



Licenciatura em Ciências da Nutrição

Relação entre a Ingestão de Café e a Saúde

Volume II

Anexos

Elaborado por Gilda Maria Pimentel Brandão

Aluna nº 201092225

Orientador Interno: Prof. Doutora Suzana Paz

Orientador Externo: Dra. Rita Fernandes

Barcarena

Novembro 2014

Índice

Anexo 1	4
Questionário	4
Anexo 2	6
Ficha de Nutrição	6
Anexo 3	7
Tabelas e Gráficos Complementares	7

Anexo 1

Nº _____

Questionário

I – Caracterização da amostra

1. Idade _____ anos

2. Sexo

Feminino

Masculino

Diagnóstico Reumatológico:

Diagnóstico Não Reumatológico:

II – Consumo de Cafeína: Ingestão de bebidas que contêm cafeína

Café

1. Habitualmente consome café ?

sim

Não

2. Que tipo de café costuma consumir e com que frequência?

Café normal ____ X ____

Café instantâneo ____ X ____

Café de Cafeteira ____ X ____

Descafeinado ____ X ____

Bebida de café (20 %) ____ X ____

Bebida de café (40 %) ____ X ____

Bebida de cereais ____ X ____

Outro _____ ____ X ____

Marca _____

3. Que quantidade costuma consumir?

Longo

Médio

Curto

1 Colher ou menos

2 Colheres

3 Colheres ou mais

Chá

4. Habitualmente consome chá ?

Sim

Não

5. Que tipo de chá costuma consumir?

Chá Preto ___ X ___

Chá Verde ___ X ___

Chá Branco ___ X ___

Chá Vermelho ___ X ___

Outro _____

6. Que quantidade costuma consumir?

1 chávena ou menos

2 chávenas

3 chávenas

4 chávenas ou mais

Refrigerantes

7. Habitualmente consome Refrigerantes ?

Sim

Não

8. Que tipo de refrigerantes costuma consumir?

Coca-cola ___ X ___

Pepsi-cola ___ X ___

Ice-tea ___ X ___

Red-bull ___ X ___

Outro _____ ___ X ___

9. Que quantidade costuma consumir?

1 copo ou menos

2 copos

3 copos


4 copos ou mais

10. Habitualmente consome Chocolate ou bebidas com chocolate?

Sim ___ X ___

Não

Anexo 2



INTERNAMENTO
Nutrição

Nº.F.Clin.: 116555 / Dt.Nasc.: 13/04/1965 / Sexo: Feminino / Idade: 48
 Nome: Regina Ermelinda Figueiredo Rodrigues
 Mor.: Rua Nuno Tristão N.30-3º. Esq. Alto Selvalinho
 2830 Barmelo / Tf: 91391 0092-919068639
 Est.: Casado / Prof.: Desempregada / Nat.: Goa
 Sis.: ARS Serôbal 370818919 / Nº: 11333941838
 Data de Adm.: 18/03/2014 / Curr: 7

ENTRADA: 18/03/2014 ALTA: 28/03/2014 Equipa de Nutrição:

DIAGNÓSTICO:
Fibromialgia, HTA, dislipidémica

OBJECTIVO DA TERAPÉUTICA NUTRICIONAL:

REGISTOS - BIOIMPEDÂNCIA: IDADE 48 ALTURA 155 cm
 À ENTRADA: PESO: 75,2 kg IMC: 31,3 kg/m² MASSA GORDA: 20,8 Kg

Bio	Data	18/03/2014	19/03/2014	1/1	1/1	1/1	1/1	Total
PESOS	Peso	75,2	-	-	-	-	-	-
	IMC	31,3	-	-	-	-	-	-
	FAT%	27,5	-	-	-	-	-	-
	FM (kg)	-	-	-	-	-	-	-
	FFM (kg)	-	-	-	-	-	-	-
MÃOS	TBW (kg)	-	-	-	-	-	-	-
	FAT%	-	-	-	-	-	-	-
	FM (kg)	-	-	-	-	-	-	-
	PC	104	-	-	-	-	-	-
	PA	105	-	-	-	-	-	-
	CVA	-	-	-	-	-	-	-
TA	157/81	134/68	1	1	1	1	-	

