



PROVA DE SUFICIÊNCIA EM PORTUGUÊS COMO SEGUNDA LÍNGUA
Edital 1/2025

Texto

Como tomar café pode fazer bem à saúde



Pesquisas indicam que o teor de antioxidantes do café tradicional e descafeinado é similar

A cafeína é a droga psicoativa mais popular do mundo. Os seres humanos tomam café – uma fonte natural de cafeína – há séculos. Mas, nas últimas décadas, têm surgido orientações contraditórias sobre os seus efeitos para a saúde humana. "Tradicionalmente, o café é considerado algo ruim", segundo o professor de epidemiologia do câncer Marc Gunter, do Imperial College de Londres. Ele já chefiou o departamento de nutrição e metabolismo da Agência Internacional de Pesquisas sobre o Câncer (IARC, na sigla em inglês).

"Pesquisas dos anos 1980 e 1990 concluíram que as pessoas que tomam café apresentam maior risco de doenças cardiovasculares", explica o professor, "mas os estudos evoluíram desde então". Na última década, foram realizados novos estudos de base populacional, em escala maior. Com isso, Gunter afirma que os cientistas dispõem, agora, de dados de centenas de milhares de consumidores de café.

O café é associado ao aumento do risco de câncer por conter acrilamida, uma substância carcinogênica encontrada em alimentos como torradas, bolos e batatas fritas. Mas a IARC concluiu, em 2016, que o café não é carcinogênico (que causa câncer), a menos que seja bebido muito quente – acima de 65 °C. Em um estudo de 2023, pesquisadores defenderam que, embora o café seja uma das principais fontes de acrilamida na nossa alimentação, ainda não existe uma base forte e conclusiva de evidências demonstrando sua relação com o risco de desenvolvimento de câncer.

Outras pesquisas também concluíram que o café, na verdade, pode ter efeito protetor. Estudos demonstraram, por exemplo, associação entre o consumo de café e menor risco de desenvolvimento de alguns tipos de câncer entre os pacientes. Em 2017, Gunter publicou os resultados de um estudo que analisou os hábitos de consumo de café de meio milhão de pessoas em toda a Europa, por um período de 16 anos. As pessoas que bebiam mais café apresentaram menor risco de morrer de doenças cardíacas, AVC e câncer.

Essas conclusões são coerentes com pesquisas realizadas em outras partes do mundo, incluindo os Estados Unidos, e as pesquisas mais recentes conduzidas no Reino Unido. Gunter explica que existe consenso suficiente entre os estudos observacionais para confirmar que as pessoas que tomam até quatro xícaras de café por dia sofrem de menos doenças que aquelas que não consomem a bebida.

E os possíveis benefícios do café podem ser ainda maiores. No estudo de Gunter, as pessoas que tomavam café apresentaram maior propensão a fumar e manter alimentação menos saudável do que as demais. Esta é uma indicação de que, se o café realmente reduzir o risco de doenças cardíacas e câncer, talvez ele seja mais poderoso do que pensamos. Afinal, seus efeitos compensariam os hábitos não saudáveis dos seus consumidores. Esses mesmos benefícios são observados com o café descafeinado, que contém quantidades de oxidantes similares ao café normal, segundo as pesquisas. Gunter não encontrou, nos seus estudos, nenhuma diferença entre a saúde das pessoas que consomem café tradicional e descafeinado. Isso o levou a concluir que os benefícios associados ao café se devem a outra substância, não à cafeína.

Todas estas pesquisas foram baseadas em dados da população em geral, e não confirmam a relação entre a causa e o efeito. Os consumidores de café podem simplesmente ter melhores condições de saúde do que as pessoas que preferem não tomar a bebida, segundo Peter Rogers, que estuda os efeitos da cafeína sobre o comportamento, estado de alerta, humor e atenção das pessoas na Universidade de Bristol, no Reino Unido.

Questões

01) Segundo o texto, o café é considerado uma **(1,0)**

() bebida ruim.

(X) droga psicoativa.

() ameaça ao cérebro.

02) O texto apresenta dois argumentos em relação ao consumo de café, em que **(1,0)**

(x) um contrário e outro favorável ao consumo de café.

() os dois são contrários ao consumo de café.

() ambos são favoráveis ao consumo de café.

03) As últimas pesquisa sobre a relação entre o consumo de café e a saúde humana concluíram que o café não **(1,0)**

() tem relação com a saúde humana.

(X) é o causador de câncer.

() substância tóxica.

04) De acordo com os resultados das pesquisas, o café deve ser tomado

(x) menos quente.

() muito quente.

() gelado.

05) Segundo o texto, as pessoas que bebiam mais café apresentaram menor risco de morrer de doenças cardíacas, AVC e câncer. **(1,0)**

(x) verdadeiro

() falso

06) De acordo com as pesquisas, as pessoas que tomam uma determinada quantidade de café por dia adoecem menos que aquelas que não tomam café. Essa quantidade diária de café é em torno de **(1,0)**

() duas xícaras de café.

() dez xícaras de café.

(x) quatro xícaras de café.

07) O texto defende que os efeitos do café compensam os hábitos saudáveis dos seus consumidores. **(1,0)**

☐ verdadeiro

☒ falso

08) De acordo com o texto, o café descafeinado é **(1,0)**

☐ mais saudável que o cafeinado.

☒ semelhante ao cafeinado.

☐ menos saudável que o cafeinado.

09) Uma conclusão da pesquisa é a de que os benefícios do café se devem **(1,0)**

☒ a outras de suas substâncias.

☐ somente à cafeína.

☐ à torrefação.

10) A conclusão final é que a pesquisa não confirma a relação entre causa e efeito. **(1,0)**

☒ verdadeiro

☐ falso