

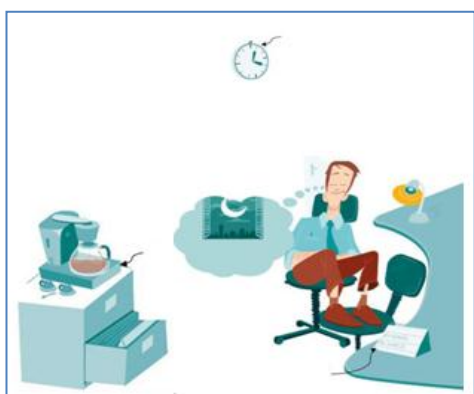
Leia o próximo texto e responda aos itens 1 e 9.

TEXTO 1: OS BENEFÍCIOS DO COCHILO

Pesquisadores americanos estudaram durante anos os benefícios da soneca e descobriram que, principalmente para os homens, este cochilo diminui o estresse e até o risco de problemas cardíacos.

Um estudo revela que uma soneca de apenas dez minutos é o ideal. Realizado com 24 adultos saudáveis que dormiam normalmente durante a noite, o estudo avaliou o que seria mais efetivo: cinco, dez, vinte ou trinta minutos de cochilo durante a tarde. Os participantes passaram a cochilar às 15h e o desempenho dos mesmos quando acordavam foi medido por três horas. O comportamento das pessoas que tiveram cinco minutos de sono foi muito similar ao das que não dormiram. Já as sonecas de trinta minutos ou mais de duração contribuíram para que os participantes apresentassem sonolência logo após acordarem, embora tenham progredido nas atividades cerca de uma hora e meia depois. Os especialistas concluíram que o sono de dez a quinze minutos produziu os melhores benefícios com os menores efeitos colaterais. Alguns destes benefícios mantiveram-se até 155 minutos após o cochilo. Os pesquisadores acreditam que seja necessária uma investigação mais extensa a fim de entender que processos ocorrem nos primeiros dez minutos de sono e como este tempo pode contribuir para um bom desempenho.

(Fonte: http://www.institutodosono.com.br/ver_artigo.asp?id=92).



TEXTO 2: A TÉCNICA DA SONECA PERFEITA

- Para beneficiar a saúde e a produtividade, o momento de repouso deve ser bem planejado;
- 15 a 30 minutos é a duração ideal. Após 30 minutos, o sono entra em estágios mais profundos, cuja interrupção é prejudicial. O melhor período vai até por volta das 15 horas. É quando a temperatura do corpo cai e a sonolência aumenta;
- Antes de dormir, evite consumir cafeína e nicotina, que são estimulantes, e refeições pesadas, que atrapalham o sono;
- Evite usar a soneca como tentativa de compensação para a falta de sono noturno;
- A soneca deve ser regular. Se ocorrer só de vez em quando, atrapalha o ciclo de sono;
- Regule a luz e o som ambientes ou procure um lugar adequado. A penumbra e o silêncio (ou sons baixos e reconfortantes) ajudam a dormir melhor.

Fonte: Revista Época, 29 de novembro de 2010, p.84.

