



	2ª/3ª M01-EJA – ATIVIDADE MULTIDISCIPLINAR		C. C. BIOLOGIA
	Descritores:		
	Professor regente:	Data:	Acertos (%):
	Aluno(a):	Série/Turma: Nº:	
	Aluno(a):	Série/Turma: Nº:	

CAFÉ: VILÃO OU ALIADO?

O café é uma das bebidas mais apreciadas no mundo, mas seus efeitos sobre a saúde variam conforme as características metabólicas, o estado do sistema digestivo e o nível de estresse de cada indivíduo. A cafeína, apenas um dos inúmeros compostos presentes no café, é metabolizada principalmente pelo fígado. Existem duas “categorias” genéticas: metabolizadores rápidos, que eliminam a cafeína com agilidade e tendem a sentir menos impacto sobre o sono, e metabolizadores lentos, que mantêm a substância no organismo por mais tempo, ficando mais suscetíveis a palpitações e insônia.

Além da cafeína, o café verde concentra o ácido clorogênico, potente antioxidante associado à redução do colesterol LDL, da glicemia e da pressão arterial. Entretanto, a torra prolongada degrada parte desse composto; por isso, cafés de melhor procedência, pouco torrados e orgânicos costumam oferecer benefícios antioxidantes superiores. Mesmo assim, o consumo merece atenção a alguns pontos críticos. Beber café imediatamente após as refeições pode prejudicar a absorção de cálcio e ferro, questão importante para pessoas com osteoporose ou anemia.

Outro cuidado refere-se à gastrite: embora o café não cause a doença, a cafeína estimula a produção de gastrina e aumenta o volume de suco gástrico, irritando uma mucosa já inflamada e intensificando sintomas de queimação e peso estomacal. Quem tem gastrite deve, portanto, reduzir a dose, observar sua tolerância e, se necessário, consultar um profissional de saúde.

O café também dialoga com o eixo de estresse do organismo. Ingerido em excesso (mais de três xícaras diárias), ele favorece a hiperprodução de cortisol, hormônio relacionado ao estresse e a desequilíbrios metabólicos, imunológicos e até estéticos. Em pessoas com fadiga adrenal, condição marcada por alterações na liberação de cortisol, grandes quantidades de café podem agravar a sensação de cansaço e a dificuldade para dormir. Nessas situações, vale recorrer a chás com menor teor de cafeína ou sem cafeína e adotar micro-pausas com pequenos movimentos físicos para “reiniciar” corpo e mente.

Estudos da USP indicam que a ingestão moderada (até três xícaras/dia) é considerada segura mesmo para hipertensos sem intolerância à cafeína. Porém, sinais de “cafeinismo”, como irritabilidade, taquicardia, dor de cabeça e náuseas, pedem redução do consumo ou avaliação médica. A regra de ouro é sempre individualizar: qualidade superior do grão, preparo adequado e respeito aos limites pessoais transformam o café em aliado, não em vilão.



ATIVIDADE PROPOSTA

1. Qual é o principal composto antioxidante destacado no café verde?
 - (A) Cafeína
 - (B) Teobromina
 - (C) Ácido clorogênico
 - (D) Lactato
 - (E) Ácido fítico
2. A diferença entre “metabolizadores rápidos” e “lentos” refere-se à velocidade de
 - (A) Digestão de proteínas
 - (B) Absorção de ferro
 - (C) Produção de gastrina
 - (D) Síntese de colesterol
 - (E) Metabolização da cafeína
3. Segundo estudo da USP, qual é o limite diário considerado seguro para hipertensos sem intolerância à cafeína?
 - (A) 1 xícara
 - (B) 3 xícaras
 - (C) 5 xícaras
 - (D) 4 xícaras
 - (E) 2 xícaras
4. Por que se recomenda não tomar café logo após as refeições?
 - (A) Provoca hipoglicemia
 - (B) Eleva o pH gástrico
 - (C) Aumenta o índice glicêmico dos alimentos
 - (D) Compromete a absorção de cálcio e ferro
 - (E) Diminui a termogênese
5. Qual hormônio, estimulado pela cafeína, pode piorar sintomas de gastrite?
 - (A) Gastrina
 - (B) Cortisol
 - (C) Insulina
 - (D) Adrenalina
 - (E) Leptina
6. Qual dos sintomas a seguir é típico do “cafeínismo”?
 - (A) Prurido cutâneo
 - (B) Febre
 - (C) Irritabilidade
 - (D) Sonolência excessiva
 - (E) Hipotensão
7. O consumo exagerado de cafeína está associado ao aumento de qual hormônio do estresse?
 - (A) Prolactina
 - (B) Melatonina
 - (C) Somatotrofina
 - (D) Calcitonina
 - (E) Cortisol
8. Para pessoas com fadiga adrenal, a recomendação principal em relação ao café é
 - (A) Evitar ou reduzir o consumo
 - (B) Substituir por refrigerantes
 - (C) Aumentar gradualmente a dose
 - (D) Tomar sempre com açúcar
 - (E) Consumir apenas descafeinado químico
9. Uma alternativa sugerida para melhorar a disposição sem recorrer a muito café é
 - (A) Jejum prolongado
 - (B) Bebidas energéticas
 - (C) Aumentar o sal na dieta
 - (D) Micro-pausas e movimentos físicos
 - (E) Dormir menos de 5 horas
10. O processo de torra do café tem qual efeito sobre o ácido clorogênico?
 - (A) Aumenta sua concentração
 - (B) Diminui seu teor
 - (C) Não altera seu teor
 - (D) Converte-o em cafeína
 - (E) Transforma-o em fibra alimentar