



PORTUGUÊS E LITERATURA BRASILEIRA

Texto 1

Ensinar exige rigorosidade metódica

O educador democrático não pode negar-se o dever de, na sua prática docente, reforçar a capacidade crítica do educando, sua curiosidade, sua insubmissão. Uma de suas tarefas primordiais é trabalhar com os educandos a rigorosidade metódica com que devem se “aproximar” dos objetos cognoscíveis. E esta rigorosidade metódica não tem nada que ver com o discurso “bancário” meramente transferidor do perfil do objeto ou do conteúdo. É exatamente neste sentido que ensinar não se esgota no “tratamento” do objeto ou do conteúdo superficialmente feito, mas se alonga à produção das condições em que aprender criticamente é possível. E essas condições implicam ou exigem a presença de educadores e de educandos criadores, instigadores, inquietos, rigorosamente curiosos, humildes e persistentes. Faz parte das condições em que aprender criticamente é possível a pressuposição por parte dos educandos de que o educador já teve ou continua tendo experiência da produção de certos saberes e que estes não podem a eles, os educandos, ser simplesmente transferidos. Pelo contrário, nas condições de verdadeira aprendizagem, os educandos vão se transformando em reais sujeitos da construção e da reconstrução do saber ensinado, ao lado do educador, igualmente sujeito do processo. Só assim podemos falar realmente de saber ensinado, em que o objeto ensinado é apreendido na sua razão de ser e, portanto, aprendido pelos educandos.

FREIRE, Paulo. *Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra, 2004, p. 26.

QUESTÃO 1 (2,0 PONTOS)

a) Explique, com suas próprias palavras, o que distingue os conceitos de “rigorosidade metódica” e de “discurso bancário”, apresentados por Paulo Freire.

b) Identifique o referente do pronome demonstrativo estes em “que estes não podem a eles, os educandos, ser simplesmente transferidos” (linhas 10 -11 – texto 1).

c) Conservando o seu sentido original, reescreva a frase abaixo, atendendo à modificação proposta. Faça as alterações necessárias.

Frase original:

“Só assim podemos falar realmente de saber ensinado, em que o objeto ensinado é apreendido na sua razão de ser e, portanto, aprendido pelos educandos.” (texto 1)

Frase modificada:

Só assim podemos falar realmente de saber ensinado, em que o objeto ensinado é aprendido pelos educandos _____



Texto 2

A tarefa de desenvolver as capacidades intelectuais e morais do sujeito universal, como condição de aprimoramento da personalidade do indivíduo, juntamente com a inserção social e a reprodução dos conteúdos culturais da tradição, formam o esteio da intencionalidade educativa moderna. A escola deve assumir o compromisso com o desenvolvimento das estruturas mentais do sujeito para que ele seja capaz de operar em níveis de abstração elevada. Essa é uma condição necessária para que os processos de tomada de consciência superem a racionalidade instrumental e habilitem o sujeito frente às possibilidades da competência comunicativa.

Cabe à escola favorecer uma aprendizagem crítica do conhecimento científico, promover a discursividade dos alunos e a discussão pública das formas de racionalidade subjacentes aos processos escolares. [...] A construção de uma razão que se descentra é condição necessária para que o sujeito reconheça outras razões e seja capaz de agir com competência no discurso argumentativo, fundamental para a racionalidade comunicativa que opera nas bases de um pensamento refletido, tornando conscientes os seus esquemas de ação.

Texto adaptado de LIMA, João Francisco Lopes de. *A reconstrução da tarefa educativa: uma alternativa para a crise e a desesperança*. Porto Alegre: Editora Mediação, 2003, p. 103.

QUESTÃO 2 (2,0 PONTOS)

a) Reescreva o trecho a seguir sem a palavra que. Faça as modificações necessárias.

“Essa é uma condição necessária para que os processos de tomada de consciência superem a racionalidade instrumental e habilitem o sujeito frente às possibilidades da competência comunicativa” (texto 2)

b) Com relação à frase abaixo, faça o que é pedido a seguir.

“A escola deve assumir o compromisso com o desenvolvimento das estruturas mentais do sujeito para que ele seja capaz de operar em níveis de abstração elevada.”

i) Determine o valor semântico do verbo auxiliar dever na locução “deve assumir”.

ii) Indique um outro verbo auxiliar que mantenha o mesmo sentido da expressão sublinhada e que forme uma locução verbal com o verbo *operar*:

“_____ operar”.



QUESTÃO 3 (2,0 PONTOS)

a) Reescreva a frase abaixo, empregando em outra posição o advérbio sublinhado. Mantenha o sentido da frase original.

