

**Gostaria de um cafezinho, um chá ou um refrigerante? O uso da cafeína na perspectiva da Redução de Danos entre jovens e adultos**

**Would you like some coffee, tea or a soft drink? The use of caffeine in the perspective of Harm Reduction among youth and adults**

**¿Quieres una taza de café, té o un refresco? El uso de cafeína en la perspectiva de la Reducción de Daños entre jóvenes y adultos**

Recebido: 14/06/2020 | Revisado: 15/06/2020 | Aceito: 19/06/2020 | Publicado: 01/07/2020

**Francisco José Figueiredo Coelho**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1522-2995>

Secretaria Estadual de Educação do Rio de Janeiro, Brasil

E-mail: [educacaosobredrogas@gmail.com](mailto:educacaosobredrogas@gmail.com)

**Georgianna Silva dos Santos**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2259-7859>

Fundação Oswaldo Cruz, Brasil

E-mail: [georgiannas@gmail.com](mailto:georgiannas@gmail.com)

**Maria de Lourdes da Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1188-9469>

Universidade Estadual do Rio de Janeiro, Brasil

E-mail: [lullua2@yahoo.com.br](mailto:lullua2@yahoo.com.br)

**Resumo**

O tema Educação sobre Drogas vem sendo discutido na área de Ensino de Ciências e nas políticas relacionadas à saúde pública, com destaque para as drogas lícitas, como os produtos cafeínicos, presentes em uma diversidade de alimentos comercializados. O presente artigo contextualiza o consumo do café e de outros produtos cafeínicos como alimentos psicoativos utilizados entre jovens e adultos ao longo dos tempos. Diante desses aspectos, a partir de pesquisas bibliográficas, centrados na abordagem qualitativa, o artigo em questão tem o objetivo de evidenciar o recente estímulo ao consumo de alimentos e bebidas com composição cafeínica como prática influenciada pela indústria alimentícia – em alguma medida como substitutos às composições alcoólicas –, reconhecendo que algumas práticas de abstinência a tais produtos podem não ser atingidas ou desejadas por jovens e adultos de gerações mais recentes. Assim, o artigo defende a Redução de Danos como perspectiva

pedagógica atingível, acreditando que a busca da qualidade de vida possa estar aliada com a sensatez e com práticas alimentares menos agressivas e abusivas.

**Palavras-chave:** Cafeína; Drogas; Educação; Alimentação; Redução de danos; Ensino.

### **Abstract**

The topic of Drug Education has been discussed in the area of Science Education and in policies related to public health, with an emphasis on licit drugs, such as caffeine products, present in a variety of commercialized foods. This article contextualizes the consumption of coffee and other caffeine products as psychoactive foods used by young people and adults over time. Given these aspects, based on bibliographic research, centered on the qualitative approach, the article in question aims to highlight the recent stimulus to the consumption of foods and beverages with caffeine composition as a practice influenced by the food industry - to some extent as substitutes for the compositions alcoholics -, recognizing that some practices of abstinence from such products may not be reached or desired by young people and adults of more recent generations. Thus, the article defends Harm Reduction as an attainable pedagogical perspective, believing that the pursuit of quality of life may be combined with common sense and less aggressive and abusive eating practices.

**Keywords:** Caffeine; Drugs; Education; Feeding; Harm reduction; Teaching.

### **Resumen**

El tema de la educación sobre drogas se ha discutido en el área de la educación científica y en las políticas relacionadas con la salud pública, con énfasis en las drogas lícitas, como los productos con cafeína, presentes en una variedad de alimentos comercializados. Este artículo contextualiza el consumo de café y otros productos de cafeína como alimentos psicoactivos utilizados por jóvenes y adultos a lo largo del tiempo. Dados estos aspectos, basados en la investigación bibliográfica, centrada en el enfoque cualitativo, el artículo en cuestión tiene como objetivo destacar el reciente estímulo al consumo de alimentos y bebidas con composición de cafeína como una práctica influenciada por la industria alimentaria, en cierta medida como sustitutos de las composiciones. alcohólicas, reconociendo que algunas prácticas de abstinencia de tales productos pueden no ser alcanzadas o deseadas por jóvenes y adultos de generaciones más recientes. Por lo tanto, el artículo defiende la reducción de daños como una perspectiva pedagógica alcanzable, creyendo que la búsqueda de la calidad de vida puede combinarse con el sentido común y las prácticas alimentarias menos agresivas y abusivas.

