



RECOMPOSIÇÃO DAS
APRENDIZAGENS

Língua Portuguesa

Caderno do Aluno

3º Ano
do Ensino
Médio

8

Caderno



RECOMPOSIÇÃO DAS
APRENDIZAGENS

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO



GOVERNO DO
PARÁ

3º ANO
DO ENSINO MÉDIO



Helder Zahluth Barbalho
Governador do Estado do Pará

Hana Ghassan Tuma
Vice-governadora do Estado do Pará

Rossieli Soares da Silva
Secretário de Estado de Educação - SEDUC

Júlio César Meireles
Secretário Adjunto de Educação Básica- SAEB

EQUIPE DE ELABORAÇÃO DO ENSINO MÉDIO

Ana Lúcia da Silva Brito
Coordenadora

Esther Maria de Souza Braga
Professora Formadora

Guilherme Pastana Fonseca de Oliveira
Professor Formador

Laudinéia Veras Almeida Lobato
Professora Formadora

Apresentação

Olá, estudantes!

Esta coletânea foi preparada especialmente para vocês!

Nosso objetivo é ajudar na recomposição das aprendizagens – Reforço Escolar, garantindo que todos/todas tenham um melhor aproveitamento escolar. Com esse material, os/as docentes que estarão com vocês no Apoio Escolar (Reforço) irão trabalhar de forma organizada e focada nas principais habilidades que precisam ser reforçadas a fim de que melhorem seus desempenhos.

As temáticas desenvolvidas foram escolhidas pensando nas juventudes, alinhadas ao Documento Curricular do Estado Pará (DCE-PA), à Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e aos descritores do Sistema de Avaliação Paraense (SisPAE 2023/2024).

Isso significa que tudo o que será estudado aqui é importante para sua trajetória escolar e para que vocês tenham mais segurança e sucesso neste ano letivo.

Estamos juntos nessa jornada! Aproveitem ao máximo esse momento de aprendizado!

QUINZENA 8

TEXTO 1

Nomofobia: uso excessivo de celular pode levar à ansiedade, tremor e até depressão

Ansiedade, perda de contato com pessoas próximas, sentir-se mais feliz na vida virtual que na realidade, se preocupar com as curtidas e compartilhamentos de uma foto, e deixar de aproveitar os momentos da vida para postar uma *selfie* são alguns dos sinais de que você está passando do limite. Uso abusivo do celular pode se tornar um transtorno psicológico, chamado nomofobia, que pode desencadear em depressão, alertam os especialistas.

Segundo a psicóloga do Programa de Transtornos do Impulso do Instituto de Psiquiatria da USP (Universidade de São Paulo) Dora Goes, o abuso do uso de celular pode se tornar um transtorno, conhecido como nomofobia, do inglês “no mobile phobia” (medo de ficar sem o celular). O excesso não está relacionado ao tempo em que a pessoa fica no aparelho, mas aos prejuízos que o uso acarreta na vida.

A especialista acredita que as pessoas desaprenderam a viver. De acordo com Dora, muitos viraram reféns de curtidas e compartilhamentos. Para ela, as pessoas se sentem mal com a vida que têm e precisam mostrar o que estão fazendo para agregar valor ao que fazem.

Eduardo Guedes, pesquisador do Instituto Delete, afirma que a principal causa para o abuso no uso do celular é a ansiedade. Para ele, o problema é a substituição da vida social pelas relações virtuais, e isso se torna um círculo vicioso, que se agrava cada vez mais.

Guedes ainda afirma que o uso abusivo das redes sociais acontece porque falar de si mesmo gera prazer. Segundo ele, em uma conversa normal, falamos de nós mesmos 30% do tempo. Nas redes sociais, falamos de nós cerca de 90% do tempo. E isso é alimentado pelas curtidas e comentários dos outros usuários.

Disponível em: <https://noticias.r7.com/saude/nomofobia-uso-excessivo-de-celular-pode-levar-a-ansiedade-tremor-e-ate-depressao->
(adaptado).

Gênero para que te quero...

NOTÍCIA

Notícia é um gênero textual jornalístico e não literário que está presente em nosso dia a dia, sendo encontrada principalmente nos meios de comunicação. Trata-se de um texto informativo sobre um tema atual ou algum acontecimento real, veiculado pelos principais meios de comunicação: jornais, revistas, meios televisivos, rádio, internet, dentre outros.