“Só assim podemos falar realmente de saber ensinado” (texto 1)

b) Explique a concepção de educação que está embutida nos textos 1 e 2. Sua resposta não deve ultrapassar três linhas.

Texto 3

A educação pela pedra

Uma educação pela pedra: por lições;
para aprender da pedra, frequentá-la;
captar sua voz inenfática, impessoal
(pela de dicção ela começa as aulas).
A lição de moral, sua resistência fria
ao que flui e a fluir, a ser maleada;
a de poética, sua carnadura concreta;
a de economia, seu adensar-se compacta:
lições da pedra (de fora para dentro,
cartilha muda), para quem soletrá-la.

Outra educação pela pedra: no Sertão
(de dentro para fora, e pré-didática).
No Sertão a pedra não sabe lecionar,
e se lecionasse, não ensinaria nada;
lá não se aprende a pedra: lá a pedra,
uma pedra de nascença, entranha a alma.

MELO NETO, João Cabral de. *Poesias completas*. Rio de Janeiro: J. Olympio, 1975, p.11.

QUESTÃO 4 (2,0 PONTOS)

João Cabral de Melo Neto é considerado um dos mais importantes poetas da geração de escritores que surgiu a partir de 1945. Indique duas características do modernismo brasileiro presentes no poema “A educação pela pedra”

QUESTÃO 5 (2,0 PONTOS)

Indique um exemplo de prosopopeia presente no texto 3.



REDAÇÃO

A escola com que sempre sonhei sem imaginar que pudesse existir (título de um dos livros do educador Rubem Alves) inspira o tema desta proposta de produção de texto.

Seguindo as instruções abaixo, escreva **um texto dissertativo-argumentativo** – com cerca de 25 linhas –, discorrendo sobre o que você considera ser **a escola ideal**. Seu texto deve, **obrigatoriamente, RESUMIR e COMENTAR alguma parte de pelo menos um dos textos da prova**, seja para concordar com ele ou para discordar de seu teor – **acrescentando a devida referencialização**. Além disso, pelo menos **uma frase de um dos textos da prova** deve ser inserida em seu texto, também com a inclusão do nome do seu autor. **Dê um título criativo ao seu texto.**

Texto 1

A educação pelo ovo
José Castello

A educação não é um caminho em linha reta. Não deve ser confundida com a programação, ou a habilitação. Não é um adestramento. Diante dela, a literatura se torna um terreno de resistência. Encontro fortes exemplos disso em "Tempos de escola/ Contos, crônicas e memórias", volume do selo Boa Companhia (Companhia das Letras). Autores tão distintos quanto Olavo Bilac, Carlos Drummond de Andrade, Sérgio Sant'Anna e Lima Barreto, entre outros, nos levam a encarar a educação não como um processo lógico, resultado só da aplicação coerente de métodos próprios, mas, também, como uma espécie de iluminação. Algo que se passa – ou não – dentro de cada um.

Começo pelos breves textos de Carlos Drummond. Em "A escola perfeita", vários métodos educacionais são experimentados. Primeiro, imagina-se a criação de uma Escola de Pais, em que as famílias sejam adestradas na arte de adestrar os filhos. Não dá certo. A direção da escola decide deixar a tarefa, então, nas mãos dos próprios filhos, mas isso também não funciona. Em uma solução híbrida, imagina-se a criação de uma escola conjunta de pais e filhos, "sem programa definido", mas mesmo o incerto não produz resultado algum.

A resposta só aparece na criação de uma escola que imita a natureza, "uma escola natural de coisas, em que tudo fosse objeto de curiosidade, sem currículo". Surge assim uma Escola da Natureza, "sem mestres, sem alunos, sem decreto, sem diploma, onde todos aprendem de todos". A nova escola – que anula a própria ideia de escola – é regida por dois princípios que, normalmente, excluímos do ensino: a alegria e a falta de cerimônia. Só assim, abdicando do caráter reto para imitar a incoerência da vida, o novo método funciona.

As palavras – Drummond nos alerta – têm um poder devastador que, em geral, desconsideramos. Leia-se, agora, "Poder da etimologia". O professor Nemésio explica à aluna Cacilda que, segundo as teses de Zambaldi, seu nome quer dizer "a que combate com lança". Antes uma menina doce, a revelação transforma Cacilda em uma criança "susceptível e mesmo agressiva". A família toma satisfações com o mestre. Ele só consegue resolver o estrago quando nega sua própria afirmação. "Minha filha, isso de etimologia é muito discutível, cada uma diz uma coisa". Garante, então, que as teses tradicionais de Zambaldi estão desacreditadas. "O verdadeiro significado do nome de uma pessoa é o que lhe confere a pessoa que o tem". Cada um é dono de seu próprio nome. Novamente de posse de si mesma, ela volta a ser uma menina suave e gentil. É em nós mesmos, e não nos compêndios, que encontramos a origem de nosso nome.

