

O PAPEL DA CAFEÍNA NAS CRISES DE ENXAQUECA

MUNIZ, Beatriz¹; CASTELPOGGI, Juliana Pandini; DIAS, Viviane Monteiro²

32

Resumo

Este artigo aborda o conceito de enxaqueca e sua relação positiva com o consumo de cafeína, tem como objetivo determinar qual o papel do uso da cafeína por pacientes com enxaqueca e qual o consumo seguro para evitar as crises. Trata-se de um artigo de revisão de literatura realizadas com 5 artigos com critérios de inclusão: artigos completos, em língua portuguesa e de até 15 anos. Foi concluído que valores de 100 mg e 250 mg de cafeína são de consumo seguro.

Palavras-chave: Cafeína. Enxaqueca sem aura. Cefaleia. Dosagem.

Abstract

This article addresses the concept of migraine and its positive relationship with caffeine consumption, aiming to determine the role of caffeine use by migraine patients and what is safe consumption to avoid attacks. This is a literature review article made with 5 articles with inclusion criteria: complete articles, in Portuguese and up to 15 years old. It was concluded that amounts of 100 mg and 250 mg of caffeine are safe to consume.

Keywords: Caffeine. Migraine without aura. Headache. Dosage.

Introdução

A enxaqueca é um distúrbio neurológico crônico que afeta 11% dos adultos no mundo e pode causar episódios de latejamento na cabeça de intensidade variável, outros sintomas comuns são sensibilidade à luz e ao som, náuseas, dor nos olhos, tontura ou vertigem, entre outros. Os gatilhos das crises de enxaqueca geralmente incluem alterações hormonais, alguns alimentos/bebidas, estresse e exercícios físicos (Silva; Amaral, *et al.*, 2020).

Um dos gatilhos da enxaqueca é a ingestão de cafeína que se faz presente principalmente no café, o consumo dessa substância pode ser eficaz ou não para quem sofre de enxaqueca. A cafeína pode ser uma solução para alguns, dependendo apenas da quantidade ingerida diariamente, seja em forma de medicamento ou em bebidas (Trombini; Oliveira, 2022).

¹ Graduanda do Curso de Nutrição do Centro Universitário Celso Lisboa – Rio de Janeiro – RJ//Brasil

² Docentes do Curso de Nutrição do Centro Universitário Celso Lisboa – Rio de Janeiro – RJ/Brasil

Nem todos os indivíduos que possuem enxaqueca necessariamente terão gatilhos alimentares. Este artigo se propõe a responder ao seguinte questionamento: em que nível a ingestão da cafeína se torna benéfica na prevenção das crises de enxaqueca? Apesar de em alguns casos a cafeína ser uma desencadeadora das crises por ingestão de altas doses, é necessário saber em que nível ela se torna benéfica.

A cafeína pode oferecer alívio temporário das dores de cabeça, em contrapartida, o consumo excessivo ou nenhum consumo pode piorar os sintomas. Não é recomendada a súbita retirada da cafeína podendo causar dores de cabeça por abstinência (Reis; Cabral, 2024).

Estudos mostram que o excesso de cafeína pode intensificar a enxaqueca por conta do efeito rebote. Portadores de enxaqueca podem ter a cafeína como aliada se consumida adequadamente já que suas propriedades vasoconstritoras reduzem a dor (Reis; Cabral, 2024).

O objetivo geral deste trabalho é compreender a função da cafeína na prevenção das crises de enxaqueca. Averiguar se é possível determinar uma dosagem a ser seguida para prevenir as crises sem se tornar desencadeadora.

Metodologia

Trata-se de uma revisão bibliográfica, com uma seleção de artigos. Os fatores determinantes para que os artigos pesquisados fossem incluídos na revisão foram: artigos completos, na língua portuguesa e dos últimos 15 anos. A pesquisa foi realizada nas seguintes bases de dados: *Scielo*, *Google acadêmico*, *BVS* e *PUBMED*. Foram utilizados descritores combinados e isolados, determinados pela base de dados DeCS (Descritores em Ciência da Saúde), como: cafeína, *enxaqueca* sem aura, cefaleia e dosagem, encontrados no site: <http://decs.bvs.br/>.

No *Scielo* foi necessário buscar separadamente os descritores pois juntos não resultaram em nenhum artigo, cefaleia resultou em 46 artigos, cafeína resultou em 15 artigos, e enxaqueca sem aura resultou em 20 artigos, dosagem resultou em 129 artigos. No google acadêmico foi possível utilizar todos os descritores e obter 1.480 artigos.