As notícias podem ser textos descritivos e narrativos ao mesmo tempo, apresentando tempo, espaço e as personagens envolvidas.

QUESTÃO 1: Nesse texto, as opiniões da psicóloga e do pesquisador são

- (A) complementares.
- (B) divergentes.
- (C) indiferentes.
- (D) próximas.
- (E) similares.

Descritor: D21 Reconhecer posições distintas entre duas ou mais opiniões relativas ao mesmo fato ou ao mesmo tema.

Será que sou nomofóbico?



Sintomas de nomofobia



Os principais sintomas de nomofobia são:

1. Ansiedade quando se fica muito tempo sem usar o celular;
2. Necessidade de fazer várias pausas no trabalho para utilizar o celular;
3. Nunca desligar o celular, mesmo para dormir;
4. Acordar no meio da noite para verificar mensagens;
5. Carregar frequentemente o celular para garantir que se tem sempre bateria;
6. Ficar muito chateado quando se esquece o celular em casa;
7. Verificar o telefone frequentemente para ver se tem notificações;
8. Ansiedade quando está em um ambiente sem sinal de internet;
9. Levar o carregador de telefone para todos os lugares por medo da bateria acabar;
10. Receber reclamações de que está sempre olhando o celular.

Além disso, outros sintomas físicos que parecem estar associados aos sinais nomofobia são os de dependência, como aumento do batimento cardíaco, sensação de transpiração excessiva, agitação e respiração rápida.

SERÁ QUE SOU NOMOFÓBICO?		
	SIM	NÃO
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

QUESTÃO 2: Qual trecho contém a informação principal deste texto?

- (A) “Uso abusivo do celular pode se tornar um transtorno psicológico, chamado nomofobia...”
- (B) “O excesso não está relacionado ao tempo em que a pessoa fica no aparelho...”
- (C) “as pessoas se sentem mal com a vida que têm e precisam mostrar o que estão fazendo...”
- (D) “o problema é a substituição da vida social pelas relações virtuais, e isso se torna um círculo vicioso...”
- (E) “Nas redes sociais, falamos de nós cerca de 90% do tempo. E isso é alimentado pelas curtidas...”

Descritor: D9 Diferenciar as partes principais das secundárias em um texto.

QUESTÃO 3: Há um fato expresso em

- (A) “O excesso não está relacionado ao tempo em que a pessoa fica no aparelho...”
- (B) “... muitos viraram reféns de curtidas e compartilhamentos”
- (C) “As pessoas se sentem mal com a vida que têm e precisam mostrar o que estão fazendo...”
- (D) “... o problema é a substituição da vida social pelas relações virtuais, ...”
- (E) “... em uma conversa normal, falamos de nós mesmos 30% do tempo...”

Descritor: D14 Distinguir um fato da opinião relativa a esse fato.

FATO OU FAKE?

Fato ou Fake: A Pfizer sabia que sua vacina era segura e eficaz

Fato ou Fake: O grupo placebo foi eliminado para esconder efeitos adversos

Fato ou Fake: As vacinas de mRNA não causam danos ao organismo

Fato ou Fake: A miocardite induzida pela vacina é grave e comum

Fato ou Fake: A vacina criou uma nova doença chamada "Doença CoVax"

QUESTÃO 4: No trecho: “Ansiedade, perda de contato com pessoas próximas, sentir-se mais feliz na vida virtual que na realidade, se preocupar com as curtidas e compartilhamentos de uma foto, e deixar de aproveitar os momentos da vida para postar uma selfie são alguns dos sinais de que você está passando do limite”, as vírgulas foram usadas para

- (A) criar um tom mais emotivo e subjetivo ao longo do texto.
- (B) demonstrar a falta de importância dos sintomas mencionados.
- (C) sugerir que todos os elementos citados são opiniões e não fatos.
- (D) indicar pausas na leitura, sem relação com a organização das informações.
- (E) destacar cada um dos sintomas listados, tornando a enumeração mais clara.

Descritor: D17 Reconhecer o efeito de sentido decorrente do uso da pontuação e de outras notações.

QUESTÃO 5: No trecho “Para **ele**, o problema é a substituição da vida social pelas relações virtuais...”, o pronome destacado refere-se ao

- (A) Instituto Dele
- (B) Eduardo Guedes
- (C) transtorno psicológico
- (D) abuso no uso do celular
- (E) uso abusivo das redes sociais

Descritor: D2 Estabelecer relação entre partes de um texto, identificando repetições ou substituições que contribuem para continuidade dele.