EXAMES COMPLEMENTARES:

Data	18/03/14	1/1	1/1
Glicémia	105		
Coolesterol Total			
Triglicéridos			
HDL-c			
LDL-c			
Ácido Úrico			

GLICÉMIAS DIÁRIAS:		
Dia - P.A. / Jantar	Dia - P.A. / Jantar	Dia - P.A. / Jantar
/ - /	/ - /	/ - /
/ - /	/ - /	/ - /
/ - /	/ - /	/ - /
/ - /	/ - /	/ - /
/ - /	/ - /	/ - /
/ - /	/ - /	/ - /

DIETA ACONSELHADA

RESTRIÇÕES / OBSERVAÇÕES:
T. Máximo: Frutas: 200g, nozes: 10g, leite: 2 unidades, peixe: 100g, óleo: 20g, batata: 1 unidade, arroz: 1 unidade, legumes: 1 unidade, verduras: 1 unidade, leite: 2 unidades, peixe: 100g, batata: 1 unidade, arroz: 1 unidade, legumes: 1 unidade, verduras: 1 unidade.

Anexo 3

Quadro 1. Classificação da quantidade de cafeína segundo a fonte

Fontes de Cafeína	Quantidade (dose)	\bar{X}	Variação de Cafeína (mg)	Cafeína (mg) / 100 (ml/g)
Café Expresso	30 ml	60	35 - 100	200 mg
Café Instantâneo	125 ml	65	35 - 105	52 mg
Café de Filtrado	125 ml	85	60 - 135	68 mg
Café Descafeinado	125 ml	3	1 - 5	2, 4 mg
Chá Preto	150 ml	32	20 - 45	21 mg
Chá Verde	150 ml	32	20 - 47	21 mg
Ice Tea	330 ml	20	10 - 50	6 mg
Coca-cola	330 ml	39	30 - 48	12 mg
Redbull	330 ml	80	70 - 120	24 mg
Bebida de Chocolate	150 ml	4	2 - 7	2, 6 mg
Leite com Chocolate	200 ml	5	2 - 7	2, 5 mg
Chocolate Preto	50 g	20	5 - 35	40 mg
Chocolate de Leite	50 g	6	1 - 15	12 mg

Tabela 1. Classificação dos Grupos Etários

Grupo Etário	Idades
Jovens Adultos	20 - 39 a
Adultos	40 - 65 a
Idosos	≥ 65 a

Tabela 2. Classificação do Metabolismo

Classificação	Metabolismo Basal
Lento	≤ 1200 Kcal
Normal	1200 -1500 Kcal
Acelarado	≥ 1500 Kcal

Tabela 3. Classificação do IMC

Classificação	IMC Adultos
Baixo Peso	≤ 18,5 Kg/m ²
Normal	18,5 - 24,9 Kg/m ²
Pré-Obesidade	25 - 29,9 Kg/m ²
Obesidade	≥ 30 Kg/m ²

Tabela 4. Classificação do IMC Idosos

Classificação	IMC Idosos
Baixo Peso	≤ 22 Kg/m ²
Normal	22 - 27 Kg/m ²
Pré-Obesidade	25 - 30 Kg/m ² †
	25 - 32 Kg/m ² †
Obesidade	≥ 30 Kg/m ² †
	≥ 32 Kg/m ² †

Tabela 5. Classificação da Quantidade de Cafeína

Consumo	Quantidade de Cafeína
Baixo	≤ 100 mg
Moderado e Elevado	> 100 mg
Moderado	100- 300 mg
Elevado	≥ 300 mg

Tabela 6. Classificação da % de Massa Gorda

Género	Idade	Massa Gorda (%)			
		Baixo	Normal	Elevado	Muito Elevado
Feminino	20 - 39 anos	0 – 21 %	21 – 33 %	33 – 39 %	> 39 %
	40 - 59 anos	0 – 23 %	23 – 34 %	34 – 40 %	> 40 %
	60 - 79 anos	0 - 24 %	24 – 36 %	36 – 42 %	> 42 %
Masculino	20 - 39 anos	0 - 8 %	8 – 20 %	20 – 25 %	> 25 %
	40 - 59 anos	0 – 11 %	11 – 22 %	22 – 28 %	> 28 %
	60 - 79 anos	0 – 13 %	13 – 25 %	25 – 30 %	> 30 %