**Palabras clave:** Cafeína; Drogas; Educación; Alimentación; Reducción de daños; Enseñanza.

*“Somos os filhos da revolução. Somos burgueses sem religião.  
Somos o futuro da nação: geração Coca-Cola (...)”  
(Legião urbana, 1985)*

## 1. Um breve panorama sobre a(s) cafeína(s)

O artigo em questão apresenta em seu título uma pergunta típica dos garçons nos restaurantes e bares das pequenas às grandes cidades do Brasil e do mundo. Obviamente, não citamos a água, porque nos pareceu bastante óbvio. Enfatizamos a variedade de produtos cafeínicos em circulação, produzidos pela indústria alimentícia.

Henrique Carneiro (2005a) nos lembra que os árabes levaram o café de sua região originária, a Etiópia, tanto para o Oriente quanto para o Mediterrâneo. Na Itália foi tomada como “bebida católica” em oposição ao chá, preferido nas regiões protestantes (2005a, p. 94). Sobre os efeitos da cafeína (metilxantina) isolada na França em 1820, por F. Runge (2005a, p. 94), o autor informa:

Uma xícara de café de 100 ml feita com 5 gramas de pó contém cerca de 100 mg de cafeína, ou seja, o café possui cerca de 2% de cafeína. O café descafeinado reduz esse percentual para menos de 0,1% de cafeína. A partir de 0,5 grama a cafeína apresenta sinais de efeitos tóxicos, como taquicardia, e uma dose de 10 gramas pode ser letal (algo em torno de uma centena de xícaras de café expresso). (Carneiro, 2005a, p. 94).

Carvalho et al. (2018) apontam a cafeína como, provavelmente, a substância psicoativa mais usada mundialmente. Para eles, ela é a única droga<sup>1</sup> disponível legalmente para crianças, vendida tanto em alimentos quanto em bebidas. Engana-se quem acredita que a cafeína esteja presente apenas no café. Pelo contrário, do guaraná ao cacau, passando por uma variedade de chás, a cafeína pode ser encontrada em outras plantas.

A cafeína está inserida em um mundo cuja dieta envolve sabor e sedução para diferentes idades. Quem de nós recusaria um perfumado cafezinho pela manhã ou em uma

---

<sup>1</sup> Seguindo a definição de Coelho (2019), a cafeína é enquadrada como droga tendo em vistas que se trata de uma “substância química, natural ou sintética, capaz de causar alterações no comportamento ou na percepção da realidade e com potencial para gerar dependência” (*Ibid*, 2019: 16).

reunião de trabalho ou em um encontro com amigos? Que criança recusaria um apetitoso bolo de chocolate? A compreensão do extenso espaço ocupado pela cafeína em nossa cultura, sobretudo em segmentos sociais específicos, implica entendimento de que os alimentos fazem parte do repertório simbólico da cultura entrelaçado às condições materiais para disponibilização dos recursos alimentares, aos costumes (Carneiro, 2003).

Esse repertório cafeínico, enquanto parte das questões ligadas à alimentação, movimenta não apenas a indústria alimentícia, bem como a farmacêutica e a do lazer. É encontrada em analgésicos e nas bebidas energéticas. Nesses últimos, em especial, veiculam a ideia de vitalidade e energia, vendidas intencionalmente pelas propagandas midiáticas nas televisões, rádios e canais de internet.

Embora produtos industrializados como os energéticos e os refrigerantes à base de cola sejam mais recentes na história, o consumo de alimentos com cafeína é remoto. Historiadores como Schivelbush (1993) e Carneiro (2005a, 2005b) apontam que, ao longo das grandes navegações e na exploração do Novo Mundo, produtos como a pimenta, a canela, o cravo, o açúcar e diferentes especiarias chegaram a ser indicadas para uso medicinal e na tinturaria. Sobretudo nos períodos frios na Europa, essas “drogas quentes” serviam como verdadeiros remédios (Schivelbush, 1993; Carneiro, 2005b; Vargas, 2008).

Entretanto, Vargas (2008) lembra que esse panorama da “loucura das especiarias” (aspas nossos) não se sustentaria por muito tempo. Um dos fatores responsáveis pela queda da importância das especiarias no tráfico internacional foi a emergência, na Europa do início do século XVII, de um novo grupo de “alimentos de luxo”: o café, o chá, o chocolate, o açúcar, o tabaco e as bebidas alcoólicas destiladas (Schivelbush, 1993), dando início ao que Mintz (1986) denominou como “alimentos-droga” (aspas do autor). Nesse cenário histórico, para Mintz (1986) e Schivelbush (1993), a incorporação do café na tradição alimentar da burguesia, a prática do uso do café começou a ser associada ao hábito de fumar. Não se trata de uma associação aleatória, pois como diz Courtwright “*Smokers metabolize caffeine at a rate 50 percent faster than nonsmokers and thus require more frequent cups of coffee to feel the same stimulating effects*”<sup>2</sup> (2002, p. 20). Em outras palavras, converteu o apetite em prazer, transformando a estrutura social do Velho Mundo.