TEXTO 2

URGENTE: USO DE ANABOLIZANTES PODE LEVAR A MORTE

A busca de um corpo perfeito pode causar transtornos físicos, mentais e sociais na vida de muitos indivíduos, que buscam o caminho mais curto para ganhar massa muscular. O problema é que muitas vezes os resultados acabam sendo catastróficos. Os hormônios testosterona, DHEA, GH e anabolizantes estão cada vez mais sendo procurados por pessoas que querem um corpo definido num menor tempo possível. Um exemplo disso foi o caso recente da vendedora Jéssica Ancelmo, que morreu depois de ingerir anabolizantes. A Academia On Shape, onde ela malhava, está totalmente regular, segundo o Conselho Federal de Educação Física, e nada tem a ver com o assunto. O problema é que muitos anabolizantes são vendidos livremente em farmácias e até mesmo as chamadas Lojas de Suprimentos. De acordo com o professor de educação física Maycom Brandão, a maioria das orientações e dicas a respeito do uso dessas substâncias advém de pessoas comuns, sem qualificação. “Os anabolizantes podem fazer muito mal e, infelizmente, o uso tem sido indicado na maioria das vezes em senso comum, geralmente, por uma pessoa que usou e acha que teve bons resultados. Ela indica para outra pessoa que quer, porém, não leva em conta os riscos, que pode ser fatal, como no caso da Jéssica Ancelmo”, afirmou. O especialista observou ainda que há uma distorção sobre a diferença entre suplementos e anabolizantes. “Quem tem conhecimento acadêmico para indicar suplementação é o nutricionista ou nutrólogo. Existem diversas substâncias diferentes consideradas anabolizantes, desde óleos injetáveis à hormônios sintéticos e as reações também são das mais diversas a cada organismo, que tem sua própria forma de condicionamento e reação”, advertiu.

Disponível em: <http://www.ouopretoonline.com/modules/news/article.php?storyid=58260> (Fragmento).

Gênero para que te quero...

ARTIGO DE PERIÓDICO ONLINE

O artigo de periódico online são publicações de pesquisadores, professores, etc. que se configuram resultado de pesquisas diversas sobre questões relevantes para a sociedade e circulam em sites e blogs por meio de periódicos online.

QUESTÃO 6: Neste texto, a tese defendida pelo autor é que o(a)

- (A) venda livre de anabolizantes é crime.
- (B) busca por um corpo perfeito é prejudicial.
- (C) uso indiscriminado de anabolizantes leva a óbito.
- (D) modo de condicionamento depende de cada organismo.
- (E) diferença entre suplementos e anabolizantes é irrelevante.

Descritor: D7 Identificar a tese de um texto.

QUESTÃO 7: Em qual trecho há um argumento que sustenta a tese deste texto?

- (A) “A busca de um corpo perfeito pode causar transtornos físicos, mentais e sociais...”
- (B) “...o caso recente da vendedora Jéssica Ancelmo, que morreu depois de ingerir anabolizantes.”
- (C) “... orientações e dicas do uso dessas substâncias advém de pessoas comuns, sem qualificação.”
- (D) “Quem tem conhecimento acadêmico para indicar suplementação é o nutricionista ou nutrólogo”
- (E) “Existem diversas substâncias diferentes consideradas anabolizantes, desde óleos injetáveis...”

Descritor: D8 Estabelecer relação entre a tese e os argumentos oferecidos para poder sustentá-la.

QUESTÃO 8: Este texto tem por finalidade

- (A) relatar uma experiência.
- (B) apresentar uma opinião.
- (C) dar uma instrução.
- (D) fazer um alerta.
- (E) instruir o leitor.

Descritor: D12 Identificar a finalidade de textos de diferentes gêneros.

TEXTO 3

Já fui internada uma vez. Fiquei apavorada. O que devo fazer se eu entrar em crise de novo? Eu não lembro direito, mas disseram que eu estava muito agressiva. Eles podem mesmo me internar sem eu querer? Lembro que acordei amarrada na maca. Tenho medo de que aconteça de novo.

