

ESCOLA \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

PROF: \_\_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_\_

NOME: \_\_\_\_\_

### **Pílulas de Saúde - Driblando o *jet lag***

Em viagens nas quais há diferença de fuso horário entre a origem e o destino, podem ocorrer sintomas como cansaço, dificuldade de concentração, alteração no sono e irritabilidade. Esse transtorno, conhecido como *jet lag*, é resultado da dessincronização entre o relógio biológico e o fuso do local.

Para driblar o *jet lag*, se puder, habitue-se aos novos horários antes de viajar. Ao chegar, coma pouco (prefira proteínas) e exercite-se.

Se o destino for para leste - por exemplo, Europa - a adaptação é mais difícil. Portanto, deve-se dormir e acordar mais cedo.

Caso a viagem seja para oeste, como para o Chile, o ideal é dormir e acordar mais tarde.

Se a estada for inferior a 48 horas, não mexa em seu relógio.

(Fonte: DEMENATO, Paulo. **TAM Magazine**, n. 41, jul.2007, p.19).

#### **Respostas:**

1. Identifique a finalidade do texto:

O objetivo é orientar os indivíduos que irão viajar para localidades com diferença de fuso horário.

2. Explique o porquê de a expressão “jet lag” aparecer destacada no texto:

Trata-se de uma expressão estrangeira.

3. Identifique o modo em que o verbo, evidenciado em cada frase, foi empregado:

a) “Se o destino **for** para leste...”.

Modo Subjuntivo.

b) “Ao chegar, **coma** pouco (prefira proteínas)...”.

Modo Imperativo.

c) “... a adaptação **é** mais difícil.”.

Modo Indicativo.

d) “... **habitue-se** aos novos horários antes de viajar.”.

Modo Imperativo.