A cafeína, enquanto droga estimulante do sistema nervoso central, pode promover efeitos indesejáveis. Ela estimula e costuma ser indicada como alimento termogênico (que

---

<sup>2</sup> - “Os fumantes metabolizam a cafeína a uma taxa 50% mais rápida que os não fumantes e, portanto, exigem xícaras de café mais frequentes para sentir os mesmos efeitos estimulantes”. (tradução nossa).

acelera o metabolismo), mas a questão da dependência ainda é lacunosa. Trabalhos clássicos como os de Temple (2009) e o de Calamaro et al. (2012) evidenciaram que os efeitos da cafeína são bastante variáveis e não são passíveis de generalização.

Para Temple (2009), por exemplo, alguns usuários frequentes do produto podem nunca desenvolver tolerância ou sintomas de abstinência. Mas, lembra o autor, há casos parciais em que alguns indivíduos podem desenvolver dependência e tolerância, marcadas pela falta de alterações na frequência cardíaca e pressão arterial quando expostos a ela. Obviamente, alguns sintomas como a ansiedade, o nervosismo e a agitação são preocupantes, sobretudo na adolescência. Mas, também há de considerar que, como aponta Temple (2009), os usuários crônicos não parecem desenvolver tolerância aos efeitos prazerosos de bem-estar, desempenho cognitivo e estado de alerta. São descritos sintomas sugestivos de abstinência quando usuários crônicos, principalmente adultos, mas também crianças e adolescentes em menor escala, interrompem ou reduzem a ingestão de cafeína, tais como cefaleia, fadiga e sonolência (Temple, 2009).

Dados como os comentados acima, reiteram a importância educativa dos debates sobre a cafeína. Entretanto, entendemos que a preocupação maior não deve se depositar no “uso em si” do café e outros cafeínicos, mas nos cenários abusivos que possam se manifestar e que impactam a qualidade alimentar dos consumidores. Nesse caminho, autores como Acselrad (2015) e Coelho (2019) reconhecem que nem todas os usuários manifestarão tolerância ou dependência para determinada substância química. É razoável que, considerando que a cafeína costuma estar presente em alimentos industrializados e consumidos por massa populacional, discursos de proibição e repressão não são convidativos. Portanto, aliar o bom-senso e respeitar o momento histórico-cultural pode ser um caminho preventivo-educativo mais tangível para se conversar sobre os excessos na alimentação, centrando o debate não na interdição, mas na Redução de Danos (RD) de um consumo abusivo.

Metodologicamente, diante do cenário apresentado, a construção do artigo opera análise qualitativa sobre o fenômeno social do uso da cafeína e dos energéticos apoiados em revisão bibliográfica (Pereira et al., 2018). Nesse caminho, promove reflexão através dos apontamentos de questões com a finalidade de contribuir para a compreensão do fenômeno. A partir dessas interlocuções, traçamos um panorama social sobre o uso da cafeína na sociedade vigente, assumindo a mesma como droga psicoativa de caráter estimulante contida em parcela da dieta alimentar dos brasileiros.

Tendo em vista tal cenário, o artigo investe em um debate não proibicionista, trazendo como objetivo evidenciar o recente estímulo ao consumo de alimentos com composição

cafeína - como prática influenciada pela indústria alimentícia – e o reconhecimento de que algumas práticas de abstinência a tais produtos podem não ser atingidas ou desejadas por jovens e adultos de gerações mais recentes, pensando a Redução de Danos (RD) como caminho atingível para estimular práticas alimentares menos agressivas e abusivas.

Com base nos objetivos descritos, o artigo será estruturado em dois debates principais, a considerar: (1) apresentação de evidências que retratam o estímulo ao consumo de alimentos à base de cafeína como prática impositiva ditada pela indústria alimentícia como parte da cultura contemporânea e; (2) discussão da viabilidade da Redução de Danos (RD) enquanto caminho educativo-preventivo para práticas alimentares não abusivas, partindo do reconhecimento da liberdade dos sujeitos de não desejarem ou não conseguirem a abstinência dos produtos cafeínicos.

## **2. Os Impactos da Indústria Alimentícia sobre a Alimentação dos Jovens e Adultos**

### **Entre a Geração Coca-cola e a Geração *Red-bull***

Para iniciar o debate dessa seção, partiremos da epígrafe desse artigo, "Geração Coca-Cola", canção composta por Renato Russo no ano de 1984. Ela fazia parte do repertório de sua antiga banda, o Aborto Elétrico, mas foi lançada no recém-formado grupo Legião Urbana, em 1985.