Boa noite. É importante que você busque um psiquiatra e um psicólogo para investigar o que está acontecendo com você que desencadeou a crise, com o tratamento adequado você não vai precisar conviver com esse medo. E sim, seus familiares têm o direito de te internar quando você não está sob o controle de si mesma, mas o fazem porque você pode acabar se machucando ou a terceiros. Boa sorte no seu tratamento. *Ana Priscila Fernandes (Psicóloga)*

Boa noite. Esses comportamentos podem ser facilmente controlados desde que você faça o tratamento contínuo com o psiquiatra, que lhe dará uma medicação, e com o psicólogo, para você se entender melhor e não entrar em crises. Assim, com um bom tratamento, você pode evitar as internações. Um abraço.

Lilian Beatriz Zucca (Psicóloga, Psicanalista)

Disponível em: <https://www.doctoralia.com.br/perguntas-respostas/ja-fui-internada-uma-vez-fiquei-apavorada-o-que-devo-fazer-se-eu-entrar-em-crise-de-novo-eu-nao> (Adaptado).

Gênero para que te quero...

POST DE PERGUNTAS E RESPOSTAS

Com a expansão das novas tecnologias, os gêneros textuais se tornaram ainda mais fluidos e híbridos. Os posts, por exemplo, que circulam no mundo digital, são utilizados para divulgar informações, ideias e promover a interação entre os diversos públicos.

A grosso modo, Post é o conteúdo criado e publicado em alguma plataforma da internet; pode ser por meio de imagem, vídeo, texto, áudio e/ou todos esses elementos. *Exemplos de Posts:* post de redes sociais, post de entretenimento, post de dicas e motivacionais (Texto 3 deste Caderno), post notícias, post de casos, post com questionamentos, post pessoais, post para Blogs, etc. Neste caso, é um post de perguntas e respostas.

QUESTÃO 9: A respeito do questionamento da internauta, as respostas das especialistas contêm informações

- (A) contraditórias
- (B) inconsistentes
- (C) semelhantes
- (D) excludentes
- (E) imprecisas

Descritor: D21 Reconhecer posições distintas entre duas ou mais opiniões relativas ao mesmo fato ou ao mesmo tema.

QUESTÃO 10: No trecho: “Esses comportamentos podem ser facilmente controlados **desde que** você faça o tratamento contínuo com o psiquiatra.”, a locução conjuncional em destaque estabelece relação de

- (A) adição
- (B) condição
- (C) oposição
- (D) conclusão
- (E) explicação

Descritor: D15 Estabelecer relações lógico-discursivas presentes no texto marcadas por conjunções, advérbios, etc.

TEXTO 4



© 1960 United Feature Syndicate, Inc.

Disponível em: <https://eduardocarvalho.net/tirinha-sobre-depressao/>.

Gênero para que te quero...

TIRINHA

A tirinha é uma sequência de quadrinhos que geralmente faz uma crítica aos valores sociais. Este tipo de texto humorístico é publicado com regularidade. Pode-se dizer que são como as histórias em quadrinhos (HQ's), porém bem mais curtas. As tirinhas podem estar contidas em jornais, revistas e em sites da Internet.

Características

- Balões de variados tipos e formas que mostram os diálogos dos personagens ou suas ideias.
- Possui elementos básicos de narrativa, tais como personagens, enredo, lugar, tempo e desfecho.
- Sequência de imagens que montam uma cena.

QUESTÃO 11: Nesta Tirinha, as reticências empregadas sugerem

- (A) omissão
- (B) hesitação
- (C) suspensão
- (D) movimento
- (E) chamamento

Descritor: D17 Reconhecer o efeito de sentido decorrente do uso da pontuação e de outras notações.

QUESTÃO 12: No trecho: “Então se você acha legal ficar deprimido, tem que ficar **assim...**”, o termo destacado indica

- (A) modo
- (B) causa
- (C) tempo
- (D) finalidade
- (E) intensidade

Descritor: D15 Estabelecer relações lógico-discursivas presentes no texto marcadas por conjunções, advérbios, etc.

TEXTO 4

Saúde

Me cansei de lero-lero
Dá licença, mas eu vou sair do sério
Quero mais saúde
Me cansei de escutar opiniões
De como ter um mundo melhor
Mas ninguém sai de cima, nesse chove não molha
Eu sei que agora eu vou é cuidar mais de mim

Como vai? Tudo bem
Apesar, contudo, todavia, mas, porém
As águas vão rolar, não vou chorar
Se por acaso morrer do coração
É sinal que amei demais

Mas enquanto estou viva e cheia de graça
Talvez ainda faça um monte de gente feliz

Como vai? Tudo bem
Apesar, contudo, todavia, mas, porém
As águas vão rolar, não vou chorar, não
Se por acaso morrer do coração
É sinal que amei demais
Mas enquanto estou viva e cheia de graça
Talvez ainda faça um monte de gente feliz

Disponível em: <https://www.lettras.mus.br/rita-lee/118834/>

Gênero para que te quero...