Em "Nova carta de ABC", Olavo Bilac relata a história de um menino que encontra um método invertido de alfabetização. Fascinado por cinema, ele aprende a ler sozinho decifrando os cartazes dos filmes. "Todos nós aprendemos a ler indo da parte para o todo, começando pelas letras, passando às sílabas e acabando pelas palavras e frases". Mas agora o garoto inverte o processo e parte das frases prontas para, só depois, chegar às palavras e, enfim, às letras. "A paixão sempre opera milagres". Graças a sua paixão pelo cinema, o garoto criou seu próprio método, que funciona muito mais rápido que o método tradicional. Mas que, provavelmente, só funciona para ele.

A história do menino desfaz um mito cultivado, com fervor, pela maioria dos educadores: o da simplicidade e retidão. Escreve Bilac: "há criaturas que nascem complicadas, (...), não podendo



absolutamente compreender o que não é complicado". Dá o exemplo extremo de um homem que só lê e escreve em uma língua que apenas ele entende. Especifica: "os seus caracteres não são pictográficos, nem ideográficos, nem chineses, nem cuneiformes". A outro homem seria muito mais fácil aprender a escrita comum, pelos processos comuns. "Mas há gente que só é capaz de fazer o que é difícil". Tudo depende, outra vez, da intuição.

No mais belo relato do livro, "A aula", de Sérgio Sant'Anna, o ensino é visto como um propósito que ultrapassa as forças humanas. Ao lidar com o aluno, o mestre deve primeiro encontrar sua própria maneira de se aproximar dele. Para chegar a seu objetivo, um professor se vale de um ovo – símbolo da absoluta perfeição e também da origem da vida – e de um cartaz publicitário que traz uma faixa de luz dourada atravessando um fundo de trevas. Preparando-se para a aula, o mestre está desencorajado e chega a ter vertigens. "E, mais do que morrer, teve medo de desabar diante de todos, caindo no ridículo". Vai dar a aula inaugural do semestre. Dele esperam clareza e lucidez. Conseguirá?

É mal visto pelos colegas. Os acadêmicos o tomam como um "empírico", um daqueles "que fazem da imaginação e da fantasia uma realidade palpável". Sua primeira frase anuncia o difícil caminho que escolheu: "Tomemos como princípio o Caos". Ele também pode ser chamado de informe ou indiferenciado. Para chegar a esse objeto fluido, que está na origem de tudo, os métodos convencionais já não prestam. Agarra-se o mestre, então, ao ovo, "a vida em sua forma mais primária e perfeita". Ilustra a aula com um ovo roubado de um sanduíche. Suas meditações a respeito desse núcleo primário despertam as risadas dos alunos. A certo momento, como em um mantra, e imitando o Om, Om, Om dos indianos, eles começam a repetir a palavra "ovo", deixando o professor atordoado.

O mestre não se deixa abater. Apresenta, então, a tese paradoxal de que o Ovo Cósmico foi o gerador "inclusive de Deus". O elo perdido da origem humana seria, assim, essa origem circular, em que o próprio criador é criado por seu objeto, em uma ruptura radical com a noção de tempo evolutivo. A resposta é, portanto, um círculo e não há mais o que transmitir. Resta-lhe lançar o ovo no chão, destruindo qualquer esperança de coerência. De uma forma ou outra, seu método intuitivo abriu uma ferida no espírito de seus discípulos. O professor de Sant'Anna nos ajuda a pensar que a transmissão do saber, muitas vezes, toma as formas mais imprevisíveis. É com o inesperado que o professor deve jogar, ou estará apenas a repercutir velhas verdades e a massacrar com elas seus alunos.

(Texto publicado no suplemento "Prosa", do jornal *O Globo*, em 25/04/2015)

Texto 2

Se a memória não me atrapalha
Letícia Novaes

[...]

Tão engraçadas as convicções que carregamos pra vida. No colégio, sofrendo com aulas e metodologias que já desconfiava que não valeriam muito futuramente, eu me lembro de aprender a fórmula de Báskara e pensar até quando eu manteria aquilo para mim. Um dia meu pneu furou, olhei para o céu, tentei emitir a fórmula, e esperar um gênio, só que não. Só que nunca.