No auge da Ditadura Militar da década 1980, diferentes críticas ao capitalismo e ao industrialismo surgiam, sobretudo marcadas pelo discurso de ingestão de “lixo” (aspas nossos) em vistas do desenvolvimento da indústria de enlatados, com adição intensa de corantes e conservantes na mesa das famílias brasileiras. Nesse contexto, a canção referida ficou bastante conhecida pelo grupo Legião Urbana como um movimento de insatisfação ao mercado alimentar vigente, sobretudo estimulado pelas políticas econômicas americanas, ao marcar a geração da década de 1980 como geração “Coca-cola”, uma das maiores empresas de enlatados<sup>3</sup> da época.

Entendemos que a intenção da banda musical não era especificamente a de tecer críticas aos produtos à base de cola e cafeína. De forma mais ampla, eles questionavam politicamente a massificação da indústria alimentar e a intenção lucrativa desse mercado.

---

<sup>3</sup> Nesse artigo, consideraremos enlatados: todos os produtos alimentícios (contendo drogas ou não) fabricados em larga escala industrial e protegidos por uma folha de metal delgada, laminada.

Trechos da música como “Quando nascemos fomos programados a receber o que vocês [a indústria] nos empurraram com os enlatados dos U.S.A., de nove as seis. Desde pequenos nós comemos lixo comercial e industrial (...)”, apontam críticas acerca da massificação das propagandas e dos impactos dessa indústria de enlatados na cultura da década de 1980. Ao dizer que “somos programados” a receber tais produtos das nove as seis, a canção enfatiza o marketing das grandes empresas e o poder midiático das propagandas em horário comercial (das nove as seis) e seus impactos na mudança do comportamento alimentar da sociedade. Dito de outra forma, uma indústria do supérfluo que pouco se preocupava com a qualidade alimentar das pessoas e sim com a venda dos produtos à base de cola.

Episódio como o citado acima, mostra como a alimentação é situada historicamente, através de quatro diferentes enfoques: o biológico, o econômico, o social e o cultural. Tangendo o âmbito histórico, percebemos a cultura alimentar como parte constitutiva dos processos de formação societário humano, ensejando a conformação de estruturas específicas relativas à história dos hábitos alimentares do homem na face da Terra. Essa relação do homem com a comida era bem mais direta na Pré-História, pois nesse período não havia lavouras e nem comércio, e o sustento era baseado na caça a animais ou coleta de plantas, como raízes e frutas (Abreu et al., 2001).

Com o advento da agricultura, conseguimos nos estabelecer, pois vieram o controle do fogo, a domesticação das plantas e dos animais, a invenção da cerâmica e das diferentes formas de conservar ou prolongar a vida dos alimentos – como defumar, secar, fermentar e salgar ou adoçar. A tarefa de nos alimentarmos passou a exigir menos tempo e menos esforço. Os períodos de escassez de comida, embora persistissem, se tornaram cada vez menos frequentes, ou seja, a prevenção da fome também deu lugar a estratégias de acumulação de alimentos (Ortigoza, 2008).

Ao longo da história, mudanças expressivas em nossa relação com a comida ocorreram. A conservação de alimentos em recipientes hermeticamente fechados, a pasteurização e a refrigeração aumentaram a vida útil dos alimentos, acabaram com a escassez horizontal, tornando-a seletiva a partir de então, e permitiram, entre outras coisas, o surgimento de grandes cidades (Mattos, 2006). É possível dizer que a proliferação da nossa espécie nesse planeta se deve quase exclusivamente ao fato de termos dominado diferentes técnicas de produção e distribuição de alimentos, algumas destas técnicas têm relação direta com os aditivos alimentares.

Voltando um pouco ao início da contemporaneidade, paramos no final do século XIX, em um momento que a Revolução Industrial aplicada à indústria alimentar, permitiu

incrementar a disponibilidade de todo tipo de alimento, notadamente, nas metrópoles, enquanto os países coloniais vivenciaram profundas crises de fome, graças à globalização do mercado de alimento, às condições de regulação dos preços destes e à escassez gerada nos outros continentes, que resultou em crise de fome e doença que custaram algo perto de 50 milhões de vidas (Carneiro, 2003, p. 33).

Ao longo do século XX, o problema central, como um aspecto próprio da alimentação nos países desenvolvidos, passa a ser o da regulação do apetite individual diante de recursos alimentares quase ilimitados, onde é possível encontrar alimentos com uma maior durabilidade, de preparação rápida e capazes de modificar as nossas características biológicas ou até sensoriais. É um cenário de forte contraste com um passado não muito distante quando a poupança e a frugalidade eram duas virtudes apreciadas, e a ênfase se colocava mais na produção do que no consumo, pois:

A abundância da comida apresenta problemas novos e de difícil solução, porque nossas atitudes e comportamentos ainda estão condicionados por uma cultura marcada pelo medo da fome. Com a fartura, os problemas de saúde aumentaram: desde os relacionados à desnutrição e ao raquitismo até os associados à superalimentação (Contreras & Gracia, 2011).

