ESCOLA _____ DATA: ____ / ____ / ____

PROF: _____ TURMA: _____

NOME: _____

Leia:

Equilibre suas atitudes

Um fator pouco lembrado pelas pessoas pode representar um papel ainda maior para uma vida mais longa e saudável: o estudo

Para melhorar a expectativa de vida, atitudes como dietas balanceadas, prática de atividades físicas e relacionamentos interpessoais são de extrema importância. No entanto, um fator pouco lembrado pelas pessoas pode representar um papel ainda maior para uma vida mais longa e saudável: o estudo.

Segundo o psiquiatra Daniel Barros, em entrevista ao programa Rota Saudável, da Rádio Estadão, pessoas que estudam mais tendem a elevar a expectativa de vida. “Existem diversas pesquisas mostrando que cada ano investido em conhecimento se reverte em anos a mais na vida do indivíduo.”, afirma.

Os benefícios do estudo para a longevidade e qualidade de vida são resultados de um efeito global causado no indivíduo. “O impacto não é explícito no organismo; são as atitudes, os comportamentos da pessoa que vão mudando conforme ela ganha conhecimento”, explica o psiquiatra.

De acordo com Barros, a principal habilidade adquirida por meio do estudo “é conseguir saber a hora de adiar as gratificações. Então, em detrimento de um prazer imediato, a pessoa consegue pensar no futuro e fazer um planejamento no longo prazo para aproveitar melhor sua vida”.

Para uma maior qualidade de vida, a dica do especialista é equilibrar atitudes. “Claro que é importante malhar, praticar atividades físicas, comer saudavelmente, mas não somos feitos somente de ‘corpo’. Não podemos nos esquecer da mente”, observa.

Disponível em: <<https://emails.estadao.com.br>>. (Com corte).

Questão 1 – Segundo o texto, um fator pode atuar de forma preponderante para a longevidade e a qualidade de vida. Identifique-o:

- () “dietas balanceadas”
- () “prática de atividades físicas”
- () “relacionamentos interpessoais”
- (**x**) “o estudo”

Questão 2 – Para a escrita do texto “Equilibre suas atitudes”, o autor:

- () citou fatos do cotidiano.
- () consultou um livro de referência.
- () baseou-se em uma experiência pessoal.
- (**x**) ancorou-se em uma entrevista feita com um profissional.

Questão 3 – De acordo com o texto, o psiquiatra Daniel Barros recomenda equilibrar as atitudes para uma maior qualidade de vida. A que atitudes ele se refere?

O psiquiatra Daniel Barros recomenda o equilíbrio entre as atitudes que envolvem o corpo (atividade física e alimentação saudável) e a mente (o estudo).

Questão 4 – Em “O impacto não é explícito no organismo [...]”, o termo grifado significa:

- (**x**) “visível”
- () “relevante”
- () “encontrado”
- () “aproveitado”

Questão 5 – No trecho “[...] conforme ela ganha conhecimento”, o pronome “ela” retoma: “a pessoa”.

Questão 6 – Na oração “[...] comer saudavelmente [...]”, o vocábulo sublinhado indica:

- () meio
- (**x**) modo
- () causa
- () tempo

Questão 7 – Em “[...] mas não somos feitos somente de ‘corpo’.”, a conjunção “mas” exprime:

- (**x**) uma ressalva feita pelo psiquiatra Daniel Barros.
- () uma conclusão a que chegou o psiquiatra Daniel Barros.
- () um contraste estabelecido pelo psiquiatra Daniel Barros.
- () uma compensação apresentada pelo psiquiatra Daniel Barros.

Questão 8 – Podemos afirmar que o objetivo do texto é:

- () alertar o leitor.
- () criticar o leitor.
- (**x**) orientar o leitor.
- () entreter o leitor.