

# ENERGÉTICO: Coração acelerado, insônia e ansiedade: o que o consumo frequente de energético pode causar



*Mesmo comum entre quem treina, trabalha ou curte a noite, o uso excessivo da bebida pode sobrecarregar o organismo.*

Médica nutróloga responde às principais dúvidas sobre os riscos e orienta como manter a energia com segurança.

Na correria do dia a dia, os energéticos viraram aliados de quem precisa de mais disposição. Mas o que parece inofensivo pode esconder riscos sérios à saúde. Segundo a médica clínica e nutróloga Fernanda Vasconcelos, do Instituto Qualitté, o consumo frequente dessas bebidas pode causar alterações no sono, acelerar o coração, aumentar a pressão e até desencadear crises de ansiedade. “Muita gente usa essas bebidas para driblar o cansaço e acaba sobrecarregando o corpo”, explica.

Um dos casos recentes mais conhecidos foi o do ator Rafael Zulu, que passou quatro dias internado após um episódio de fibrilação atrial, desencadeado pelo uso excessivo de energético. O quadro, segundo especialistas, pode evoluir para trombose ou AVC.

## O que há por trás da latinha

Os energéticos combinam cafeína, taurina e outros estimulantes que aceleram o metabolismo e reduzem a fadiga. A curto prazo, aumentam o foco e a disposição. Mas, com o uso frequente, sobrecarregam o sistema nervoso e o coração.

“O problema não é apenas a quantidade de cafeína, mas o contexto: sono irregular, alimentação ruim e uso contínuo geram um efeito cumulativo no organismo”, diz a nutróloga. Além disso, misturar energético com álcool pode ser ainda pior. Segundo a especialista, a combinação mascara os efeitos da embriaguez e aumenta o risco de intoxicação.

## Quem deve evitar o consumo

De acordo com Dra. Fernanda, o uso regular de energético não é recomendado para:

Pessoas com hipertensão ou arritmias

Quem tem histórico de problemas cardíacos

Indivíduos com insônia ou ansiedade

Gestantes, adolescentes e pessoas sensíveis à cafeína

Quando a dose passa do limite

A recomendação geral de segurança é de até 400 mg de cafeína por dia, mas isso não significa que o consumo é seguro para todos. “Mesmo dentro do limite, o uso contínuo pode gerar taquicardia, alterações de humor, insônia e nervosismo”, alerta a especialista.

### **Como manter a energia de forma saudável**

Em vez de recorrer ao energético para compensar hábitos ruins, Dra. Fernanda recomenda:

Ter uma rotina de sono regular

Alimentar-se de forma equilibrada, com fibras e proteínas

Evitar longos períodos em jejum

Manter a hidratação ao longo do dia

Foto: Freepik / Divulgação

<https://www.jornalpanfletus.com.br/noticia/6790/energetico-coracao-acelerado-insonia-e-ansiedade-o-que-o-consumo-frequente-de-energetico-pode-causar> em 23/06/2026 03:01