Esqueci muito da escola, lembro os professores mais humanistas, os devaneios que inventava pra tentar me manter sã naquele estabelecimento, mas o que me foi ensinado foi deletado ou enclausurado numa parte do cérebro que desconheço. Duvido que algum dia surpreenda a todos numa mesa de bar com algum comentário químico elaborado.

Mãeana, amiga-artista-UFO, diz que "foi a falta de investimento no subjetivo que deixou a vida assim, sisuda". Enquanto os herdeiros tentam se achar no exterior, os sobreviventes cariocas tentam pagar um aluguel caríssimo, e, nessas horas, juro que me falta uma memória: por que não tive aula de economia no colégio? Por que camuflam um assunto tão universal quanto nossas fezes? Por que raios não nos explicam o que é dinheiro no colégio? E mais: por que não tive aulas de expressão corporal? Não que educação física não fosse importante. Era, sempre foi: a prática do esporte coletivo, a competição, saber perder, saber como se comportar ao ganhar, tudo muito maravilhoso. Mas eu e meu gigantismo aceitaríamos bem uma aulinha de corpo. E aposto que tantos outros jovens, os sem jeito e os com jeito, adorariam. Num delírio bem forte também adoraria ter aula de astrologia, mas aí sei da polêmica além que causaria. Se é pra sonhar com uma escola ideal, vou longe. [...]

(Trecho de artigo publicado no jornal *O Globo*, em 22/04/2015)



ESPAÑHOL

¿Por qué en Venecia no hay gordos?

30/04/2015. Diario El País. Ver em www.elpais.es Ana García Moreno.

Sucedee con frecuencia que cuando las clientas de Marie Valdez (República Checa, 32 años) la ven por primera vez tras su ajado delantal blanco, exclaman sorprendidas: “¡Oh!, ¿eres tú? Pero bueno... ¡qué delgada!”. Apenas pueden creer que las manos responsables de la vistosa repostería francesa que despacha Fonty, en el barrio de Salamanca (Madrid), pertenezcan a un cuerpo esbelto y aparentemente sano (61 kilogramos). “Y todo lo hago con azúcar y mantequilla. Intentando dosificar al mínimo las cantidades”, comenta la pastelera. Otros asiduos del lugar, según cuenta, aterrizan en el local con la bolsa del gimnasio al hombro y engullen, con las mismas ganas con las que practicaban *spinning* minutos antes, un rico merengue al horno. ¿Quién dijo que los flacos no comían dulces?

Mientras que el azúcar sí es un asunto delicado (la OMS recomienda reducir su consumo a 50 gramos), hay otros mitos nutricionales instalados en nuestra mente carentes de la más mínima base, y que convierten cualquier proceso de adelgazamiento en un cúmulo de normas cuyo origen desconocemos, pero que como borreguitos obedientes acatamos sin rechistar. Ni siquiera es necesario irse a los extremos, como a la paleo-dieta (que excluye los lácteos) o la VB6 (vegano hasta las seis de la tarde: palabra de Beyoncé) –ambos, por cierto, catalogados por la Asociación Británica de Dietética como “planes alimentarios que no se han de seguir en 2015”. Hay fórmulas mucho más sencillas (sin nombres y apellidos) que, sin embargo, adolecen de la misma falta de rigor. “No está demostrado que cenar hidratos facilite el aumento de peso. Ni que saltarse el desayuno lo favorezca. Tampoco hay ninguna investigación concluyente que señale una relación entre el número de ingestas diarias y la obesidad. ¿Quitarse el pan? No veo por qué. Lo interesante es que sea integral”, apunta Juan Revenga, dietista-nutricionista, autor del libro *Adelgázame, míenteme* y del blog *El Nutricionista de la General*. “El problema está en la simplificación. Adelgazar es terriblemente difícil y no existe una solución universal. Quien la da, miente. Solo se me ocurre un mensaje sencillo y eficaz para controlar el peso: ‘Haz tu alimentación más vegetariana. Que primen verduras, frutas y hortalizas’.

