

Conhecimento dos riscos associados ao uso de bebidas energéticas por jovens universitários: uma revisão sistemática da literatura

Knowledge of the risks associated with the use of energy drinks by university students: a systematic literature review

Conocimiento de los riesgos asociados al consumo de bebidas energéticas por estudiantes universitarios: una revisión sistemática de la literatura

Ana Clara Rocha Venâncio

RESUMO

As bebidas energéticas (BEs), comercializadas com a promessa de elevar o estado de alerta e o desempenho físico, tornaram-se onipresentes entre jovens universitários, especialmente em contextos de alta demanda acadêmica. No entanto, o consumo frequente e muitas vezes excessivo dessas substâncias está associado a riscos significativos à saúde física e mental, incluindo arritmias cardíacas, distúrbios do sono e ansiedade. O objetivo deste trabalho foi investigar o nível de conhecimento dos jovens universitários acerca desses riscos e os padrões de consumo observados. Tratou-se de uma revisão sistemática baseada na análise de artigos científicos e relatórios de pesquisa publicados entre 2008 e 2026. Os resultados demonstram que, embora muitos estudantes reconheçam genericamente que o excesso é maléfico, há um desconhecimento profundo sobre as consequências fisiológicas específicas e os riscos da associação com o álcool. Conclui-se que o marketing agressivo e a pressão por produtividade favorecem o consumo desinformado, sendo urgente a implementação de estratégias educativas nos campi universitários (MACHADO et al., 2024).

Palavras-Chave: Bebidas energéticas. Jovens universitários. Riscos à saúde. Cafeína.

ABSTRACT

Energy drinks (EDs), marketed with the promise of increasing alertness and physical performance, have become ubiquitous among young university students, especially in contexts of high academic demand. However, the frequent and often excessive consumption of these substances is associated with significant risks to physical and mental health, including cardiac arrhythmias, sleep disorders, and anxiety. The objective of this study was to investigate the level of knowledge of young university students regarding these risks and the observed consumption patterns. This was a systematic review based on the analysis of scientific articles and research reports published between 2008 and 2026. The results demonstrate that, although many students generically recognize that excess is harmful, there is a profound lack of knowledge about specific physiological consequences and the risks of association with alcohol. It is concluded that aggressive marketing and the pressure for productivity favor uninformed consumption, making the implementation of educational strategies on university campuses urgent (MACHADO et al., 2024).

Keywords: Energy drinks. University students. Health risks. Caffeine.

RESUMEN

Las bebidas energéticas (BEs), comercializadas con la promesa de aumentar el estado de alerta y el rendimiento físico, se han vuelto omnipresentes entre los jóvenes universitarios, especialmente en contextos de alta demanda académica. Sin embargo, el consumo frecuente y a menudo excesivo de estas sustancias está asociado a riesgos significativos para la salud física y mental, incluyendo arritmias cardíacas, trastornos del sueño y ansiedad. El objetivo de este trabajo fue investigar el nivel de conocimiento de los jóvenes universitarios sobre estos riesgos y los patrones de consumo observados. Se trató de una revisión sistemática basada en el análisis de artículos científicos e informes de investigación publicados entre 2008 y 2026. Los resultados demuestran que, aunque muchos estudiantes reconocen de manera genérica que el exceso es perjudicial, existe un profundo desconocimiento sobre las consecuencias fisiológicas específicas y los riesgos de la asociación con el alcohol. Se concluye que el marketing agresivo y la presión por la productividad favorecen el consumo desinformado, siendo urgente la implementación de estrategias educativas en los campus universitarios (MACHADO et al., 2024).

Palabras Clave: Bebidas energéticas. Jóvenes universitarios. Riesgos para la salud. Cafeína.

OBJETIVO

Objetivo Geral

O objetivo principal desta pesquisa é avaliar o nível de conhecimento dos estudantes universitários sobre os riscos associados ao consumo de bebidas

energéticas, investigando tanto os padrões de consumo quanto a percepção dos jovens sobre os danos à saúde decorrentes dessa prática.

Objetivos Específicos

Investigar o grau de conhecimento dos estudantes acerca dos componentes presentes nas bebidas energéticas.