Na BVS foi necessário buscar separadamente os descritores, pois juntos não resultaram em nenhum artigo, cefaleia resultou em 373 artigos, cafeína resultou em 81 artigos, e enxaqueca sem aura resultou em 6 artigos, dosagem resultou em 2.732 artigos. No PUBMED foi necessário buscar separadamente os descritores, pois juntos não

resultaram em nenhum artigo, idem resultou em 37 artigos, cafeína resultou em 12 artigos, e enxaqueca sem aura resultou em 20 artigos, dosagem resultou em 9 artigos. Após análise foram excluídos os que não se encaixavam com o tema abordado, com o objetivo do artigo ou ano determinado. Finalizando assim para essa pesquisa um total de 5 artigos.

Resultados e Discussão

Os resultados dos 5 artigos selecionados para essa revisão estão demonstrados no Quadro 1 abaixo:

Quadro 1 - Artigos selecionados

Autor/ano	Título	Periódico	Objetivo	Método/local	Principais resultados
Silva, Amaral, Silva, Sequeira, Borba, Correia, Ribeiro, 2020.	Uso de cafeína em pacientes com cefaléia: uma revisão sistemática.	Scielo.	Não descrito.	Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Goiás.	Em comparação com a medicação analgésica isolada, as combinações de cafeína com medicações analgésicas, mostraram eficácia significativamente e melhorada no tratamento de pacientes com enxaqueca, com tolerabilidade favorável na grande maioria dos pacientes. Os eventos adversos mais comuns foram nervosismo (6,5%), náuseas (4,3%), dor / desconforto abdominal (4,1%) e tontura (3,2%), doses de 100mg aumentam os benefícios na enxaqueca.

Neves, 2013.	Relação entre hábitos alimentares e enxaqueca.	Scielo.	Verificar a relação entre hábitos alimentares e enxaqueca.	Centro Universitário de Brasília.	Os principais fatores alimentares descritos na literatura como desencadeantes da enxaqueca são os que possuem aminas biogênicas (tiramina, histamina, feniletilamina), no qual se enquadram alimentos como o chocolate, as bebidas alcoólicas, queijos, entre outros; além do aspartame, alimentos gordurosos, laticínios, glutamato monossódico, nitritos e nitratos, sorvetes e líquidos gelados, cafeína e os que possuem homocisteína.
Reis, Cabra, 2024.	Café e alimentos a base de cafeína, sua relação com a enxaqueca: uma revisão integrativa.	Google Acadêmico.	Não descrito.	Centro Universitário do Rio Grande do Norte.	Dentre os principais resultados, estudos demonstraram que a cafeína reduziu em 20% a vasodilatação no fluxo sanguíneo cerebral em pessoas saudáveis com 250mg de café ingeridos.

Trombini, Oliveira, 2022.	Atualização terapêutica sobre a cafeína: efeitos benéficos e colaterais.	Google Acadêmico.	Não descrito.	Revista.	Concluiu-se que a cafeína apresenta uma rica variedade de efeitos benéficos na cabeça, como melhora da atenção; melhora no rendimento físico; quebra de gorduras; aumento da ventilação alveolar; entre outros. Embora a cafeína apresente efeitos benéficos, seu uso deve ser feito de maneira cautelosa, pois como toda droga, a cafeína, também apresenta efeitos colaterais, de dependência e tóxicos.
Milarch, 2023.	A influência da alimentação e estilo de vida em crises de enxaqueca: uma revisão integrativa.	Google Acadêmico.	Investigar qual a relação da influência dos alimentos e estilo de vida com as crises de enxaqueca.	Revista.	A restrição aos alimentos desencadeantes como: bebidas destiladas, chocolate, queijos amarelos, frutas cítricas, embutidos e glutamato monossódico podem ser meios estratégicos para prevenir esta doença de uma forma natural, e o uso de fitoterápicos também, uma vez que a literatura

					comprova a eficácia desta alternativa.
--	--	--	--	--	--

Fonte: Os autores (2025)

37

O baixo número de publicações contemplando o tema, particularmente em adultos e idosos, foi algo demonstrado nessa revisão. Tal fato pode estar relacionado à falta de interesse em estipular uma determinada quantidade para o efeito benéfico da substância.

Silva, Amaral, *et al.* (2020) mostraram que, comparadas à medicação analgésica isolada, as combinações de cafeína com medicações analgésicas mostraram eficácia melhorada no tratamento de pacientes com enxaqueca, com tolerabilidade favorável na grande maioria dos pacientes. Os efeitos colaterais mais comuns foram nervosismo, náuseas, dor/desconforto abdominal e tontura. Concluíram que doses de cafeína de 100mg aumentam os benefícios na enxaqueca.