Cuando hace unos meses veíamos la foto de un succulento tajo de mantequilla en la portada de la prestigiosa revista *Time*, con el titular *Eat butter* (Come mantequilla), casi nos da un vuelco el corazón. Tras media vida adulta añorando el sabor de esta emulsión de grasas que tan ricamente consumíamos durante la infancia, las voces de la comunidad científica indicaban, después de haberlas defenestrado, que podían haberse equivocado. Y que la relación de las grasas saturadas (presentes en carnes, mantequillas y lácteos, así como en determinados aceites de palma o coco) con las enfermedades cardiovasculares y el sobrepeso “no está tan clara”. O, al menos, no ocurre en todas las personas ni de la misma manera. Es más: las grasas, con sus tenebrosas 9 kilocalorías por gramo (el doble que la misma cantidad de carbohidratos o proteínas), contribuyen a la creación de leptina (una hormona estrechamente relacionada con el sobrepeso, pues controla la saciedad, es decir, la manifestación del hambre). “A más grasa, más leptina, y a más leptina, menos apetito”, aseguró el genético molecular Jeffrey Friedman a EL PAÍS. Esto, por descontado, no significa que comer a toneladas lo *blanquito* de la carne sea el mejor camino para enfundarse un biquini, pero sí acaba con la demonización de este macronutriente del que solo sus variedades insaturadas (pescado o aceite de oliva) se llevaban los laureles.

Todo surgió a raíz de un macro análisis de la publicación *Annals of Internal Medicine*, en 2014, cuyos datos alumbraban una nueva certeza: la disminución del consumo de grasas en EE. UU. no había supuesto un descenso en las enfermedades del corazón ni en la tasa de obesidad, sino todo lo contrario. Según el Centro Nacional de Estadísticas de la Salud de EE. UU., la epidemia de obesidad se disparó allí en el momento exacto en el que las administraciones abogaron por una dieta baja en grasas (1977). Y cuando redujeron su consumo, las calorías del queso, la mantequilla y la carne, no desaparecieron por arte de magia. Tampoco las sustituyeron por frutas y vegetales, sino que aumentaron su dosis de carbohidratos refinados (pan blanco, pasteles, galletas, refrescos) y *snacks* bajos en grasa, según Marion Nestle, profesora de Nutrición en la Universidad de Nueva York. El resultado: Estados Unidos, con datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), es el país con un mayor índice



de obesidad del mundo, con un 28,3% de personas que la padecen (en mayores de 15 años, la cifra es aún mayor, 35,3%). Contrariamente, en Francia, donde la tasa de obesidad es mucho menor (12,9%), se consumen más grasas saturadas que en ningún otro país europeo (quién se resiste a un buen *camembert*), pero la tasa de infarto de miocardio permanece discreta (*British Journal of Nutrition*, 2012). Es lo que se conoce como “la paradoja francesa”.

El esfuerzo vano de contar calorías

Los especialistas anotan, pues, que la mejor solución para perder peso pasa por comer poco y moverse mucho. “No veo ninguna necesidad de eliminar un macronutriente (hidratos de carbono, proteínas y grasas) de nuestra dieta”, afirma Giuseppe Russolillo, presidente de la Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas (FEDN) y director de la Conferencia Mundial de Dietistas. “Tampoco sirve de nada contar calorías”, apostilla. Entre otras cosas porque (y de nuevo se tambalean los cimientos de lo que dábamos por sentado) consumir menos no implica estar más delgado.

El químico bilbaíno Luis Jiménez, en su libro *Lo que dice la ciencia para adelgazar de forma fácil y saludable*, recoge un paradigma: en el estudio masivo *Nurse's Health Study*, elaborado por Harvard School of Public Health, se hizo un seguimiento a miles de mujeres durante más de una década, puntuando, según el valor nutricional del alimento, lo que comía cada fémina (Índice de Alimentación Saludable, IAE). La conclusión fue que aquellas personas con un IAE más elevado (las que comían más sano) tenían menos sobrepeso. Pero también eran, y con mucha diferencia, las que más calorías ingerían. El grupo que presentaba más sobrepeso era el de un IAE más bajo (obvio), pero el de una menor ingesta calórica (menos obvio). “En un proceso de adelgazamiento, influyen múltiples factores, y la cantidad de calorías no es determinante”, aclara Russolillo. “Sí lo es la calidad nutricional de lo que comemos, el lugar donde vivimos [según La Revista Española de Obesidad, la ausencia de supermercados con frutas y hortalizas y su ubicación a grandes distancias repercute, sobre todo en núcleos urbanos desfavorecidos, en un mayor Índice de Masa Corporal, IMC], la publicidad, el metabolismo, la genética o la implicación de las autoridades sanitarias”, prosigue el especialista. A su juicio, en España esta última brilla por su ausencia y señala países modelo en este campo como Holanda o Japón. “No solo es la genética o el sushi. Que haya 170.000 dietistas-nutricionistas también influye. Nuestro país es el único de la UE que no tiene nutricionistas en el sistema público de salud”, apostilla. *The Lancet* es incluso más duro con la comunidad internacional, como se deduce de la publicación el pasado mes febrero de una serie de artículos donde acusaba a todos los países del globo de emprender estrategias débiles o erróneas contra la epidemia global de obesidad en el mundo desarrollado. Según la OMS, el 39% de los adultos del planeta tiene sobrepeso, una prevalencia que se ha multiplicado por más de dos entre 1980 y 2014. Sus consecuencias van desde enfermedades cardiovasculares hasta diabetes, pasando por ciertos tipos de cáncer o trastornos del aparato locomotor.