A cultura marcada pelo medo da fome<sup>4</sup> comentada no parágrafo anterior persiste na contemporaneidade, acompanhada da fome real e presente em vários países e continentes, assim como pelos paliativos e substâncias comestíveis que foram, progressivamente, substituindo a alimentação natural. Ela que tem como marca a troca de padrões alimentares tradicionais, para um padrão que inclui muita fritura, gordura e açúcar, acrescido ao consumo de alguns tipos de alimentos e bebidas, capazes de provocar doenças variadas e dependência, entre outras razões, por causa do uso crescente de alimentos que contêm substâncias psicoativas, foco do nosso artigo.

Contudo, temos que levar em consideração alguns aspectos sociais relacionados à alimentação, como os hábitos e as práticas alimentares. Estes são construídos com base em determinações socioculturais e, no mundo contemporâneo, a mídia desempenha papel estruturador na construção e desconstrução destes procedimentos alimentares. Além disso, o

---

<sup>4</sup> Salientamos que a fome é arma de controle político, que pode ser contada através da história da alimentação que é também “a história da luta contra a fome” (CARNEIRO, 2003, p. 29). Essa é a realidade dos países ricos. Nos países pobres (e entre os pobres das nações ricas), se desenvolveu uma alimentação barata e pobre em nutrientes, rica em carboidratos e gorduras saturadas. Muitos desses produtos, com base cafeínica.

preço, o paladar e a nutrição aparecem como critérios de decisão para a inclusão de alimentos no cardápio, sempre intermediados por um filtro cultural (Fagundes, 2011).

Neste caminho, encontramos práticas alimentares que utilizam um alto teor de substâncias psicoativas muitas vezes desconhecidas pelo consumidor, como é o caso dos produtos com cafeína. Isso foi evidenciado no estudo de Griffiths & Vernotica (2000), publicado há duas décadas. Ele revelou que a cafeína era adicionada (e ainda é) para tornar a bebida viciante, e não para aromatizar, como justificada pelos fabricantes dessas bebidas. Esse estudo, realizado com 25 adultos americanos - que consumiam regularmente refrigerantes com cola - apontou que a cafeína desempenha um papel essencial no sabor dos refrigerantes, demonstrando que apenas 8% dos participantes foram capazes de detectar a substância nas concentrações encontradas nas bebidas Coca-Cola e Pepsi.

Contudo, a comercialização destas bebidas no país ganha maior notoriedade quando veiculada na mídia televisiva e pelas plataformas digitais com o objetivo de atingir um público bem diversificado. As bebidas energéticas<sup>5</sup> são consumidas em diversos contextos, como em festas, bares ou para manter-se ativos para a realização de alguma atividade, seja relacionada ao bom desempenho nos esportes ou disposição para uma rotina intensa de estudos.

Nesse âmbito, cabe lembrar que o Brasil, segundo dados da ABIR (Associação Brasileira de Indústria de Refrigerantes) de 2015, é o país da América Latina que responde por mais da metade do crescimento destas bebidas (<https://abir.org.br/o-setor/dados/energeticos/>), ainda que tenha sofrido quadros de declínio da última década.

### **3. A Redução de Danos como um Caminho Viável na Contemporaneidade: a Educação sobre Drogas Dentro do Tangível**

Tendo em vista a introdução desse artigo, não acreditamos que estímulos ao não consumo de produtos cafeínicos sejam um caminho adequado para conjugar boa alimentação com prevenção. Os jovens consomem tais produtos, independentes de suas escolhas. Atualmente, o consumo com produtos com cafeína descreve a realidade sociocultural

---

<sup>5</sup> Embora o termo energético seja mais recente, nos séculos XVIII e XIX, sobretudo nesse último, as beberagens medicinais eram muito comuns e havia os tônicos e fortificantes, como o Biotônico Fontoura, Emulsão de Scott etc. Todos são energéticos de outras gerações, com outras finalidades.

brasileira, onde achocolatados e refrigerantes fazem parte de uma dieta alimentar cultivada no seio familiar, recoberta por sentimentos de cuidado e afetos.

Como visto na seção anterior, o apelo midiático é intenso e acolhedor e a alimentação dos jovens e adultos das últimas gerações têm sido drasticamente impactadas pela mídia e pela oferta cada vez maior de produtos industrializados. Todo esse movimento midiático não é recente, sendo severamente criticado sobretudo na década de 1980. Parte desses alimentos, como os produtos compostos de cola e cafeína, têm sofrido críticas juntamente com os demais enlatados.