Neves (2013) declarou em sua revisão que a retirada da cafeína atua como fator desencadeante da enxaqueca e que interrompendo o consumo dessa substância ocorre a vasodilatação, seguido do aumento do fluxo sanguíneo gerando a enxaqueca. Abordou que por esse motivo são formulados medicamentos com cafeína, pois com a sua ingestão ocorre a vasoconstrição cerebral amenizando a dor. Acrescentou afirmando que é mais comumente descrita a enxaqueca desencadeada por abstinência de cafeína do que pelo consumo em si e que ao suspender o consumo de doses de 100mg/dia de cafeína, correspondente à uma xícara de café, os participantes apresentaram sintomas de enxaqueca.

Reis e Cabral (2024) alegaram que os principais resultados da revisão demonstraram que a cafeína reduziu em 20% a vasodilatação no fluxo sanguíneo cerebral em pessoas saudáveis com 250mg de café ingeridos e que o interrompimento do consumo ocasionaria a enxaqueca juntamente com alterações na velocidade do fluxo sanguíneo cerebral.

Trombini e Oliveira (2022) relataram que a cafeína tem sido incorporada nos analgésicos por ter ação vasoconstritora, o que ameniza ou interrompe as dores. Porém relataram também, que seu uso repetitivo aumenta o risco de desenvolver dependência física e conseqüentemente enxaqueca crônica diária, assim como a cessação do uso leva

a uma síndrome de retirada que por sua vez causa cefaleia como sintoma principal. Recomendaram que pacientes que sofrem de enxaqueca parem de tomar café por um tempo para que o organismo desacostume e que quando estiverem sofrendo de crise de enxaqueca e não quiserem fazer uso de um medicamento, possam usar a cafeína para obter alívio sem se sujeitar a possíveis efeitos colaterais oriundos do fármaco.

Milarch (2023) relatou que a cafeína é desencadeadora da enxaqueca e que a privação da cafeína também é um gatilho para as crises. Não declarou quantidades para o consumo seguro da cafeína, apenas os dois pontos de vista sobre consumo/privação.

Considerações finais

Dos 5 artigos analisados, 4 afirmaram que a cafeína pode sim desencadear a enxaqueca, assim como a interrupção do consumo também atua como gatilho. A abordagem sobre a quantidade segura para consumo foi trazida em apenas 3 artigos, que determinaram valores de 100mg e 250mg como sendo benéficas para que não ocorra privação, mas também que não seja causa da enxaqueca; algo em torno de 1 xícara/dia seria o ideal para o equilíbrio. Vale ressaltar a importância de mais pesquisas para uma resposta mais esclarecida sobre o tema.

Referências

MILARCH, C. F. A influência da alimentação e estilo e vida em crises de enxaqueca: uma revisão integrativa. **Rev. Saúde.com**. 2023. Disponível em:

<https://periodicos2.uesb.br/index.php/rsc/article/view/12450/8143>. Acesso em: 18 out. 2024.

NEVES, I. A. N. **Relação entre hábitos alimentares e enxaqueca**. 2013. Disponível em:

<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/3928/3/20942872.pdf>. Acesso em: 18 out. 2024.

REIS, M. F. M.; CABRAL, R. F. **Café e alimentos à base de cafeína, sua relação com a enxaqueca: uma revisão integrativa**. 2024. Disponível em:

<http://repositorio.unirn.edu.br/jspui/handle/123456789/868>. Acesso em: 15 set. 2024.

SILVA, M. S. V. da.; AMARAL, D.; SILVA, J.; SEQUEIRA, M.; BORBA, R.; CORREIA, I.; RIBEIRO, C. Uso de cafeína em pacientes com cefaleia: uma revisão sistemática. **Headache Medicine**, [S. l.], v. 11, n. Supplement, p. 63, 2020. DOI: 10.48208/HeadacheMed.2020.Supplement.63.

Disponível em: <https://www.headachemedicine.com.br/index.php/hm/article/view/149>. Acesso em: 15 set. 2024.

TROMBINI, C.; Oliveira, G. Atualização terapêutica sobre a cafeína. **Revista Terra & Cultura: Cadernos De Ensino E Pesquisa**. 2022. Disponível em:

<http://publicacoes.unifil.br/index.php/revistatestes/article/view/170/181>. Acesso em: 15 set. 2024.