1. No texto 1: Os benefícios do cochilo, A tese defendida pelo texto é a de que
- (A) adultos que cochilam no trabalho têm melhor desempenho.
 - (B) as empresas devem criar locais para cochilos no trabalho.
 - (C) cochilos de 15 minutos não recuperam o sono perdido.
 - (D) o humor de quem cochila até 15 minutos por dia melhora.
 - (E) cochilos de 10 a 15 min. diminuem o estresse e riscos à saúde.
2. É um argumento que apoia a tese defendida pelo texto 1: Os benefícios do cochilo.
- (A) é preciso investigar as consequências de um cochilo para confirmar a pesquisa.
 - (B) o sono de dez minutos produziu melhores efeitos com menos efeitos colaterais.
 - (C) o desempenho de quem cochila por 5 min é pior do que o de quem não dorme.
 - (D) sonecas de mais de 15 min causam sonolência e lentidão durante as atividades.
 - (E) tirar sonecas no intervalo do almoço é um direito de todo trabalhador brasileiro.
3. Comparando os textos “Os benefícios do cochilo” e “A técnica da soneca perfeita”, conclui-se que ambos
- (A) alegam que os intervalos devem ser no período vespertino.
 - (B) defendem que a soneca aconteça em ambiente escuro.
 - (C) são divergentes, pois a soneca dura mais que o cochilo.
 - (D) sugerem duração mínima de 10 a 15min. para o cochilo.
 - (E) uma boa soneca serve para compensar a insônia noturna.
4. Os dois textos diferem em relação
- (A) à estrutura do gênero textual.
 - (B) à temática defendida pelo autor.
 - (C) ao ambiente para tirar o cochilo.
 - (D) ao público-alvo escolhido.
 - (E) aos dias reservados à soneca.
5. Nesse gênero textual, a pontuação que deve ser utilizada no final dos itens são
- (A) exclamação e ponto final.
 - (B) exclamação e dois pontos.
 - (C) parênteses e aspas.
 - (D) ponto e vírgula e ponto final.
 - (E) vírgula e o ponto final.
6. Para que a soneca traga benefícios, os dois textos afirmam ser importante que ela
- (A) aconteça em ambiente escuro.
 - (B) compense a insônia noturna
 - (C) dure não mais que 20 minutos.
 - (D) ocorra no período vespertino.
 - (E) seja acompanhada de cafeína.
7. Os dois textos defendem a tese de que a soneca pode trazer
- (A) benefícios à saúde se obedecer a critérios específicos relacionados à duração, ao horário, ao local e a frequência.
 - (B) consequências ruins, se não houver autorização dos chefes para funcionários tirarem cochilos diários.
 - (C) melhorias relacionadas ao sono, sempre que for realizada por volta das 15 horas, num local em que haja som baixo.
 - (D) prejuízos à saúde se ultrapassar 20 minutos, se acontecer em local que não seja adequado e não obedecer a uma regularidade.
 - (E) problemas relacionados ao sono, toda vez que é utilizada para compensar a falta de sono noturna e o alívio do stress.
8. No segundo texto, o argumento defendido para que a soneca seja regular é que
- (A) as empresas terão melhores funcionários.
 - (B) diminuiria a sonolência no período noturno.
 - (C) isso ajudará as pessoas a dormirem melhor.
 - (D) melhorará o desempenho dos funcionários.
 - (E) o ciclo de sono não deve ser atrapalhado.
9. Uma informação do segundo texto que não aparece no primeiro refere-se
- (A) à adequação do ambiente na hora do cochilo.
 - (B) à duração mínima para o repouso no trabalho.
 - (C) à melhoria da qualidade do trabalho produzido.
 - (D) ao melhor resultado da soneca nos homens.
 - (E) aos autores da pesquisa sobre o cochilo.

Leia o texto para responder as questões 10 a 12.

CADA VEZ MAIS LIMPO

Acidentes ecológicos escondem uma boa notícia: o país avançou no controle da poluição

Três fenômenos recentes – espuma no Rio Tietê, vazamento de produtos químicos no Paraíba do Sul e nuvens de fumaça sobre a Amazônia – representam exceções, muito evidentes, de uma nova regra na questão do meio ambiente: o Brasil melhorou em termos de controle de poluentes. [...]

“Houve uma revolução em termos de despoluição”, garante o ex-ministro José Carlos de Carvalho, titular de Meio Ambiente no fim do governo Fernando Henrique Cardoso e atual secretário da pasta em Minas Gerais. O ar que se respira na maior e mais congestionada cidade brasileira também está mais limpo (veja quadro). Medidas adotadas a partir de 1986, melhorando a qualidade dos combustíveis e determinando a produção de automóveis menos poluentes, reduziram em 97% a emissão de gases tóxicos na atmosfera nos centros urbanos. Em São Paulo, o índice de poluição do ar é 17,5% mais baixo do que em 1985, mesmo com um aumento de 146% da frota desde então. Muito desse progresso se deve à lei de crimes ambientais, aprovada em 1998. Para grandes e médias empresas já foram emitidos 850 certificados ISO 14001, o atestado de qualidade ambiental. [...]