Partindo desse cenário, não vemos como cabível travar uma guerra para o não uso da cafeína, mas sim para o uso racional e moderado, buscando estimular os jovens para um pensamento crítico e analítico sobre os hábitos de consumo e necessidades nutricionais à propiamente se inclinar à abstinência. E isso vai desde o consumo do café matinal ao uso de energéticos.

Segundo Acselrad (2005), a aplicação da RD conjuga elementos essenciais para a reflexão e a intervenção no campo da prevenção ao uso abusivo de drogas e da promoção de saúde com qualidade. Essa perspectiva inclui todas as drogas, legalizadas ou não e não preza pela imposição da abstinência de forma radical para todos, entendendo que muitos usuários não conseguem, não podem ou não querem interromper o uso. Por exemplo, no caso do café, não acreditamos que seja propício prezar pelo não uso do café, uma vez que faz parte há tempos do desjejum ou primeira refeição diária, o chamado café manhã ou da tarde de grande parcela das famílias.

Seja o café preto puro ou o pingado (café com leite), parte dos jovens não evidencia hábitos abusivos com o café, como percebido nas experiências com o Projeto DESEJA (Drogas, Educação, Saúde e EJA). No âmbito deste projeto, sobretudo em conversas com alunos da Educação de Jovens e Adultos (NEJA) do Colégio Estadual Professora Antonieta Palmeira (CEPAP), experiências docentes mediadas pelo primeiro autor desse artigo revelam que parte dos jovens e adultos do ensino noturno se apropria de forma mais frequente dos energéticos se comparado ao consumo do café. Alguns costumam relatar que são “cafeólatras” (adoradores de café - viciados em café, segundo eles), mas a maioria não tem problemas com uso abusivo do produto. De forma geral, o uso do café (ainda que excessivo) não é visto como algo maléfico, diferente dos energéticos. Curioso notar que o café em si não transgride, pois está na rotina alimentar. Os jovens não levam uma garrafa térmica para a balada, nem pedem café no bar. Isso tem relação com a capacidade de transmutar e criar formas de uso e sentidos para antigos e inadvertidos inofensivos psicoativos.

O que buscamos dizer, no que se refere à alimentação e ao consumo de produtos cafeínicos é que não adianta travar uma guerra de não uso para uma droga que não configura um quadro problemático para a maioria dos jovens. Ao contrário, discursos mais amistosos, buscando sensibilizar para a redução convergem com um pressuposto histórico-cultural do uso de psicotrópicos: o uso dessas substâncias é parte indissociável da própria história. Seja um alimento-droga ou não, ter a pretensão de um mundo livre de drogas não passa de uma ilusão e “guerrear” para interditar seu uso não tem se mostrado uma medida eficaz, (Acsegrad, 2015; Coelho, 2019).

A RD, diferente do proibicionismo, envolve uma dimensão compreensiva do fenômeno, que não deve ser confundido com permissividade, centrado na autonomia dos sujeitos (Coelho, 2019; Freire, 2019). No caso dos cafeínicos, temos que lembrar que são produtos de fácil acesso e economicamente mais baratos (como achocolatados, refrigerantes e o café, por exemplo) se comparados a outros produtos. Nessa dimensão, Coelho (2019) nos sinaliza para não orientar as práticas preventivas rumo à uma guerra contra o consumo de um produto. Isso, para o autor, torna a abordagem preventiva mais violenta do ponto de vista moral.

Na ótica de Ribeiro (2013) e Coelho & Monteiro (2017), pensar na RD seria pensar não apenas nos riscos, mas também nos possíveis danos de um uso excessivo, buscando debates que sensibilizem para que os consumidores jovens ou adultos minimizem agressões maiores à saúde. Quer dizer: não se preconiza o não consumo de chocolate, achocolatados e refrigerantes, mas, não sendo desejado (ou possível) se abster de alguns produtos pouco nutritivos, é possível – ao menos – evitar agravos maiores à saúde e à vida pessoal e social.

Em se tratando da indústria de cafeínicos, nossa intenção pedagógica é sensibilizar para um projeto social do qual o jovem é refém, ancorados no princípio da conscientização social de Paulo Freire (2019), não a da competência individual. A responsabilidade não está no jovem, mas no *modus operandi* da sociedade. Não basta a ele ser forte e vencer o assédio do marketing da indústria. Essa exigência é a estratégia das competências e habilidades. É necessário construir um caminho de prevenção que seja libertador e de resistência a um certo modelo social, não ao uso de energéticos em si. Isolar o produto e conscientizar para a minimização do seu uso não é eficaz quando não se promove uma discussão profunda que leve em conta a conformação diacrônica e sincrônica das dietas alimentares.