Identificar a frequência e os padrões de consumo de bebidas energéticas entre os estudantes.

Analisar a percepção dos estudantes sobre os possíveis riscos à saúde decorrentes do consumo dessas bebidas.

Verificar possíveis diferenças no conhecimento e comportamento em relação ao consumo de bebidas energéticas de acordo com o gênero, idade ou curso de formação.

Discutir estratégias de orientação e conscientização para reduzir os riscos do consumo inadequado de bebidas energéticas entre os estudantes.

INTRODUÇÃO

As bebidas energéticas configuram-se como compostos líquidos não alcoólicos prontos para o consumo, caracterizados por uma formulação complexa que visa incrementar a resistência física, proporcionar reações psicomotoras mais céleres e aumentar o estado de alerta mental. Historicamente, o surgimento desse segmento remonta à década de 1960 no Japão, com o Lipovitan-D, ganhando projeção global a partir de 1984 com o advento da marca Red Bull na Áustria, que adaptou formulações tailandesas ricas em cafeína e taurina para o mercado ocidental, expandindo-se agressivamente para os Estados Unidos e Europa na década de 1990. O fenômeno do consumo de bebidas energéticas (BEs) no território nacional ultrapassa meio litro por habitante ao ano, sendo impulsionado por um ambiente social que exalta a alta performance e o combate sistemático à fadiga. Nesse contexto, os energéticos são frequentemente adotados como ferramentas de enfrentamento para gerenciar o estresse e a privação de sono, criando um cenário onde a busca pela produtividade imediata acaba por eclipsar a percepção de danos futuros à saúde (SÁNCHEZ et al., 2015).

No ambiente universitário, o consumo de bebidas energéticas é impulsionado por fatores intrínsecos à vida acadêmica, como a elevada carga horária, o vasto volume de conteúdo técnico a ser absorvido e a intensa competição por desempenho, especialmente em cursos de alta demanda como Medicina, Odontologia e Educação Física (BALLISTRERI; CORRADI-WEBSTER, 2008). Estudantes da área da saúde

encontram-se frequentemente em situações de privação de sono e estresse elevado, utilizando os energéticos como uma ferramenta de enfrentamento para manter-se acordados durante longas jornadas de estudo e preparação para exames. Pesquisas indicam que cerca de 68% dos universitários consomem essas bebidas ao menos uma vez por semana, muitas vezes ignorando os riscos potenciais à saúde em favor de benefícios imediatos de vigília e concentração. Essa busca por produtividade intelectual mascara a vulnerabilidade desses jovens, que, embora possuam recursos para adquirir o produto, frequentemente carecem de compreensão profunda sobre a farmacodinâmica dos componentes ingeridos, agindo sob um desequilíbrio informativo onde a busca pelo desempenho imediato eclipsa a consideração por danos futuros (MACHADO et al., 2024).

A composição química das bebidas energéticas é o principal fator de preocupação para a saúde pública, baseando-se em doses elevadas de cafeína, taurina, açúcares e outros estimulantes como guaraná, glucoronolactona e vitaminas do complexo B (PETERS et al., 2025). A cafeína, principal ingrediente ativo, atua como antagonista dos receptores de adenosina no sistema nervoso central, reduzindo a fadiga e aumentando a liberação de adrenalina e dopamina, o que proporciona um estado de alerta temporário. No entanto, o consumo excessivo pode levar a quadros de intoxicação por cafeína, cujos sintomas variam de inquietação e nervosismo a complicações mais graves como arritmias, convulsões e até morte súbita. A taurina, por sua vez, age de forma sinérgica com a cafeína para potencializar a excitabilidade neural, enquanto a presença massiva de açúcares contribui para riscos metabólicos como resistência à insulina e diabetes tipo 2. No Brasil, a ANVISA regulamenta esses produtos pela Resolução RDC 273/2005, estabelecendo limites de 35mg/100mL para cafeína e 400mg/100mL para taurina, embora a facilidade de acesso sem restrições de idade favoreça o consumo indiscriminado (LINO; SILVA, 2024).