(José Edward, Veja, 6/8/2003, p.66)

Aspersores borrifam água e controlam a espuma no Rio Tietê



Abaixo a fumaça

Emissão de monóxido de carbono na Grande São Paulo, em 1000 toneladas



Ano	Emissão de monóxido de carbono (em 1000 toneladas)
1999	1100
2003	790
2010	400*

* Projeção

Fonte: estudo do Instituto Alberto Luiz Coimbra de Pós-Graduação e Pesquisa de Engenharia da Universidade Federal do Rio de Janeiro (Coppe)

- 10.** Comparando a foto, o gráfico e o texto, pode-se concluir que
- (A) diversas medidas estão ajudando no controle às várias formas de poluição.
 - (B) leis ambientais sugerem que se use a água para despoluir o Rio Tietê.
 - (C) o monóxido de carbono polui tanto o ar das grandes cidades quanto a água do Tietê.
 - (D) o nível de monóxido de carbono no ar tem crescido, apesar das leis ambientais.
 - (E) os acidentes ecológicos confirmam o frequente aumento dos níveis de poluição
- 11.** O principal argumento que o autor da notícia utiliza para defender seu ponto de vista é
- (A) Só a partir de 1985 está havendo preocupação com o meio ambiente.
 - (B) A melhora da qualidade dos combustíveis e a produção de veículos menos poluentes colaboram para a limpeza do ar.
 - (C) O aumento da frota de automóveis em 146% impediu melhor índice de despoluição.
 - (D) Grandes e médias empresas ainda não estão preparadas para respeitar a lei de crimes ambientais.
 - (E) O aumento de 146% da frota de veículos no Brasil causou o aumento da despoluição.
- 12.** A maior e mais congestionada cidade brasileira à qual se refere o texto é
- (A) Amazônia.
 - (B) Minas Gerais.
 - (C) Paraíba.
 - (D) São Paulo.
 - (E) Tietê.

Leia o texto para responder as questões 13 a 15.

ADVERTÊNCIA

Quem ainda não conseguiu enquadrar-se no consumo este mês, ultrapassando a cota calculada pela Coelba, vai receber, junto com a conta de energia que será entregue em julho, uma advertência sobre o descumprimento. "A primeira carta é uma advertência, mas, se o consumidor tornar a exceder o consumo, poderá ter a energia cortada, na primeira vez por três dias, podendo se estender por quatro a seis dias nos casos de reincidência, além de pagarem sobretaxa", informou José Antonio.

Fonte: Advertência: A tarde, Salvador, p.7, 4.jun.2001

13. A punição que a companhia de energia elétrica aplicará para os clientes que excederem o consumo mensal previsto é

- (A) uma grave advertência e multa. (B) o corte permanente da energia.
(C) a redução dos impostos cobrados. (D) a retirada das lâmpadas da casa.
(E) a suspensão do serviço de energia.

14. Nesse texto, o principal problema dos consumidores é

- (A) a falta de pagamento das contas de energia.
(B) a inclusão de sobretaxas ao valor já cobrado.
(C) o não recebimento das advertências da empresa.
(D) o consumo de energia superior à cota calculada.
(E) o pouco consumo registrado no mês de julho.

15. O locutor e o interlocutor desse texto são, respectivamente,

- (A) a empresa e o consumidor. (B) a empresa e José Antonio.
(C) a Coelba e Salvador. (D) o consumidor e a Coelba.
(E) José Antonio e a Coelba.

Atenção: As questões de números 16 a 18 baseiam-se no poema abaixo.