O reconhecimento dos problemas sociais, o entendimento do funcionamento da indústria, a perversidade no uso e distribuição dos recursos, a fome presente em meio a tanta fartura, a desnutrição dos gordos, a renovação da desigualdade na distribuição dos orgânicos e

transgênicos, isso pode construir alguma rejeição, mas também não basta e não garante. É preciso situar os sujeitos diante de suas heranças, contextos imediatos e aspirações. E isso inclui oferecer elementos para que eles se conheçam e busquem felicidade e realização de ideias, entendendo a si próprios como seres de vontades legítimas, ainda que parte de uma humanidade dividida e injusta. Apoiando-nos nas ideias de Freire (2019), entendemos que a criticidade, o reconhecimento de suas fortunas sócio-históricas, aliadas à percepção de si próprio como ser desejante e de direito estimule sua autonomia.

Na ótica do que destacamos anteriormente, entendemos que pensar uma Educação sobre Drogas aliada a uma Educação nutricional e alimentar não pode ser marcada por discursos meramente proibitivos, discriminatórios e discricionários. O que se intenciona é que sejamos capazes de reconhecer e admitir o quanto nossa alimentação é psicoativa, o quanto nossos hábitos alimentares realçam esse aspecto, o quanto a atual indústria da alimentação se utiliza disto e, ao mesmo tempo, o dissimula.

Ao longo desse artigo, nos apropriamos da RD enquanto enfoque preventivo-educativo para refletir sobre como os produtos cafeínicos podem se constituir em assuntos intrigantes e necessários para uma discussão sobre a manutenção da qualidade de vida e da formação crítica dos estudantes. Assim, adolescentes, jovens e adultos podem avaliar suas dietas e comungar diferentes experiências, de forma plural e respeitando os direitos fundamentais humanos – sejam eles educação, saúde ou o direito à alimentação –, aliando prazer com qualidade de vida e evitando (na medida do possível) os excessos de submissão aos hábitos (forçadamente) cultivados pela indústria de comestíveis, dando espaço à autonomia às descobertas e ao gerenciamento do gosto e do paladar a cada sujeito.

#### **4. Considerações Finais**

Acerca da história do consumo do café e da cafeína revela que do Velho ao Novo Mundo, produtos cafeínicos como chás, guaraná, café e derivados do cacau são utilizados pelas sociedades. E tais produtos, enquanto cafeínicos, apresentam a metilxantina em sua composição, denotando função psicoativa estimulante a partir do seu consumo. Contudo, embora haja efeitos sinalizados pela literatura médica, a preocupação, a nosso ver, deve estar mais centrada com o seu uso excessivo.

Buscamos evidenciar o estímulo ao consumo de alimentos à base de cafeína como prática ditada pela indústria alimentícia e comercial - atualmente constituindo-se como parte da cultura alimentar contemporânea -, e reconhecemos que algumas práticas de abstinência a

tais produtos podem não ser atingidas ou desejadas por jovens e adultos de gerações mais recentes. Nesse caminho, uma Educação sobre Drogas que ofereça elementos de reflexão sem prejulgamentos é urgente, especialmente se considerarmos as relações dos estudantes com o café e com os energéticos, como apontamos neste artigo. Por isso, defendemos espaços plurais para se conversar abertamente sobre diferentes drogas - incluindo os produtos cafeínicos - nas escolas e outros espaços educativos, favorecendo debates inclusivos e que reconheçam as histórias dos sujeitos e as guerras de poder e comerciais que dividem pessoas e as fazem ser rotuladas.

Diante do cenário instaurado, em se tratando da cafeína enquanto droga contida em muitos alimentos consumidos pela sociedade, parte-se da RD como perspectiva pedagógica atingível, acreditando que a busca da qualidade de vida possa estar aliada à sensatez e com práticas alimentares menos agressivas e abusivas. Em outras palavras, esperamos poder contribuir na reflexão quanto ao desenvolvimento de estratégias educativas e/ou pedagógicas em diferentes espaços formais, não formais ou informais de ensino. Acreditamos que este trabalho possa promover reflexões mais abrangentes, democráticas e menos reducionistas acerca do uso não abusivo de drogas, incluindo daquelas tão confortavelmente instaladas em nossa dieta alimentar. Nesse âmbito, sobretudo acerca da Educação sobre Drogas, é possível sensibilizar os docentes a pensar a qualidade de vida não apenas no viés da interdição, mas de uma forma menos rígida, em uma interlocução entre o prazeroso e o tangível.

### **Agradecimentos**

Agradecemos aos membros do GT Educação e Drogas do Grupo Interdisciplinar de Educação, Eletroquímica, Saúde, Ambiente e Arte (GIEESAA/UFRJ/UERJ) e ao Grupo de Pesquisa Educação e Drogas (GPED/UERJ) pelos debates que proporcionaram a produção desse artigo.