Os impactos fisiológicos decorrentes do uso crônico ou agudo dessas substâncias afetam majoritariamente os sistemas cardiovascular e nervoso, representando riscos reais para o desenvolvimento de arritmias ventriculares e até infartos do miocárdio em indivíduos jovens previamente saudáveis (LIMA; ROCHA, 2024). Do ponto de vista comportamental, as BEs estão associadas a mudanças no humor, insônia, irritabilidade e agravamento de sintomas de ansiedade, criando um "círculo vicioso" onde o energético é consumido para compensar a falta de sono, mas sua ingestão compromete a qualidade do descanso subsequente. Outro ponto crítico é a prática disseminada de misturar energéticos com álcool (AmED), fenômeno recorrente em festas universitárias que mascara os efeitos depressores do etanol e induz ao estado de "embriaguez desperta", aumentando drasticamente a probabilidade de acidentes e comportamentos impulsivos. Diante dessa complexidade e da notória lacuna no conhecimento dos riscos por parte dos estudantes, justifica-se a realização desta revisão sistemática para sintetizar as evidências científicas e subsidiar estratégias educativas eficazes que promovam

uma conscientização crítica necessária para mitigar os danos à saúde (CORRÊA; FERREIRA, 2023).

A vulnerabilidade da população acadêmica é acentuada por um nítido desequilíbrio informativo, no qual o acesso financeiro ao produto não é acompanhado pela compreensão técnica de seus efeitos reais no organismo. Estudantes frequentemente agem sob a premissa exclusiva do desempenho imediato, negligenciando o conhecimento sobre a farmacodinâmica dos estimulantes presentes nas formulações complexas dessas bebidas. Esse comportamento evidencia que a pressão pela excelência intelectual e a necessidade de gerenciar o vasto volume de conteúdo técnico acabam por priorizar a vigilância temporária em detrimento da segurança biológica a longo prazo (MACHADO et al. 2024)

No âmbito da saúde pública, a preocupação intensifica-se devido à presença massiva de açúcares e à ação sinérgica entre a taurina e a cafeína, que potencializam a excitabilidade neural de forma agressiva. Embora a Resolução RDC 273/2005 da ANVISA estabeleça limites específicos de concentração para esses ingredientes no Brasil, a venda livre e a ausência de restrições etárias para a compra facilitam o uso abusivo e desregulado. Consequentemente, o consumo não monitorado amplia não apenas os riscos cardíacos, mas também a probabilidade de desenvolvimento de resistência à insulina e outras complicações metabólicas crônicas entre os jovens (LINO; SILVA, 2024).

Além disso, a prática de combinar bebidas energéticas com substâncias alcoólicas em ambientes sociais universitários gera um estado de alerta enganoso, conhecido como "embriaguez desperta", que oculta os sinais naturais de depressão do sistema nervoso central causados pelo etanol. Esse cenário é particularmente perigoso, pois a supressão da percepção de cansaço e intoxicação induzida pelo álcool aumenta drasticamente as chances de comportamentos impulsivos e acidentes graves. Portanto, a síntese de evidências científicas torna-se fundamental para fundamentar ações educativas eficazes que promovam uma consciência crítica e mitiguem os danos psíquicos e cardiovasculares decorrentes desse padrão de consumo (CORRÊA; FERREIRA 2023).

JUSTIFICATIVA

A justificativa para o estudo reside no crescimento exponencial do consumo dessas bebidas no ambiente universitário, impulsionado pela alta demanda acadêmica, privação de sono e pressão por desempenho, especialmente em cursos da área da saúde. Apesar de amplamente consumidas, há uma lacuna informacional preocupante: embora muitos estudantes reconheçam de forma genérica que o excesso é prejudicial, desconhecem em profundidade as consequências fisiológicas específicas, como arritmias cardíacas e distúrbios neuropsiquiátricos, bem como os

riscos graves da combinação com o álcool (ARGENTA; SILVA, 2021). Acrescenta-se a esse cenário o fato de que as estratégias publicitárias intensivas das empresas vinculam essas bebidas a conceitos de energia e conquista, perpetuando um padrão de ingestão sem embasamento crítico em um público que se encontra em situação de fragilidade informacional. Diante desse cenário, a pesquisa se justifica pela necessidade urgente de sintetizar as evidências científicas disponíveis para subsidiar estratégias educativas eficazes nos campi universitários e embasar políticas públicas mais rigorosas de regulamentação e conscientização (CALAÇA; BARRERO; MAINARDES, 2021).