CANÇÃO

O gênero textual canção faz parte do escopo dos textos líricos, tal como a ode, o hino e a poesia, entre outros. Os textos foram classificados, por meio da definição de Aristóteles, como épico, ou narrativo; lírico e dramático. Durante a modernidade e o século XX, a teoria de gêneros proposta pelo filósofo foi questionada e aperfeiçoada por Mikhail Bakhtin e por diversos outros teóricos da língua e da linguagem.

De acordo com o autor, os gêneros fazem parte do repertório de produção textual escrita e não escrita dos seres humanos, nesse sentido, eles correspondem às necessidades e manifestações de sua época e, como consequência, refletem o uso da língua e dos seus falantes. A classificação apenas pela tipologia, portanto, não basta para compreender todo o aspecto das manifestações linguísticas possíveis.

QUESTÃO 13: O tema desta Canção é a(o)

- (A) importância do autoamor
- (B) cansaço de conversas vazias
- (C) cuidado com a saúde mental
- (D) preocupação com a felicidade alheia
- (E) prevenção de pensamentos negativos

Descritor: D6 Identificar o tema de um texto.

QUESTÃO 14: Neste texto, predomina um sentimento de

- (A) medo
- (B) saudade
- (C) felicidade
- (D) otimismo
- (E) admiração

Descritor: D4 Inferir uma informação implícita em um texto.

TEXTO 5

Por que a saúde mental das mulheres e das meninas está em risco?

As mulheres desempenham um papel de extrema importância na sociedade, como vetores econômicos e de transformação social. Hoje, elas estão na chefia de mais lares brasileiros do que os homens. No entanto, elas estão adoecendo. A prevalência de depressão entre mulheres é mais do que o dobro do que o observado entre os homens, segundo dados e evidências levantados pela Cartilha de Saúde Mental de Meninas e Mulheres, do Instituto Cactus e do IEPS.

As mulheres enfrentam desafios que surgem da sobreposição de vulnerabilidades que contribuem para o aumento das questões de saúde mental. É o caso da sobrecarga de tarefas domésticas, do desbalanceamento das relações de poder, dos riscos de violência e abuso, da pressão social por padrões de comportamento e beleza e, mais recentemente, do impacto das redes sociais.

Dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) de 2019 mostram um cenário preocupante entre as jovens de 13 a 17 anos. Entre as meninas entrevistadas, 27% avaliaram negativamente sua saúde mental, em comparação a 8,6% dos meninos. Além disso, 48% das meninas disseram sentir-se tristes frequentemente, e 29,6% afirmaram já ter sentido que a vida não valia a pena ser vivida.

O Projeto de Lei 329/2025 busca instituir a Política Nacional de Promoção de Fatores de Proteção da Saúde Mental de Meninas, com o objetivo de fortalecer ações já existentes e implementar medidas efetivas que garantam um ambiente mais acolhedor para as meninas no Brasil.

A construção do PL 329/2025 envolveu uma ampla revisão de estudos, consultas com especialistas e organizações, além de rodas de conversa com adolescentes do movimento Girl Up Brasil.

O projeto se baseia em quatro pilares essenciais:

1- Uso responsável das redes sociais: proposta de inclusão da educação digital na Base Nacional Comum Curricular (BNCC), para que as escolas ensinem sobre o uso seguro e responsável das redes sociais e o combate ao cyberbullying, assédio online e outras violências pela internet;

2- Apoio de pares: criação de grupos de apoio entre as meninas, dentro das escolas, para promover a sororidade, o acolhimento e o desenvolvimento da autoestima, além de oferecer ferramentas para lidar com a ansiedade e fortalecer a resiliência;

3- Ponto focal para meninas: designação de profissionais treinados em cada escola para acolher, orientar e encaminhar denúncias de violência contra meninas, estabelecendo um canal seguro;

4- Educação física amigável: diversificação das atividades esportivas e capacitação de professores para tornar a prática de exercícios mais inclusiva para as meninas, incentivando a saúde física e mental.

Disponível em: <https://institutocactus.org.br/saude-mental-de-meninas-conheca-o-pl-329-2025-e-como-apoiar/>

Gênero para que te quero...

