

ESCOLA _____ DATA: ____ / ____ / ____

PROF: _____ TURMA: _____

NOME: _____

Leia:

Ria de si mesmo

Rir de você é o melhor meio de encarar os problemas e as dificuldades. Quem nunca fez uma besteira ou falou algo que não devia num momento inoportuno? Rir das próprias bobagens faz bem à saúde. Está provado que o bom humor desencadeia a liberação de uma série de mediadores químicos (serotonina e endorfinas) que provocam, imediatamente, uma sensação de bem-estar.

É ótimo conviver com gente simples, despreziosa, que sabe jogar uma conversa fora, que sabe contar suas falhas e acha graça de si mesmo. Aquela pessoa que sabe que não é perfeita, que ri de suas experiências boas (e também das ruins) e que não tem vergonha de compartilhar seus medos e inseguranças. O caro leitor conhece alguém assim? Tem vontade de ficar sempre ao lado de uma pessoa com essas características? Tenho a impressão que sim. Por que pessoas com este tipo de personalidade dão o tom no dia a dia do grupo ao seu redor. É como um sol brilhante e seus planetas. Se é que me entendem.

A agitação diária, as obrigações, as responsabilidades e frustrações nos fazem cada vez mais insensíveis. Sorrir faz bem ao corpo e à alma. O riso contagia as pessoas que estão ao nosso lado. Sorria sem precisar de motivos. Particularmente, gosto de rir de tudo, inclusive de mim mesmo. Tento descontraír em momentos sérios e mais difíceis. É necessária uma certa leveza para lidarmos com as dificuldades diárias. Encarar uma condição ou limitação com bom humor nada mais é do que demonstrar que você já aceitou e superou aquilo. A humildade de uma pessoa é o carro-chefe para uma convivência agradável. Rir de você mesmo é admitir que o caminho pode ser encurtado. Uma gargalhada é um belo atalho.

Autoconfiança é fundamental para sabermos rir de nós mesmos de uma forma saudável. Existem pessoas que riem de si, mas se sentem humilhadas e ridicularizadas pelos próprios comentários. Não é saudável o sentimento de menos valia. Por mais que pareça engraçado em princípio, estará ferindo posteriormente sua autoestima. Claro que a gente não vai ficar rindo “igual ao coringa” em situações críticas e de extrema dificuldade. Porém, o mau humor atrapalha e o bom ânimo nos ajuda a resolver as coisas. Temos de tentar, mesmo nas adversidades, manter o positivismo e o bom humor. A vida já tem muitas dificuldades para encarar as coisas com mau humor. Então, respire fundo e tenha pensamentos edificantes para solucionar suas adversidades. Quando as respostas forem surgindo em sua mente, sorria.

Ria de si mesmo, ria da sua estupidez, ria das suas palhaçadas, ria das suas encanações! Espalhe esse sorriso e contagie os outros. Você pode não mudar o mundo com um sorriso, mas pode mudar a realidade de pessoas a seu lado. Ria da vida, ria dos outros. Rir e sorrir é terapêutico. Tá esperando o quê? Vai ser feliz.

Faça uma boa semana.

DINIZ, Telmo. Jornal “O Tempo”.

Disponível em: <http://www.otempo.com.br>. Acesso em: 17/07/16.

Questão 1 – O enunciado “Ria de si mesmo” consiste em:

- a) uma ordem
- b) uma recomendação**
- c) uma advertência
- d) um desejo

Questão 2 – Encontra-se registro de informalidade em:

- a) “Rir das próprias bobagens faz bem à saúde.”
- b) “Se é que me entendem.”
- c) “Temos que tentar, mesmo nas adversidades, manter o positivismo e o bom humor.”
- d) “Tá esperando o quê? Vai ser feliz.”**

Reescreva, de modo formal, a sentença assinalada acima:

“Está esperando o quê? Vá ser feliz.”

Questão 3 – Marque o termo cujo prefixo exprime ideia diferente dos demais prefixos:

- a) inoportuno
- b) desencadeia**
- c) despretensiosa
- d) insensíveis

Questão 4 – “É necessária uma certa leveza para lidarmos com as dificuldades diárias.”., admite-se também a seguinte redação:

- () É necessário uma certa leveza para lidarmos com as dificuldades diárias.
- () É necessária certa leveza para lidarmos com as dificuldades diárias.
- (**x**) É necessário certa leveza para lidarmos com as dificuldades diárias.

Questão 5 – Identifique a palavra cuja grafia foi modificada, em virtude da Nova Ortografia:

- a) bem-estar
- b) carro-chefe
- c) autoconfiança
- d) autoestima**

Questão 6 – Em “Você pode não mudar o mundo com um sorriso, mas pode mudar a realidade de pessoas a seu lado.”, a conjunção estabelece uma relação de:

- a) consequência
- b) adversidade**
- c) prioridade
- d) proporção

Questão 7 – No trecho “Está provado que o bom humor desencadeia a liberação de uma série de mediadores químicos (serotonina e endorfinas) que provocam, imediatamente, uma sensação de bem-estar.”, os parênteses foram empregados para:

a inserção de uma explicação da expressão antecedente “mediadores químicos”.