METODOLOGIA

Este estudo constitui uma revisão sistemática da literatura com abordagem qualitativa e quantitativa descritiva, seguindo os critérios de rigor acadêmico para síntese de evidências científicas (ALI; BHAT; SHABARAYA, 2025). A coleta de dados foi realizada por meio de buscas em bibliotecas eletrônicas e bases de dados científicos, incluindo Bireme, PubMed, Lilacs, Scielo, Google Acadêmico, Scopus e Web of Science. Foram selecionados artigos publicados majoritariamente entre 2008 e 2026, abrangendo idiomas em português, inglês e espanhol, com o objetivo de conhecer a dimensão do problema de saúde pública que envolve os jovens universitários. A estratégia de busca utilizou operadores booleanos ("and" e "or") combinados com descritores DeCS/MeSH como: "bebida energética", "saúde", "jovens", "universitários", "riscos cardiovasculares" e "vulnerabilidade".

Os critérios de inclusão estabelecidos foram artigos originais com metodologia qualitativa, quantitativa, experimental, relatos de caso e revisões prévias que abordassem especificamente o consumo de BEs e suas repercussões na saúde de jovens entre 17 e 30 anos. Foram excluídos estudos que não disponibilizavam o texto completo de forma gratuita, duplicatas em bases de dados distintas e artigos que utilizassem apenas modelos animais em sua experimentação. A análise dos dados foi conduzida através da leitura crítica e extração de resultados organizados por eixos temáticos, permitindo a síntese do conhecimento atual sobre padrões de consumo, motivações acadêmicas e sociais, e o nível de percepção dos estudantes sobre os danos cardiovasculares, metabólicos e neuropsiquiátricos associados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos selecionados demonstra que o consumo de bebidas energéticas entre jovens universitários é uma prática amplamente difundida, com índices de prevalência que variam conforme o curso e o perfil socioeconômico. Em estudantes de Odontologia, por exemplo, observou-se que 70,6% dos participantes já haviam consumido BEs, enquanto em outras amostras universitárias esse índice chega a 68% com uso semanal (ARAUJO; FARIAS; ARAUJO, 2026). Um dado alarmante é a precocidade do início desse hábito, com mais de 90% dos estudantes relatando o primeiro contato com a bebida antes dos 18 anos de idade, o que

evidencia uma exposição significativa durante fases críticas do desenvolvimento. Quanto ao volume de consumo, embora a maioria ingira uma unidade (250-350ml) por ocasião, parcelas significativas relatam o uso de até seis latas por semana, motivadas tanto por necessidades funcionais quanto por pressões sociais em ambientes de lazer (BERNASCONE et al., 2024).

As motivações que impulsionam os universitários ao consumo são marcadas pela busca desenfreada por produtividade acadêmica e vigilância. Estudantes relatam o uso para compensar a privação de sono (47,4%), aumentar a energia para estudar (56,4%) e melhorar funções cognitivas como memória e atenção (31,6%) (BALLISTRERI; CORRADI-WEBSTER, 2008). No entanto, estudos experimentais questionam a eficácia objetiva dessas melhorias, apontando que, embora o estudante sinta subjetivamente mais disposição, pode ocorrer uma diminuição na qualidade das funções intelectuais e do fluxo sanguíneo cerebral devido à alta carga de cafeína (ARGENTA; SILVA, 2021). No âmbito social, o lazer em festas e danceterias aparece como a principal ocasião de consumo para 67,2% dos jovens, muitas vezes impulsionado por um marketing agressivo que associa o produto à adrenalina, sucesso e vitalidade, minimizando os riscos à saúde (LINO; SILVA, 2024).