Tabela 7. Distribuição da amostra pelas patologias estudadas

Patologias		n	%
Hipertensão	Sim	41	40,6
	Não	60	59,4
Dislipidemia	Sim	23	22,8
	Não	78	77,2
Osteoporose	Sim	25	24,8
	Não	76	75,2
Diabetes Mellitus Tipo 2	Sim	10	9
	Não	91	90,1

Tabela 8. Caracterização da Amostra

		n	%	Média	DP	Máx	Min
Género	Feminino	88	87,1				
	Masculino	13	12,9				
Grupos Etários	Jovens Adultos	4	4	63,6	11,9	79	27
	Adultos	40	39,6				
	Idosos	57	56,4				
IMC Adultos	Baixo Peso	1	2,3	28,8	6,1	49,2	18,4
	Normal	11	25				
	Pré-Obesidade	13	29,5				
	Obesidade	19	43,2				
IMC Idosos	Baixo Peso	7	12,3	29,2	6,3	43,3	18,9
	Normal	13	31,6				
	Excesso de Peso	37	56,1				
Metabolismo Basal	Lento	19	18,8	1391	237,9	2291	971
	Normal	57	56,4				
	Acelarado	25	24,8				
% MG	Baixo	6	5,9	36	8,99	51	13,9
	Normal	28	27,7				
	Elevado	28	27,7				
	Muito Elevado	39	38,6				

Tabela 9. Distribuição da amostra pelas patologias estudadas

Patologias		n	%
Hipertensão	Sim	41	40,6
	Não	60	59,4
Dislipidemia	Sim	23	22,8
	Não	78	77,2
Osteoporose	Sim	25	24,8
	Não	76	75,2
Diabetes Mellitus Tipo 2	Sim	10	9
	Não	91	90,1

Tabela 10. Distribuição da amostra pelas fontes de cafeína

Fontes de Cafeína	Consumo	
	Sim	Não
Bebidas		
Café e/ou Bebidas com café	77, 2%	22, 8%
Chá Preto/Verde	26, 7%	73, 3%
Refrigerantes c/ Cafeína	30, 7%	69, 3%
Bebidas c/ Chocolate e/ou Chocolate	59, 4%	40, 6%

Tabela 11. Distribuição da amostra pela frequência de consumo de fontes de cafeína durante o dia

Frequência do Consumo de Cafeína	n	%
< 1 x dia	9	11, 5
1 x dia	44	56, 4
2 x dia	15	19, 2
≥ 3 x dia	10	12, 8
Total	78	100

Tabela 12. Distribuição da amostra pelas frequências de classificação do consumo de cafeína

Ingestão de cafeína	n	%	Média	DP	Máx	Min
Baixo	56	55,4				
Moderado	41	40,6	106, 9	100	450	0
Moderado e Elevado	45	44, 6				
Elevado	4	4				
Total	101	100				

Tabela 13. Distribuição da amostra pela frequência do consumo habitual de café

*Consumo café	n	%
Sim	38	37, 6
Não	63	62, 3
Total	101	100

* Pelo menos 1 café por dia

Tabela 14. Distribuição da amostra pela frequência do consumo habitual de café

*Consumo café	n	%
Sim	61	60,4
Não	40	39,6
Total	101	100

* ≥ 1 por dia

Tabela 15. Distribuição da amostra pela frequência do consumo habitual de fontes de cafeína