O Poeta Futuro

O poeta futuro já se encontra no meio de vós,
Ele nasceu da terra
Preparada por gerações de sensuais e de místicos:
Surgiu do universo em crise, do massacre entre irmãos,
Encerrando no espírito épocas superpostas.
O homem sereno, a síntese de todas as raças, o portador da vida
Sai de tanta luta e negação, e do sangue espremido.

O poeta futuro já vive no meio de vós
E não o pressentis.
Ele manifesta o equilíbrio de múltiplas direções
E não permitirá que logo se perca,
Não acabará de apagar o pavio que ainda fumeja,
Transformando o aço da sua espada
Em penas que escreverão poemas consoladores.

O poeta futuro apontará o inferno
Aos geradores de guerra,
Aos que asfixiam órfãos e operários.

Murilo Mendes

16. As características do texto o identificam como

- (A) um poema. (B) um conto. (C) uma notícia.
(D) uma carta. (E) uma crônica.

17. Considerando os versos: “Surgiu do universo em crise, do massacre entre irmãos, / Encerrando no espírito épocas superpostas”, é correto dizer que a expressão “poeta futuro”, presente no poema, é uma

- (A) personificação por meio da qual o eu-lírico superpõe o espírito moderno e o pós-moderno.
(B) metáfora por meio da qual o eu-lírico constrói a imagem do homem que reunirá em si as crises e o espírito de diferentes épocas.
(C) comparação por meio da qual o eu-lírico reconhece a semelhança entre o ato de escrever e o ato de lutar.
(D) metonímia por meio da qual o eu-lírico anuncia a chegada das gerações futuras que punirão o espírito guerreiro das gerações passadas.
(E) comparação através da qual o eu-lírico critica o posicionamento do homem antigo, que não percebeu sua condição de combatente.

18. Em “Não o presentis” (verso 9) a palavra destacada se refere

- (A) ao aço da sua espada. (B) ao futuro de todas as raças.
(C) ao pavio que fumeja. (D) ao poeta do futuro.
(E) aos órfãos e operários.

Texto para as questões 19 e 20.

Horário de verão

Aí vem novamente o horário de verão, desta vez depois das eleições, talvez para evitar que o distúrbio no ritmo instantâneo interfira na escolha do nosso candidato. É espantoso ninguém perceber que no verão o consumo de energia elétrica é menor simplesmente porque os dias são mais longos e mais quentes, não por causa da idiotice de horário de verão. Além dos sistemas automáticos, cujas células fotoelétricas e termostatos não sabem que estamos no horário de verão, ninguém olha o relógio para acender as lâmpadas ou desligar aquecedores. Se adiantar uma hora no verão economiza energia elétrica, a recíproca deve ser verdadeira. Por que não atrasar uma hora no inverno? E que tal bagunçar de vez nosso relógio biológico adiantando meia hora na primavera e atrasando meia hora no outono? Bolas!

(CARLQUIST, Ivan. Horário de verão. O Estado de São Paulo, SP, 5 out. 2004. Carta aos leitores, p.42)

19. Identifica-se no texto que a opinião defendida pelo autor é

- (A) a causa de o consumo de energia elétrica ser menor não é o horário de verão.
(B) o horário de verão interfere diretamente na escolha dos candidatos políticos.
(C) no inverno se economiza muito mais energia elétrica do que no verão.
(D) nosso relógio biológico é bagunçado apenas pelo horário de verão.
(E) o correto seria estipular um horário para todas as estações do ano.

20. O autor da carta se dirige aos destinatários em uma linguagem espontânea e informal, que pode ser observada no trecho

- (A) “células fotoelétricas não sabem que estamos no verão”.
(B) “ninguém olha o relógio para acender lâmpadas”.
(C) “no verão, o consumo de energia elétrica é menor”.
(D) “que tal bagunçar de vez nosso relógio biológico”.
(E) “Por que não atrasar uma hora no inverno?”