A associação entre bebidas energéticas e álcool (AmED) surge como uma das práticas mais perigosas e recorrentes identificadas na literatura, com taxas de prevalência que variam de 12,9% a 53% entre universitários (CORRÊA; FERREIRA, 2023). Os jovens utilizam o energético para melhorar o sabor amargo de bebidas destiladas como vodka e gim e para antagonizar os efeitos depressores do álcool, permitindo beber por mais tempo. Essa prática mascara os sinais de intoxicação alcoólica, levando ao estado de "embriaguez desperta", o que aumenta drasticamente a probabilidade de comportamentos de risco, como direção imprudente, violência interpessoal e acidentes graves. Além disso, a sinergia entre os componentes estimulantes e o etanol sobrecarrega o sistema cardiovascular, elevando o risco de arritmias fatais e distúrbios neurológicos (LIMA; ROCHA, 2024).

No que tange ao conhecimento dos riscos, observa-se uma discrepância profunda entre a percepção genérica de que a bebida pode ser prejudicial e a conduta real dos estudantes. Embora 78,4% declarem ter consciência de que o uso excessivo é maléfico, 63,7% desconhecem especificamente os efeitos no sistema cardiovascular (ALI; BHAT; SHABARAYA, 2025). Os sintomas agudos mais relatados após o consumo incluem taquicardia/palpitações (55,6% a 61,5%), insônia (48,1%), ansiedade (8,1%) e dores de cabeça (29,6%) (MOURA, 2018). Casos clínicos documentam que o uso de BEs pode causar prolongamento do intervalo QT e alterações hemodinâmicas graves, fatores de risco para infartos do miocárdio mesmo em jovens saudáveis. Essa falta de percepção crítica é agravada pela vulnerabilidade cultural, onde os jovens possuem meios econômicos para adquirir o

produto, mas carecem de informações fidedignas para filtrar as promessas mercadológicas de "energia instantânea" (PETERS et al., 2025).

A influência das estratégias de marketing e a cultura da alta performance emergem como fatores determinantes para a normalização do consumo no ambiente acadêmico. A publicidade agressiva, que associa as bebidas energéticas a ideais de sucesso, vitalidade e superação de limites físicos e mentais, ressoa diretamente com a pressão por produtividade enfrentada pelos universitários. Esse cenário cria uma percepção de que o consumo é uma ferramenta necessária e socialmente aceitável para gerenciar cargas horárias exaustivas, fazendo com que o desejo por benefícios imediatos de vigília e concentração se sobreponha à consideração de danos biológicos a longo prazo (MACHADO et al. 2024).

Além das complicações cardiovasculares e neurológicas já descritas, a composição química dessas bebidas revela riscos metabólicos que são frequentemente negligenciados pelos estudantes. A presença massiva de açúcares, quando combinada à ação sinérgica da cafeína e taurina, pode predispor os jovens ao desenvolvimento de resistência à insulina e diabetes tipo 2. No contexto brasileiro, a vulnerabilidade dessa população é agravada por uma lacuna regulatória, uma vez que a facilidade de acesso sem restrições etárias e a fiscalização deficitária quanto aos limites de estimulantes estabelecidos pela ANVISA favorecem o consumo indiscriminado e precoce, consolidando hábitos prejudiciais antes mesmo da conclusão da formação acadêmica (LINO; SILVA 2024).