* Consumo Fontes de Cafeína	n	%
Sim	26	25,7
Não	75	72,2
Total	101	100

* ≥ 1 por dia

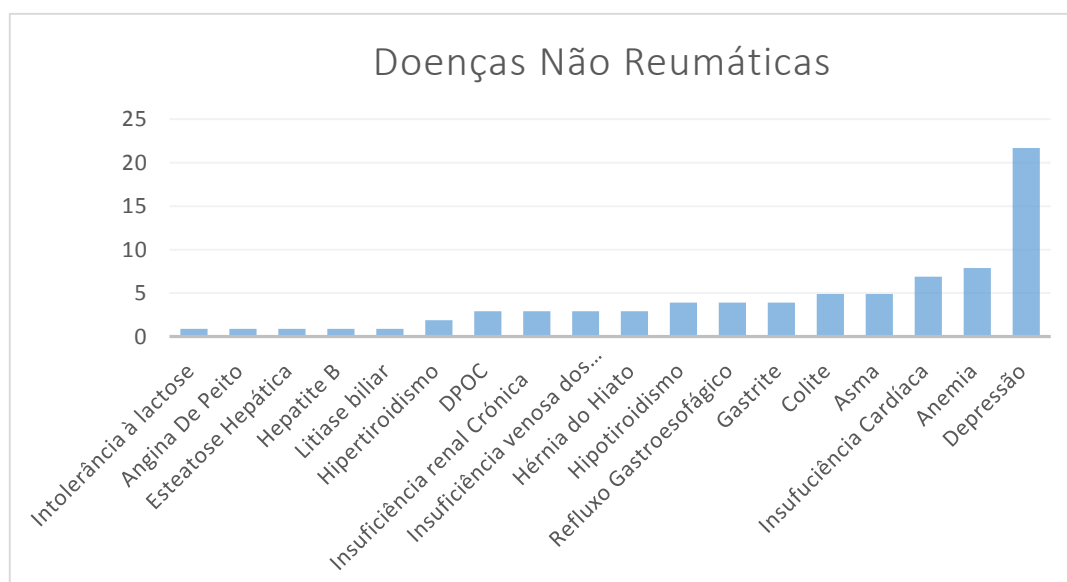


Gráfico 1. Descrição do número de Doenças Não Reumáticas na amostra

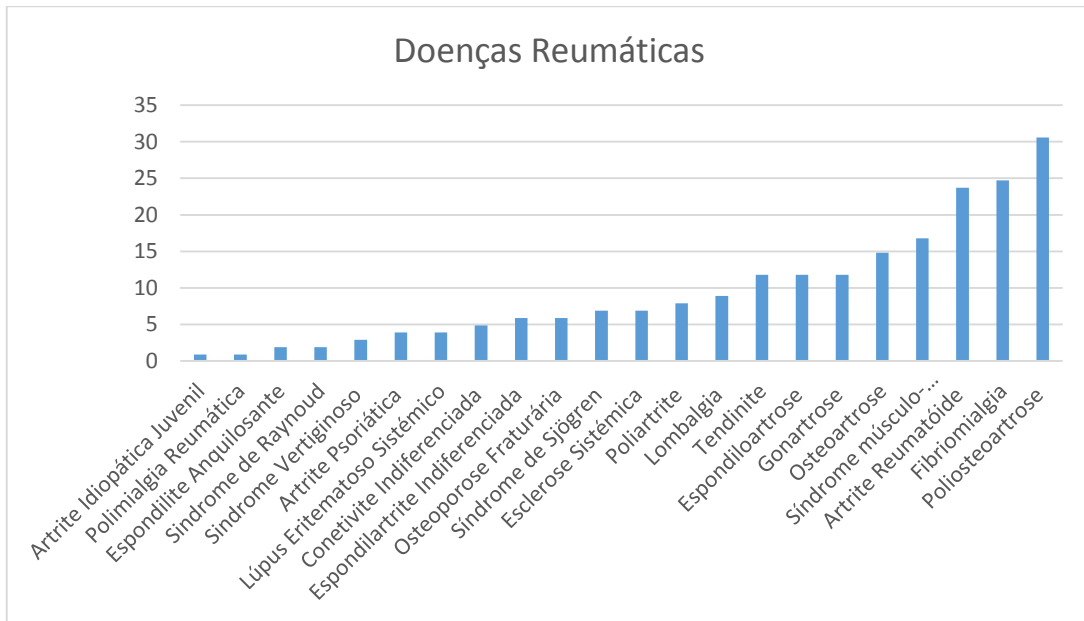


Gráfico 2. Descrição do número de Doenças Reumáticas na amostra

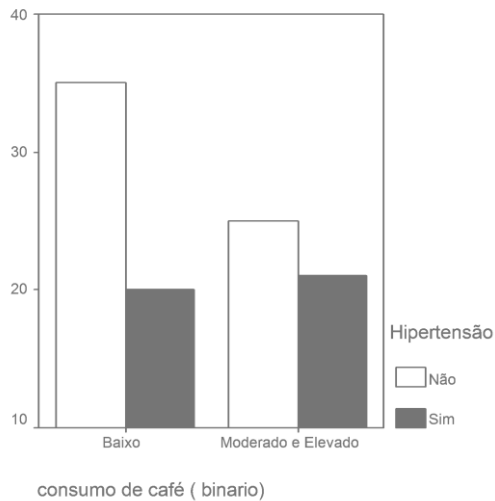


Gráfico 3 – Distribuição da amostra pelo consumo diário de cafeína na HTA