Quiero comida y no tengo hambre

¿Qué ha sucedido en la evolución humana para que sintamos hambre cuando el cuerpo no necesita realmente esos alimentos? Juan Revenga responde: “Nosotros somos como hace 7.000 años. Han cambiado las circunstancias. En el mundo desarrollado hay una disponibilidad alimentaria mayor, nos rodea la comida, y con una seguridad que no había existido nunca. Es como cuando vas al bufé libre de un hotel: comes por comer. En eso nos hemos convertido. Y toca cambiar nuestro conocimiento: entender una biología nueva que se ha adaptado a comer más allá del hambre”.

[...]



Questão 1

La anécdota de la repostera Marie Valdez que introduce el texto busca que el lector reflexione sobre

- a) la excesiva cantidad de azúcar y mantequilla usada en la pastelería francesa.
- b) la escasez o falta total de dulces en la dieta alimentaria de personas delgadas.
- c) la predilección del público español por la repostería francesa, especialmente por el merengue al horno.
- d) la posibilidad de tener un estado físico saludable y consumir dulces al mismo tiempo.
- e) el hábito de comer dulces antes y después de la realización de una rutina diaria de ejercicios en el gimnasio.

Questão 2

El objetivo del artículo es

- a) analizar distintas iniciativas contemporáneas, exitosas y frustradas, para perder peso y tener una alimentación sana.
- b) informar sobre los riesgos a la salud física a los que conllevan dietas poco rigurosas, pero a veces muy difundidas por los medios, como la paleo-dieta y la VB6.
- c) reflexionar sobre las presiones que ejerce el mundo moderno, especialmente en las mujeres, para tener un cuerpo esbelto.
- d) promover el consumo de manteca y otros alimentos con alto tenor graso en la alimentación diaria para tener una nutrición saludable.
- e) opinar sobre el libro *Lo que dice la ciencia para adelgazar de forma fácil y saludable* del químico Luis Jiménez.

Questão 3

Lee las afirmaciones que siguen:

I. La presencia de nutricionistas en el sistema público de salud ayuda a mejorar la alimentación de la población.

II. Contar las calorías es muy importante y útil para adelgazar.

III. La leptina es una hormona estrechamente relacionada con el sobrepeso porque aumenta la sensación de hambre.

IV. Bajar de peso no es fácil y no hay una única manera de lograrlo.

A partir de lo que dice el texto sólo son verdaderas

- a) I y II
- b) I y III
- c) I y IV
- d) II y III
- e) III y IV

Questão 4

Señale la alternativa en que la palabra en paréntesis NO se corresponde semánticamente con la palabra subrayada.

- a) "... con la bolsa del gimnasio" (línea 7, *academia*)
- b) "... Otros asiduos del lugar" (línea 6, *frecuentadores*)
- c) "... con las mismas ganás" (línea 7, *deseos*)
- d) "... tajo de mantequilla" (línea 24, *trozo*)
- e) "... su ubicación a grandes distancias" (línea 70, *lugar*)



Questão 5

Marca el enunciado cuyo verbo se refiera a una acción pasada próxima o vinculada al presente de la enunciación.

- a) "... Todo surgió a raíz de un macro análisis de la publicación *Annals of Internal Medicine* ..." (línea 38)
- b) "... la disminución del consumo de grasas en EE. UU. no había supuesto un descenso en las enfermedades del corazón ..." (líneas 39-40)
- c) "... Contrariamente, en Francia, donde la tasa de obesidad es mucho menor ..." (línea 49)
- d) "... Que haya 170.000 dietistas-nutricionistas también influye ..." (línea 74)
- e) ¿Qué ha sucedido en la evolución humana para que sintamos hambre cuando el cuerpo no necesita realmente esos alimentos? (líneas 83-84)

Questão 6

Marque la única alternativa donde la correspondencia semántica NO está correcta:

a) "... aterrizan en el local ..." (línea 6)	Llegar al local.
b) "... Ni que saltarse el desayuno ..." (línea 17)	Comer el desayuno.
c) "... nos da un vuelco el corazón ..." (línea 25)	Sorprenderse de algo.
d) "... enfundarse un biquíni ..." (línea 36)	Vestir un biquini apretado.
e) "... cuyos datos alumbraban ..." (líneas 38-39)	Iluminar.