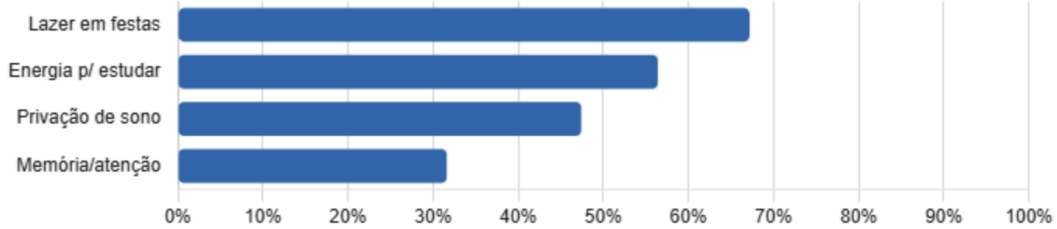
Já consumiram
(Odonto)
70,6%

Uso semanal (geral)
68%

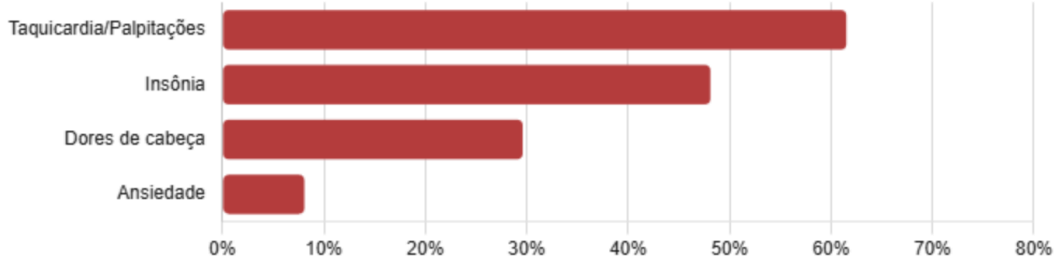
1º contato antes dos 18
+90%

Cientes do risco
excessivo
78,4%

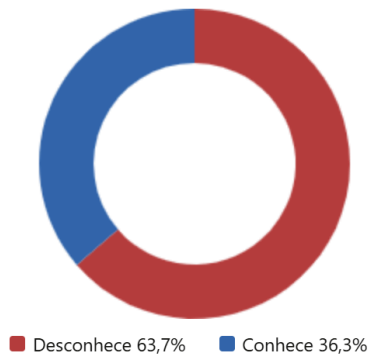
Motivações para o consumo (%)



Sintomas agudos relatados após consumo (%)



Conhecimento dos riscos cardiovasculares



Prevalência AmED (uso com álcool)

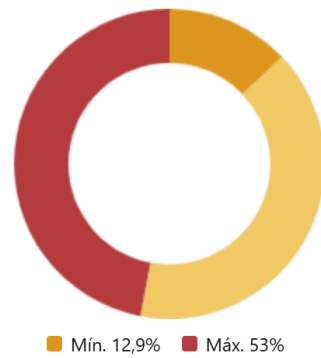


TABELA DEMONSTRANDO DADOS APRESENTADOS NOS GRÁFICOS ACIMA:

Referência (Autor/Ano)	Tópico de Análise	Resultados Extraídos do texto (resultado e discussão)
ARAUJO et al. (2026)	Prevalência em estudantes de Odontologia	70,6% dos estudantes de odontologia já consumiram bebidas energéticas.
ARGENTA & SILVA (2021)	Percepção de riscos cardiovasculares	63,7% dos jovens desconhecem os riscos cardiovasculares associados ao consumo.
BALLISTRERI & CORRADI-WEBSTER (2008)	Frequência e motivações acadêmicas	68% possuem uso semanal; as motivações incluem energia para estudar (56%) e lidar com a privação de sono (47%) .
MOURA (2018); LIMA & ROCHA (2024)	Sintomas agudos e efeitos na saúde	Relatos de taquicardia/palpitações (61%) , insônia (48%) , dores de cabeça (30%) e ansiedade (8%).
CORRÊA & FERREIRA (2023); SILVA (2024)	Consumo associado ao álcool (AmED)	A prevalência do uso combinado com álcool varia entre um mínimo de 12,9% e um máximo de 53% .
Dados Gerais (Gráficos)	Perfil e Consciência	+90% tiveram o primeiro contato antes dos 18 anos; 78,4% afirmam ser cientes do risco do consumo excessivo.

CONCLUSÃO

A presente revisão sistemática demonstra que o consumo de bebidas energéticas por jovens universitários representa um problema de saúde pública de natureza complexa e frequentemente subestimada. A ingestão dessas substâncias

encontra-se amplamente difundida nesse segmento populacional, impulsionada por exigências acadêmicas e sociais intensas, e legitimada por estratégias mercadológicas que associam tais produtos a conceitos de desempenho e vitalidade. Os achados apontam para uma elevada incidência de efeitos adversos, como taquicardia e distúrbios do sono, além de comprometimentos cardiovasculares e neuropsiquiátricos de maior gravidade, que são, em grande parte, negligenciados ou minimizados pelos próprios acadêmicos. O desconhecimento acerca dos riscos decorrentes da combinação com bebidas alcoólicas e a precocidade do início do hábito de consumo evidenciam a vulnerabilidade dessa população frente a um mercado de acesso irrestrito e com fiscalização ainda deficitária.