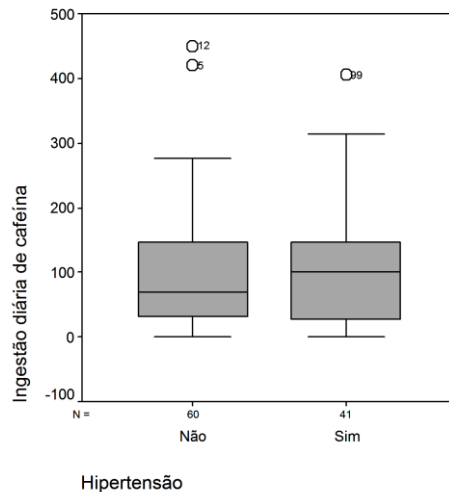


Gráfico 4 – Variação do consumo diário de cafeína na HTA

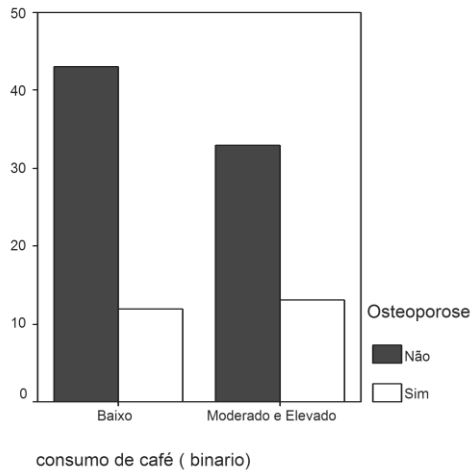


Gráfico 5 – Distribuição da amostra pelo consumo diário de cafeína na OP

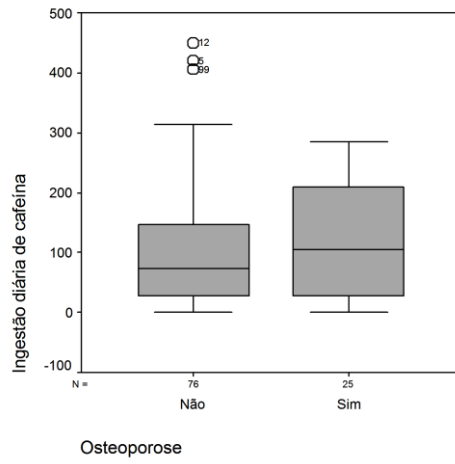


Gráfico 6 – Variação do consumo diário de cafeína na OP

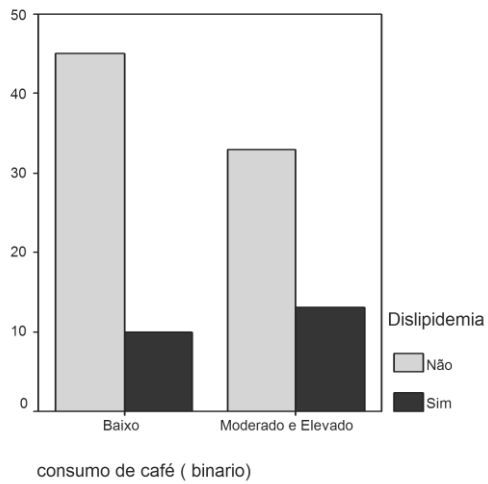


Gráfico 7 – Distribuição da amostra pelo consumo diário de cafeína na Dislipidemia

