

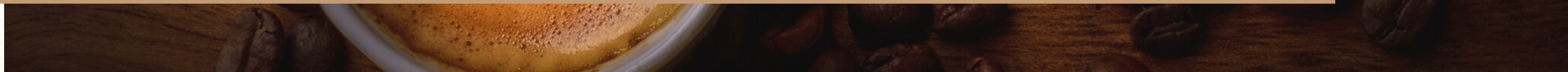
CAFÉ E SAÚDE





Café é uma das bebidas mais consumidas no Brasil e no mundo.

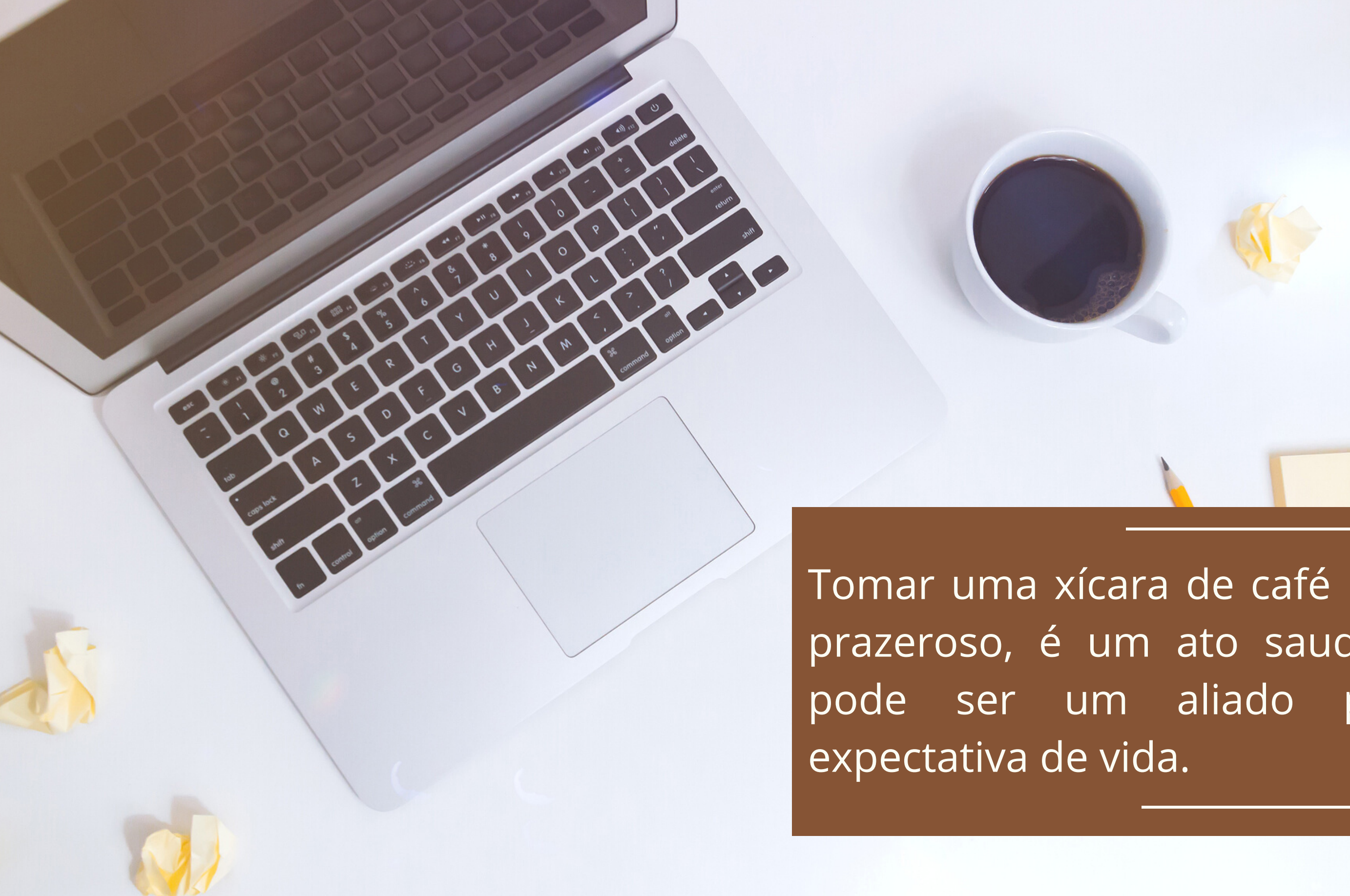
Há diversos estudos sobre café e seus efeitos na saúde, principalmente por ser rico em substâncias antioxidantes. Quando consumido sem excessos, de uma a no máximo três xícaras por dia, pode trazer benefícios à saúde humana.



Alguns benefícios são:



- REDUZIR O RISCO DE DOENÇAS CARDÍACAS;
- DIMINUIR OCORRÊNCIA DE CÂNCER DE PELE E MAMA;
- DIMINUIR PREVALÊNCIA DE DIABETES MELLITUS (TIPO 2);
- MINIMIZAR SINTOMAS DO MAL DE PARKINSON;
- PREVENIR ALZHEIMER;
- MINIMIZAR SINTOMAS DOS QUADROS ASMÁTICOS E
- AUXILIAR NO COMBATE AO ESTRESSE.



Tomar uma xícara de café por dia, além de ser prazeroso, é um ato saudável. Assim, o café pode ser um aliado para aumento da expectativa de vida.

(Referencia: European Journal of Preventive Cardiology, 2020)

Fale com a CASST

Somos uma equipe multidisciplinar de atenção à saúde e segurança dos trabalhadores da UFRRJ.

Estamos em trabalho remoto e disponíveis em nossos meios eletrônicos aos trabalhadores da UFRRJ.

Caso tenham dúvidas ou sugestões entrem em contato pelo email:
casst-progep@ufrrj.br