Questão 7

En "Hay fórmulas mucho más sencillas (sin nombres y apellidos) que, sin embargo, adolecen de la misma falta de rigor" (líneas 15-16), podemos reemplazar **sin embargo** por:

- a) también
- b) todavía no
- c) por eso
- d) no obstante
- e) quizás

Questão 8

En el fragmento "hay otros mitos nutricionales instalados en nuestra mente carentes de la más mínima base, y que convierten cualquier proceso de adelgazamiento en un cúmulo de normas cuyo origen desconocemos, pero que como borreguitos obedientes acatamos sin rechistar" (líneas 10-12) significa que el común de las personas

- a) sigue las dietas que contienen muchas normas.
- b) sigue las dietas en las que puede comer borrego.
- c) sigue las dietas sin conocer su base científica.
- d) sigue las dietas que son nutritivas.
- e) sigue las dietas de personas famosas y no de desconocidos.



Questão 9

En el fragmento “Esto, por descontado, no significa que comer a toneladas lo *blanquito* de la carne sea el mejor camino para enfundarse un biquini, pero sí acaba con la demonización de este macronutriente del que solo sus variedades insaturadas (pescado o aceite de oliva) se llevaban los laureles” (líneas 35-37) la conjunción “**pero**” establece respecto a lo dicho anteriormente una relación de

- a) oposición
- b) adición
- c) consecuencia
- d) condición
- e) finalidad

Questão 10

Señala la única afirmación que NO se adecua a lo que el texto expresa:

- a) Las grasas ayudan a la producción de leptina.
- b) Estados Unidos lidera el ranking mundial de obesidad.
- c) El ejercicio físico es un gran aliado para bajar de peso.
- d) Las personas se han acostumbrado a comer sin sentir necesariamente hambre.
- e) La cantidad de calorías consumidas es un factor determinante para el sobrepeso.



INGLÊS

Teens' compulsive texting can cause neck injury, experts warn

Dean Fishman, a chiropractor in Florida, was examining an X-ray of a 17-year-old patient's neck in 2009 when he noticed something unusual. The ghostly image of her vertebral column showed a reversal of the curvature that normally appears in the cervical spine — a degenerative state he'd most often seen in middle-aged people who had spent several decades of their life in poor posture.

- 5 "That's when I looked over at the patient," Fishman says. She was slumped in her chair, head tilted downward, madly typing away on her cellphone. When he mentioned to the patient's mother that the girl's posture could be causing her headaches, he got what he describes as an "emotional response." It seemed the teen spent much of her life in that position. Right then, Fishman says, "I knew I was on to something."
- 10 He theorized that prolonged periods of tilting her head downward to peer into her mobile device had created excessive strain on the cervical spine, causing a repetitive stress injury that ultimately led to spinal degeneration. He began looking through all the recent X-rays he had of young people — many of whom had come in for neck pain or headaches — and he saw the same thing: signs of premature degeneration.
- 15 Fishman coined the term "text neck" to describe the condition and founded the Text Neck Institute (text-neck.com), a place where people can go for information, prevention and treatment.
- "The head in neutral has a normal weight" of 10 to 12 pounds, says Fishman, explaining that neutral position is ears over shoulders with shoulder blades pulled back. "If you start to tilt your head forward, with gravity and the distance from neutral, the weight starts to increase."
- 20 "When your head tilts forward, you're loading the front of the disks," says Dr. Kenneth Hansraj, study author and chief of spine surgery at New York Spine Surgery & Rehabilitation Medicine. Though the study didn't look at long-term effects of this position, Hansraj says that, after seeing approximately 30,000 spinal surgery patients, he's witnessed "the way the neck falls apart."
- In addition, Fishman says, text-neck posture can lead to pinched nerves, arthritis, bone spurs and muscular deformations. "The head and shoulder blades act like a seesaw. When the head goes forward, the shoulder blades will flare out ... and the muscles start to change over time."
- 25 Much like tennis elbow doesn't occur only in people who play tennis, text neck isn't exclusive to people who compulsively send text messages. Hansraj says people in high-risk careers include dentists, architects and welders, whose heavy helmets make them especially vulnerable. He adds that many daily activities involve tilting the head down, but they differ from mobile-device use in intensity and propensity.
- 30 "Washing dishes is something nobody enjoys, so you do it quickly. And while your head is forward, it's probably tilted at 30 or 40 degrees," he says. People tend to change position periodically while reading a book, and they glance up frequently while holding an infant. But mobile devices are typically held with the neck flexed forward at 60 degrees or greater, and many users, particularly teens, use them compulsively. The study reports that people spend an average of two to four hours a day with their heads tilted at a sharp angle over their smartphones, amounting to 700 to 1,400 hours a year.
- To remedy the problem, Hansraj has a simple message: "Keep your head up." While texting or scrolling, people should raise their mobile devices closer to their line of sight. The Text Neck Institute has developed the Text Neck Indicator, an interactive app that alerts users when their smartphones are held at an angle that puts them at risk for text neck.
- 35 40 Fishman also recommends that people take frequent breaks while using their mobile devices, as well as do exercises that strengthen muscles behind the neck and between the shoulder blades in order to increase endurance for holding the device properly.
- 45 He adds, "I'm an avid technology user — and I use it in the proper posture."