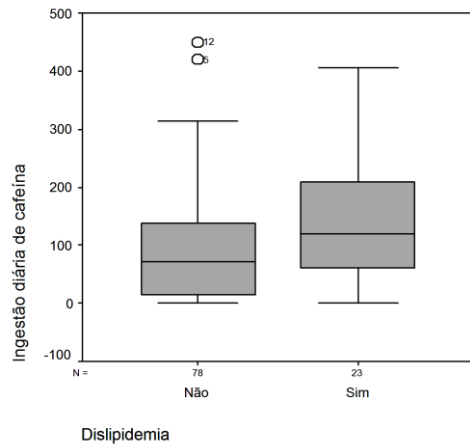


Gráfico 8 – Variação do consumo diário de cafeína na Dislipidemia

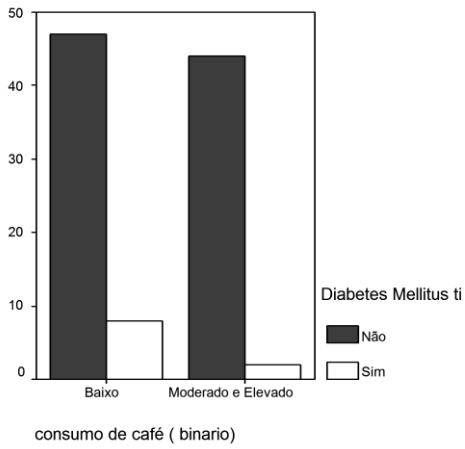


Gráfico 9 – Distribuição da amostra consumo diário de cafeína na DM 2

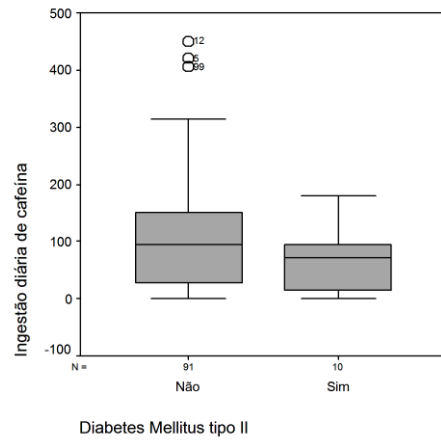


Gráfico 10 – Variação do consumo diário de cafeína na DM 2

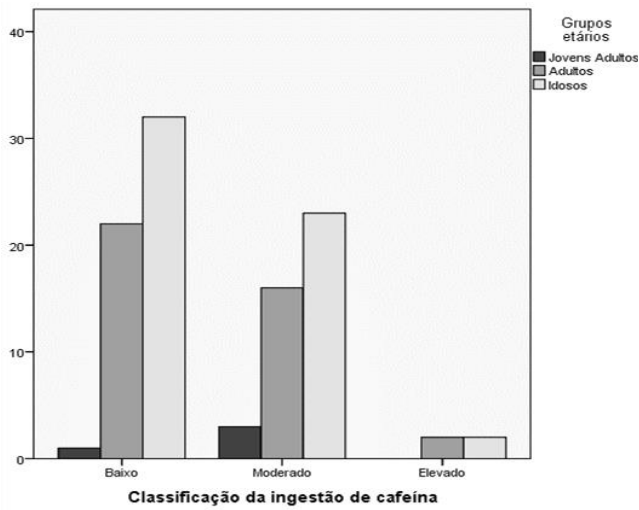


Gráfico 11 – Distribuição da amostra pelo consumo de cafeína segundo a idade

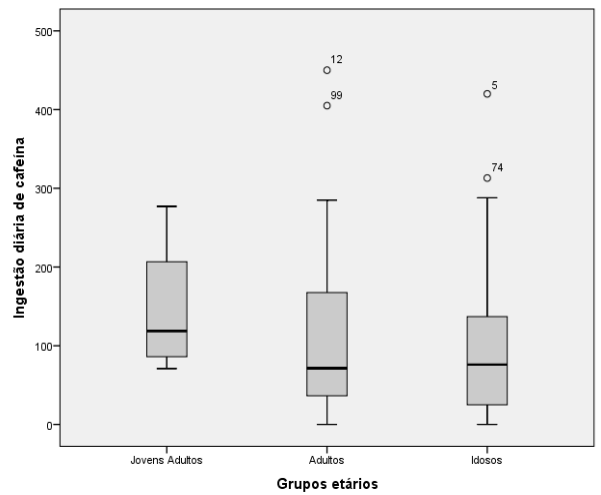