REPORTAGEM

A reportagem é um texto pertencente ao universo jornalístico, veiculado por órgãos de imprensa, que consiste em informar detalhadamente sobre um tema e, em alguns casos, trazer opiniões associadas a outros elementos formativos. Por ser um texto jornalístico, a reportagem segue as características fundamentais do gênero, prezando, assim, por uma linguagem clara e objetiva, o uso da norma-padrão da língua e a prevalência da informação. Ela é considerada uma notícia mais longa em que o autor se propõe a expor, opinar ou interpretar fatos.

QUESTÃO 15: Qual trecho deste texto apresenta uma opinião?

- (A) “A prevalência de depressão entre mulheres é mais do que o dobro do que entre os homens.”
- (B) “Entre as meninas entrevistadas, 27% avaliaram qualidades de sua saúde mental.”
- (C) “As mulheres desempenham um papel de extrema importância na sociedade, pois são vetores....”
- (D) “48% das meninas disseram sentir-se tristes com frequência.”
- (E) “O Projeto de Lei 329/2025 foi construído a partir de uma ampla revisão de estudos.”

Descritor: D14 Distinguir um fato da opinião relativa a esse fato.

QUESTÃO 16: Considerando a tese de que a saúde mental de mulheres e meninas está em risco, de que forma o texto articula argumentos para sustentá-la?

- (A) Apresenta que a velhice agravou o quadro de depressão.
- (B) Demonstra que uma série de fatores se somam para agravar a saúde mental.
- (C) Consiste em fornecer informações de especialistas sem mencionar estatísticas.
- (D) Foca apenas no uso das redes sociais, desconsiderando outras vulnerabilidades.
- (E) Aponta que não existem ações concretas propostas pelo texto para enfrentá-los.

Descritor: D8 Estabelecer relação entre a tese e os argumentos oferecidos para sustentá-la.

TEXTO 5



Gênero para que te quero...

INFOGRÁFICO

Infográfico é a união das palavras info (informação) e gráfico (representação visual), (PAIVA 2010), em outras palavras, um infográfico é uma imagem que com o apoio do texto escrito, informa e/ou explica sobre um determinado tema que possivelmente, não seria tão simples compreendê-lo se fosse apenas o (E) Aponta que, embora haja problemas, não existem ações concretas propostas pelo texto para enfrentá-los. texto escrito.

QUESTÃO 17: De acordo com este infográfico, em 2021, ocorreram “6,7 milhões de mortes” por diabetes, o que equivale a uma morte a cada cinco segundos. Com base nesses dados, infere-se que

- (A) a diabetes só gera alta taxa de mortalidade em países subdesenvolvidos.
- (B) o sedentarismo é o único fator responsável pelo aumento dos casos de diabetes.
- (C) a morte por diabetes tende a diminuir mesmo sem investimentos em tratamentos.
- (D) a diabetes tipo 2 não tem relação com a intolerância à glicose mencionada no infográfico.
- (E) o aumento de mortes está ligado à combinação de hábitos de vida e à falta de controle da doença.

Descritor: D4 Inferir uma informação implícita em um texto.

QUESTÃO 18: O propósito comunicativo deste texto é

- (A) induzir o leitor a filiar-se à associação do diabético.
- (B) persuadir o portador de diabetes a praticar atividade física.
- (C) alertar o leitor para os riscos iminentes a que estão sujeitos.
- (D) informar o leitor sobre o crescimento do diabetes no mundo.
- (E) influenciar o leitor diabético a procurar ajuda especializada.

Descritor: D12 Identificar a finalidade de textos de diferentes gêneros.

TEXTO 6

Gratidão: provada por estudos de Harvard que faz bem para o cérebro

De acordo com pesquisadores da Harvard Medical School, em Boston, a gratidão é um poderoso remédio para o cérebro. Ao experimentar o sentimento, duas partes do órgão são ativadas: pré-frontal medial ventral e o córtex na porção dorsal. As áreas estão envolvidas em percepções de recompensa, moralidade, interações sociais positivas e capacidade de entender o que o outro pensa.

Gratidão, termo derivado do latim *gratia*. No dicionário, significa sentimento de graça experimentado por uma pessoa em relação a alguém que lhe concedeu algum favor, um auxílio ou benefício qualquer. Em outras palavras, uma forma de reconhecimento. Embora as pessoas sejam capazes de apreciar com otimismo momentos, realizações e indivíduos, nem todas praticam a vivência com frequência. Às vezes, chegam a precisar de um lembrete ou um empurrão para exercê-lo.