<http://www.chicagotribune.com/lifestyles/health/la-he-text-neck-20150404-story.html#page=1>



Questão 1

The main purpose of the text is to:

- a) inform parents about the devastating consequences of spinal degeneration.
- b) justify why teenagers should not be allowed to text messages on cellphones.
- c) alert society about the serious implications of having poor posture when using mobile devices.
- d) recommend an interactive app that informs users about the correct angle to hold a cellphone while texting.
- e) blame the compulsive use of technology for the muscular deformations that affect professionals in high-risk careers.

Questão 2

The fragment "I knew I was on to something" (lines 8-9) means that Dean Fishman:

- a) found an explanation for the girl's addiction to technology.
- b) knew something related to the concept of "emotional response".
- c) knew that there was something wrong about the girl's headache.
- d) had information that was likely to lead to an important discovery.
- e) had the impression that he had missed some relevant information.

Questão 3

In the fragment "He began looking through all the recent X-rays he had of young people" (line 12), "looking through" can be substituted, without change in meaning, by:

- a) piling up.
- b) unveiling.
- c) examining.
- d) eliminating.
- e) overlooking.

Questão 4

Based on the fragment "Though the study didn't look at long-term effects of this position, Hansraj says that, after seeing approximately 30,000 spinal surgery patients, he's witnessed 'the way the neck falls apart'" (lines 21-23), one can infer that the study has:

- a) only concentrated on the long-term effects of "text-neck".
- b) considered the short-term effects of "text-neck" irrelevant.
- c) dealt with the long-term effects of "text-neck" in the future.
- d) already taken into account the long-term effects of "text-neck".
- e) taken into consideration only the short-term effects of "text-neck".

Questão 5

The fragment "In addition, Fishman says, text-neck posture can lead to pinched nerves, arthritis, bone spurs and muscular deformations" (lines 24-25) implies the idea that pinched nerves, arthritis, bone spurs and muscular deformations are:

- a) disorders exclusively caused by text-neck posture.
- b) the only problems that text-neck posture can cause.
- c) afflictions that have no connection to text-neck posture.
- d) some of the health problems that text-neck posture can lead to.
- e) spinal disorders that have been affecting the majority of teenagers.



Questão 6

The pronoun 'they' in "...but they differ from mobile-device use in intensity and propensity." (lines 30-31) refers to:

- a) text messages (line 28).
- b) high-risk careers (line 28).
- c) heavy helmets (line 29).
- d) dentists, architects and welders (lines 28-29).
- e) many daily activities (lines 29-30).

Questão 7

According to paragraph 9 (lines 32-37), the greatest challenge in treating disorders related to "text-neck" is the:

- a) compulsive use of smartphones with the neck flexed at great angles.
- b) fact that people change position too frequently while reading.
- c) angle people put their heads while reading books.
- d) poor posture people take while holding an infant.
- e) position people take while washing the dishes.

Questão 8

According to paragraph 10 (lines 38-41), the major function of the app Text Neck Indicator is to:

- a) make people less addicted to using smartphones.
- b) control the time people spend using their smartphones.
- c) force people to take breaks while using their smartphones.
- d) alert people to dangerous angles while using smartphones.
- e) avoid people tilting their heads while using their smartphones.

Questão 9

The expression "in order to" in the fragment "...in order to increase endurance for holding the device properly." (lines 43-44) introduces an idea of:

- a) contrast.
- b) addition.
- c) purpose.
- d) concession.
- e) exemplification.

Questão 10

In the fragment "I'm an avid technology user" (line 45), "avid" could be replaced, without change in meaning, by:

- a) incompetent.
- b) enthusiastic.
- c) Indifferent.
- d) unskilled.
- e) ignorant.