Gráfico 12 – Variação do consumo de cafeína por Idade

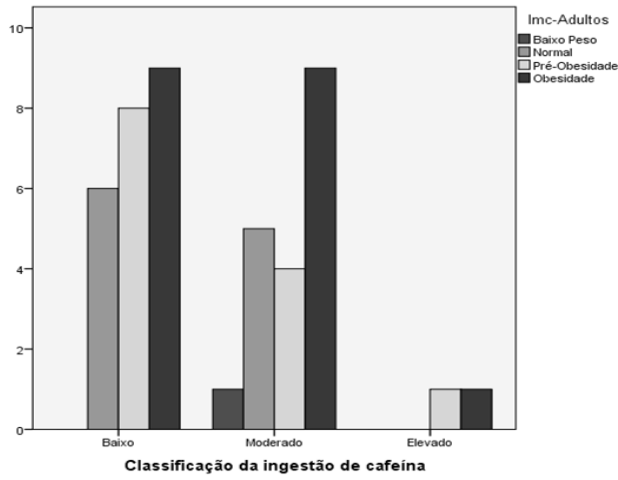


Gráfico 13 – Distribuição da amostra pelo consumo de café segundo o IMC Adultos

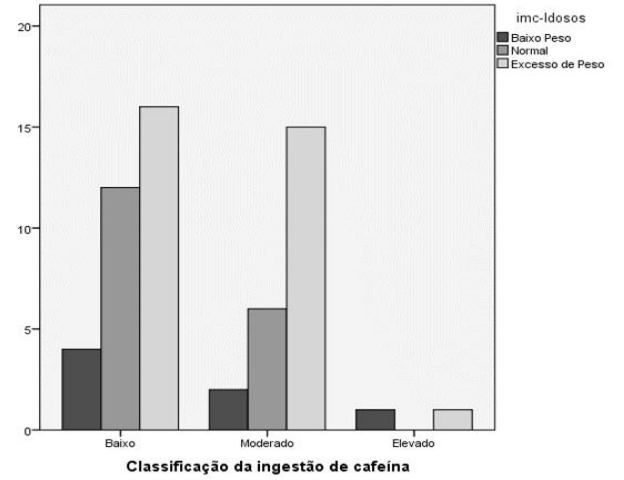


Gráfico 14 – Distribuição da amostra pelo consumo de café segundo o IMC Idosos

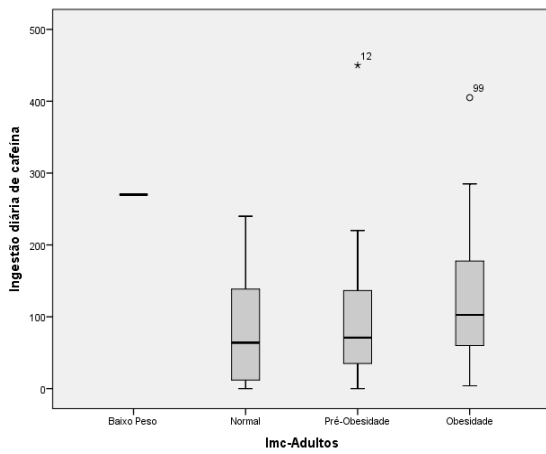


Gráfico 15 – Variação do consumo diário de café segundo o IMC Adultos

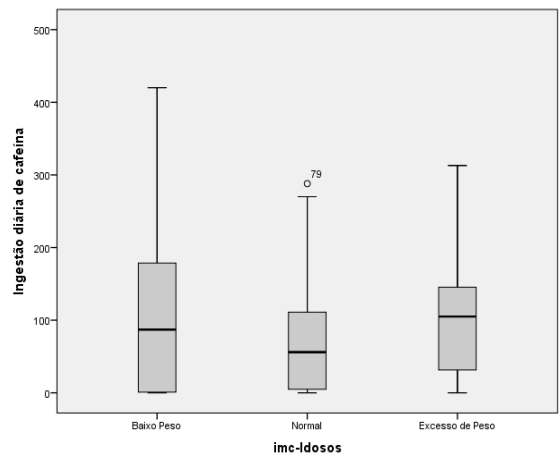


Gráfico 16 – Variação do consumo diário de café segundo o IMC Idosos