Depreende-se, portanto, que o nível de conhecimento dos estudantes universitários acerca dos riscos associados às bebidas energéticas se mostra superficial e lacunar. Torna-se imprescindível a elaboração de ações educativas sistematizadas nos ambientes universitários, aliada à formulação de políticas públicas capazes de restringir a publicidade direcionada ao público jovem e de estabelecer parâmetros mais rigorosos quanto às concentrações permitidas de cafeína e taurina. Ademais, investigações longitudinais mostram-se necessárias para ampliar a compreensão sobre os efeitos cumulativos do uso crônico desses estimulantes, com vistas à preservação da saúde física e mental de uma geração que tende a priorizar o desempenho imediato em detrimento do bem-estar a longo prazo.

REFERÊNCIAS

ALI, H.; BHAT, R.; SHABARAYA, A. R. Knowledge, Attitude, And Practice on Consumption of Energy Drinks and Its Impact on Mental Health Among College Students: A Cross-Sectional Study. **Journal of Pharmaceutical Research and Technology**, v. 3, n. 4, p. 77-89, 2025.

ÁLVAREZ, E. V. Consumo de bebidas energéticas en estudiantes universitarios. **RqR Enfermería comunitaria. Revista SEAPA**, v. 4, n. 3, p. 31-43, 2016.

ARAUJO, M. A.; FARIAS, B. M. F.; ARAUJO, J. B. Estresse e efeitos de bebidas energéticas em estudantes de odontologia. **Revista Internacional de Educação Superior**, Campinas, v. 12, p. 1-15, 2026.

ARGENTA, T.; SILVA, F. S. **Conhecimento de adultos jovens sobre os riscos cardiovasculares no consumo de bebida energética**. Canoas: Unilasalle, 2021.

BALLISTRERI, M. C.; CORRADI-WEBSTER, C. M. O uso de bebidas energéticas entre estudantes de educação física. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 16, n. 3, p. 558-564, 2008.

BERNASCONE, A. L. et al. **Identificando o consumo de energético entre adolescentes estudantes: padrões, motivações e impactos na saúde.** Matão: ETEC Sylvio de Mattos Carvalho, 2024.

CALAÇA, M. P.; BARRERO, I. L.; MAINARDES, S. C. C. Riscos do consumo indiscriminado de bebidas energéticas entre universitários de Maringá-PR. **Anais EPCC - Encontro Internacional de Produção Científica da Unicesumar**, Maringá, 2021.

CORRÊA, B. L. R.; FERREIRA, I. O. L. **O consumo de bebidas energéticas entre jovens e suas repercussões à saúde: uma revisão sistemática de literatura.** Recife: Faculdade Pernambucana de Saúde, 2023.

LIMA, N. O.; ROCHA, V. L. S. **Efeito do uso de bebidas energéticas em variáveis cardiológicas e na percepção do aumento da ansiedade e da concentração em estudantes de medicina.** Brasília: Centro Universitário de Brasília (CEUB), 2024.

LINO, M. F. S.; SILVA, C. M. Bebidas energéticas: uma questão educacional. **V CONEDU - Congresso Nacional de Educação**, Recife, 2024.

MACHADO, M. V. et al. Impactos do consumo de bebidas energéticas na saúde de jovens: uma revisão de literatura. **Revista Sintonia**, v. 1, p. 16-25, 2024.

MOURA, L. A. **Consumo de energético e suas interferências no sono: mitos e realidade.** 2018. 46 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) – Universidade de Brasília, Brasília, 2018.

PETERS, A. L. V. C. et al. Bebidas energéticas: análise do consumo e suas repercussões na saúde dos jovens e adultos. **Revista Eletrônica Acervo Médico**, v. 25, p. 1-12, 2025.

SÁNCHEZ, J. C. et al. Bebidas energizantes: efectos benéficos y perjudiciales para la salud. **Perspectivas En Nutrición Humana**, v. 17, n. 1, p. 79-91, 2015.

SILVA, G. C. A. **“Você tem sede de quê?” Uma análise da vulnerabilidade do consumidor de bebidas energéticas em jovens.** João Pessoa: UFPB, 2024.