestação de 10,1Kg, idade gestacional 38,8 semanas e peso à nascença 3,003Kg, das quais 75,86%, ingeriram café durante a gestação, uma média de 1,3 chávenas por dia.

Após análise dos dados verificou-se neste estudo não existir diferença estatisticamente significativa entre o consumo de café durante a gravidez e o peso do recém-nascido.

No entanto o reduzido tamanho da amostra aparece como a maior limitação do estudo.

Com base nos resultados de outros estudos efetuados, as recomendações respeitantes à quantidade máxima de cafeína ingerida por dia deveriam ser revistas.

**Palabras claves:** Cafeína; Gravidez; Gestação; Recém-Nascido; Recém-Nascido de Baixo Peso

## O CONSUMO DE CAFEÍNA NA GESTAÇÃO E O RECÉM-NASCIDO DE BAIXO PESO

### ABSTRACT

There is a great controversy about the ingestion of caffeine during pregnancy, with some conclusive results suggesting that higher levels of caffeine consumption might have negative effects on pregnant women and babies.

A low birth weight has been associated with caffeine consumption during pregnancy. However, not all studies share the same opinion. The mechanism by which caffeine appears to influence fetal growth is not yet defined. Verena (2013) refers in his research that for every 100mg of daily caffeine consumption, the weight of the baby would decrease between 21 to 28 grams and the gestation period was extended in five hours.

Considering this, the goal of our study is to investigate the extent to which caffeine consumption in pregnant women can lead to the occurrence of low birth weight.

To do this we have conducted a study of descriptive, transversal and quantitative type, consisting of 87 recent mothers, with an average age of 31.2 years, with a weight gain of 10,1Kg during pregnancy, gestational age of 38.8 weeks and birth weight of 3,003Kg, of which 75.86% ingested coffee during pregnancy, an average of 1.3 cups per day.

After analysing the data, this study has found that there is no statistically significant difference between coffee consumption during pregnancy and the weight of the newborn.

However the small size of the sample is considered the major limitation of the study.

Based on the results of other conducted studies, the recommendations related to the maximum amount of caffeine consumption per day should be reviewed.

**Keywords:** Caffeine; Pregnancy; Gestation; Newborn; Underweight newborn

### ANTECEDENTES

Esta é uma problemática sobre a qual têm sido desenvolvidos muitos estudos para investigar a segurança do consumo de cafeína durante a gravidez, revelando um aumento do risco de aborto espontâneo pelo consumo de doses excessivas. Muitos casos de baixo peso à nascença também foram associados ao consumo de cafeína durante a gravidez (Branum, *et al.*, 2014).

Várias investigações lideradas por Verena Sengpiel (2013), estudaram o impacto do consumo de cafeína durante a gravidez nos bebês e revelaram que havia uma associação entre o consumo de cafeína e o facto de os bebês serem pequenos para a sua idade gestacional. Por cada 100mg diários de cafeína ingerida, o peso do bebé diminuía entre 21 a 28 gramas e o período de gestação era prolongado em cinco horas. Caso a ingestão de cafeína fosse resultante do consumo de café, o período de gestação aumentava oito horas por cada 100 mg de cafeína. No entanto a mesma autora refere “as conclusões não são definitivas porque o estudo foi observacional, e uma correlação não equivale a uma causa. Mas elas sugerem que as mulheres grávidas devem colocar o consumo de cafeína “em pausa”, ou limitá-lo”. De acordo com alguns autores, estes resultados sugerem que o aumento do tempo de gestação associado ao consumo de café poder ser devido à presença de outras substâncias nesta bebida, ou talvez haja algum comportamento associado às mulheres que bebem café que não está presente nomeadamente naquelas que consomem chá.

A Organização Mundial de Saúde aconselha, durante a gravidez, a ingestão máxima de 300mg de cafeína, por dia, apesar de alguns países recomendarem apenas o consumo de 200mg, o que equivale a menos de uma chávena de café.

O Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas afirmou em 2010 que as mulheres grávidas podem consumir até 200 miligramas de cafeína por dia sem aumentar o risco de aborto ou parto prematuro.

## OBJETIVOS

Comprender em que medida o consumo de cafeína nas grávidas pode levar à ocorrência de baixo peso ao nascer.

## PARTICIPANTES

Participaram no estudo 87 puérperas, com idade situada entre os 23 e os 44 anos e uma média de idades de 31,2 anos. A maior parte das mães (50,57%) possuem como habilitação o ensino superior e no momento da realização da entrevista para recolha das informações sociodemográficas, encontravam-se empregadas (66,66%). A maioria é casada (62,07%).

## MÉTODO

O estudo foi desenvolvido no serviço de obstetrícia do Hospital Pero da Covilhã, durante o mês de dezembro de 2014.

Trata-se de um estudo descritivo, transversal, quantitativo. Foi aplicado um questionário, constituído por duas partes, na primeira parte foi feita a caracterização sociodemográfica e na segunda parte constam as variáveis a analisar. O consumo de cafeína considerado no estudo refere-se apenas à ingestão de café e não de outras bebidas que contenham cafeína.

## RESULTADOS

A maioria das mulheres era multigesta e multipara, existindo um intervalo entre as gestações superior a 12 meses (48,28%). As mães apresentam uma média de aumento ponderal de 10,1 Kg. Situando-se a Idade Gestacional (IG) entre as 35 semanas e as 41 semanas de gestação (média, 38,8 semanas). O peso dos recém-nascidos situa-se entre 2,580 Kg e 3,850 Kg, com uma média de 3,003Kg à nascença.

De acordo com as respostas à questão sobre se ingeria ou não café, 75,86% ingeriram durante a gestação uma média de 1,3 chávenas por dia e 24,14% não consumiram.

Os recém-nascidos filhos de mães que tomaram café na gravidez têm em média menos 36,68 gramas que a média. E os recém-nascidos de mães que não tomam café têm mais 74,50 gramas de peso à nascença.

O tratamento dos dados evidenciou a inexistência de diferenças estatisticamente significativas entre a idade da mãe, IG e o peso do recém-nascido (RN) e o consumo de café  $p>0,05$ .

Existem diferenças estatisticamente significativas para o aumento de peso da mãe e do peso do RN ( $p=0,02$ )

## CONCLUSIONES

Verificou-se neste estudo não existir uma relação entre consumo de café e o peso à nascença.

O reduzido tamanho da amostra aparece como a maior limitação deste estudo. No entanto promovemos a continuidade de estudos sobre esta temática, que incluam não só a ingestão de café, mas as bebidas que contenham cafeína.

Por precaução e por serem necessários mais estudos nesta área, é recomendado às mulheres grávidas a paragem ou diminuição da ingestão de cafeína para uma ou duas chávenas de café (<150 mg) por dia (Branum, et al. 2014).

No entanto a ingestão de cafeína durante a gravidez não parece ser prejudicial quando em quantidades moderadas.

## O CONSUMO DE CAFEÍNA NA GESTAÇÃO E O RECÉM-NASCIDO DE BAIXO PESO

### BIBLIOGRAFIA

- Alves, R.; Casal, S.; Oliveira, B. (2009) *Benefícios do café na saúde: Mito ou realidade?*. Serviço de Bromatologia, Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto. Quim. Nova, Vol. 32, No. 8, 2169-2180
- Branum, A., et al. (2014). *Trends in Caffeine Intake Among US Children and Adolescents*. Pediatrics 133;386
- Verena S., et al (2013) Maternal caffeine intake during pregnancy is associated with birth weight but not with gestational length: results from a large prospective observational cohort study. *BMC Medicine*.