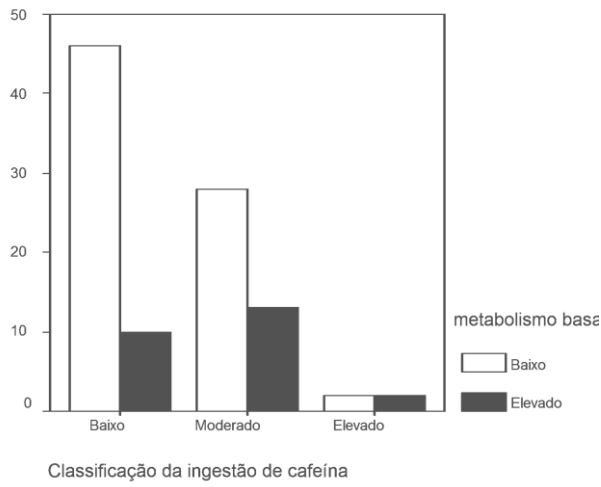


Gráfico 17 – Distribuição da amostra pelo consumo diário de cafeína segundo o MB

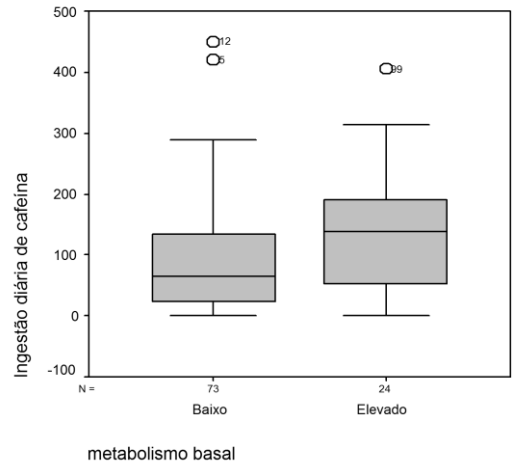


Gráfico 18 – Variação do consumo diário de cafeína segundo o MB

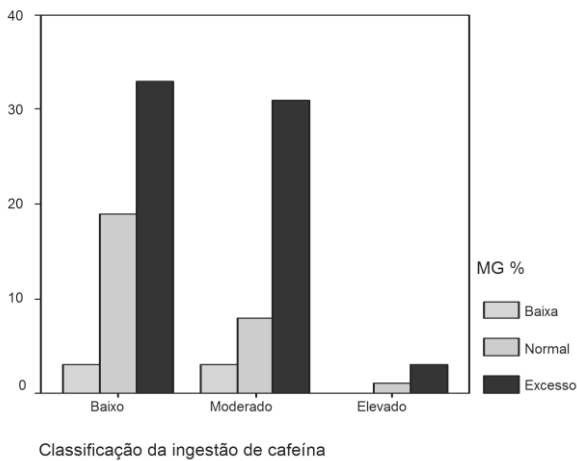


Gráfico 19 – Distribuição da amostra pelo consumo diário de cafeína segundo a % MG

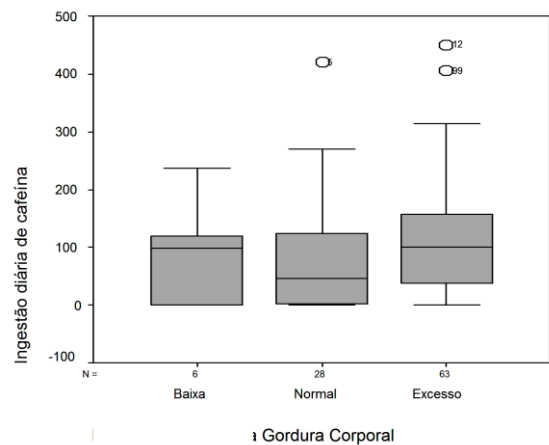


Gráfico 20 – Variação do consumo diário de cafeína segundo a % MG