De acordo com pesquisadores da Harvard Medical School, em Boston, a gratidão é um poderoso remédio para o cérebro. Ao experimentar o sentimento, duas partes do órgão são ativadas: pré-frontal medial ventral e o córtex na porção dorsal. As áreas estão envolvidas em percepções de recompensa, moralidade, interações sociais positivas e capacidade de entender o que o outro pensa.

Isso não é tudo. Pesquisas comprovaram que agradecer fortalece o vínculo interpessoal, auxilia no bem-estar, aumenta a resiliência, reduz o estresse e ajuda a prevenir a depressão. Em um estudo realizado com 300 adultos,

o grupo que fez um exercício de agradecimento apresentou melhora na saúde mental em comparação aos participantes sem atividade.

Ainda segundo o centro científico, a saúde dos adeptos do hábito é “quase de ferro”. Eles têm sistemas imunológicos mais fortes, apresentam pressão arterial baixa e dormem bem. Reconhecer uma atitude deixa as pessoas em alerta para, quando possível, exercê-la novamente. Quem agradece com regularidade mantém maiores níveis de alegria e emoções positivas.

Ser grato envolve reverenciar a bondade do mundo. Para alguns indivíduos, o hábito pode soar como vendar os olhos ao enfrentar situações complicadas ou turbulências passageiras. Nada disso. A gratidão funciona como um sustento. Diante de experiências carregadas de sentimentos negativos, a ideia é não perder de vista o lado bom, endossa Sharon Parker, professora no Centre Transformative Work Design, na Austrália.

De acordo com Sharon, a gratidão serve como um apoio aos indivíduos na hora de restabelecer o significado da vida após um período conturbado.[...]

Disponível em: <https://www.metropoles.com/colunas/claudia-meireles/gratidao-provada-por-estudos-de-harvard-que-faz-bem-para-o-cerebro>

Gênero para que te quero...

REPORTAGEM

A reportagem é um texto pertencente ao universo jornalístico, veiculado por órgãos de imprensa, que consiste em informar detalhadamente sobre um tema e, em alguns casos, trazer opiniões associadas a outros elementos formativos. Por ser um texto jornalístico, a reportagem segue as características fundamentais do gênero, prezando, assim, por uma linguagem clara e objetiva, o uso da norma-padrão da língua e a prevalência da informação. Ela é considerada uma notícia mais longa em que o autor se propõe a expor, opinar ou interpretar fatos.

QUESTÃO 19: No trecho: “**Eles** têm sistemas imunológicos mais fortes, apresentam pressão arterial baixa e dormem bem.”, o pronome em destaque refere-se a

- (A) pesquisadores da Havard.
- (B) sentimentos negativos.
- (C) níveis de alegria.
- (D) alguns indivíduos.
- (E) adeptos do hábito.

Descritor: D2 Estabelecer relações entre partes de um texto, identificando repetições ou substituições que contribuem para a continuidade de um texto.

QUESTÃO 20: No trecho: “**De acordo com** Sharon, a gratidão serve como um apoio aos indivíduos...”, a locução conjuntiva em destaque estabelece uma relação de

- (A) conformidade
- (B) comparação
- (C) conclusão
- (D) condição
- (E) contraste

Descritor: D15 Estabelecer relações lógico-discursivas presentes no texto marcadas por conjunções, advérbios, etc.

Escola: _____

Estudante: _____

Turma: _____

CARTÃO RESPOSTA DE LÍNGUA PORTUGUESA

Questão 1	A	B	C	D	E
Questão 2	A	B	C	D	E
Questão 3	A	B	C	D	E
Questão 4	A	B	C	D	E
Questão 5	A	B	C	D	E
Questão 6	A	B	C	D	E
Questão 7	A	B	C	D	E
Questão 8	A	B	C	D	E
Questão 9	A	B	C	D	E
Questão 10	A	B	C	D	E
Questão 11	A	B	C	D	E
Questão 12	A	B	C	D	E
Questão 13	A	B	C	D	E
Questão 14	A	B	C	D	E
Questão 15	A	B	C	D	E
Questão 16	A	B	C	D	E
Questão 17	A	B	C	D	E
Questão 18	A	B	C	D	E
Questão 19	A	B	C	D	E
Questão 20	A	B	C	D	E