### **Referências**

Abreu, E. S. et al. (2001). Alimentação mundial: uma reflexão sobre a história. *Saúde soc.*, São Paulo, 10 (2),3-14

Acelrad, G. (2005). A educação para autonomia: construindo um discurso democrático sobre as drogas. In: Acelrad, G. (Org.). *Avessos do prazer: drogas, Aids e direitos humanos*. 2.ed. Rio de Janeiro: Ed. Fiocruz.,161-88.

Albuquerque, M. V. et al. (2012). Educação Alimentar: Uma Proposta de Redução do Consumo de Aditivos Alimentares. *Química e Sociedade*, 34(2), 51-57.

Calamaro, C. J. et al. (2012). Wired at a Young age: The effect of caffeine and technology on sleep duration and body mass index in school-aged children. *Journal of Pediatric Health Care*, 6(4),276-82.

Carneiro, H. (2003). *Comida e Sociedade – uma história da alimentação*. Rio de Janeiro: Elsevier.

Carneiro, H. (2005a). Transformações do significado da palavra “droga”: das especiarias coloniais ao proibicionismo contemporâneo. In: *Álcool e drogas na história do Brasil*. São Paulo: Alameda, p. 11-27.

Carneiro, H. (2005b). *Pequena enciclopédia da história das drogas e bebidas*. Rio de Janeiro: Elsevier.

Carvalho, E. A. A. et al. (2018). Uso de cafeína em crianças e adolescentes. *Rev Med Minas Gerais*. 28: e-1983. DOI: <http://dx.doi.org/10.5935/2238-3182.20180005>.

Coelho, F. J. F. (2019). Educação sobre Drogas e Formação de professores: uma proposta de ensino a distância centrada na Redução de Danos. 245f. Tese (Doutorado) – Instituto Oswaldo Cruz, Pós-Graduação em Ensino em Biociências e Saúde. Rio de Janeiro.

Coelho, F. J. F., & Monteiro, S. (2017). Educação sobre drogas: um olhar transversal rumo à democracia. In: *IX Seminário Internacional Redes Educativas e Tecnologias*. Rio de Janeiro, 6, Rio de Janeiro. Anais... Rio de Janeiro: Universidade do Estado do Rio de Janeiro, 2017a. Disponível em: <<http://www.seminarioredes.com.br/ixredes/adm/trabalhos/diagramados/TR311.pdf>>. Acesso em 17/06/2020.

Contreras, J., & Gracia, M. (2011). *Alimentação, sociedade e cultura*. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 496p.

Courtwright, D. T. (2002). *Forces of Habit – drugs and the making of the modern world*. Cambridge: Harvard University Press.

Fagundes, L. G. S. (2011). Atendimento a pessoas com sobrepeso/obesidade em uma unidade da saúde da família. Trabalho de Conclusão de curso (especialização em atenção básica em saúde da família). Universidade Federal de Minas Gerais, Faculdade de Medicina. Belo Horizonte.

Freire, P. (2019). *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Terra e Paz.

Griffiths, R. R., & Vernotica, E. M. (2000). Is Caffeine a Flavoring Agent in Cola Soft Drinks?, *Arch Fam Med*, 9 (8),727-734.

Mattos, J. M. (2006). Os aspectos sócio-culturais dos transtornos alimentares na constituição da subjetividade de mulheres portadoras destes distúrbios. Tese de Doutorado.187p. Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro.

Mintz, S. W. (1986). *Sweetness and power: the place of sugar in modern history*. New York: Viking Penguin, 274 p.

Ortigoza, S. A. G. (2008). Alimentação e saúde: as novas relações espaço-tempo e suas implicações nos hábitos de consumo de alimentos. *Raega - O Espaço Geográfico em Análise*, v15.

Pereira A. S, Shitsuka D. M, Parreira F. J., & Shitsuka R. (2018). *Metodologia da pesquisa científica*. [e-book]. Santa Maria. Ed. UAB/NTE/UFSM. Disponível em: [https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic\\_Computacao\\_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1](https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic_Computacao_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1).

Ribeiro, M. M. (2013). *Drogas e redução de danos: os direitos das pessoas que usam drogas*. São Paulo: Editora Saraiva, p147.

Russo, R. (1985). *Geração Coca-cola*. Grupo Legião Urbana. Disponível em: <https://www.lettras.mus.br/legiao-urbana/45051/>.

Schivelbush, W. (1993). *Tastes of paradises: a social history of spices, stimulantes and intoxicants*. New York: Vintage Books.

Temple, J. L. (2009). Caffeine use in children: What we know, what we have left to learn, and why we should worry. *Neurosci Biobehav Rev.* June; 33(6): 793–806.

**Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito**

Francisco José Figueiredo Coelho - 40 %

Georgianna Silva dos Santos - 30 %

Maria de Lourdes da Silva - 30%