



#CONQUISTANOESTUDO ▪ #DIA4SEMANA10

ENSINO MÉDIO ▪ 3º ANO

LÍNGUA INGLESA

Hello, dear student!

How are you doing? I hope you're fine!

Let's correct the questions we answered last week?

I hope you correctly answered all of them.

Remember it's important you compare your answers with ones you'll find in feedback, and understand why the other alternatives are wrong. So, you'll learn much more.

Let's go together!

O texto que segue é base para as questões de 1 a 4.

Healthy lifestyle can add 12 to 14 years of life

What results in good health and longevity? I've said for years that it's good genes, good lifestyle and good luck. But since we can't choose our parents, or know what fate holds in store for us, we must treat lifestyle with tender, loving care. Now, a report in the publication, *Circulation*, proves that a sound lifestyle adds 12 to 14 more years to life.

Two epidemiological studies of health professionals involved 120,000 men and women. This group was followed for 34 years. The study concluded that for people over 50 who had never smoked, exercised daily, had good dietary habits, a moderate use of alcohol, and maintained a healthy weight, ended up the winners.

The rewards are significant. For instance, a woman, aged 50, who follows these lifestyle rules can expect to live to 93 years. This compares to a woman who indulges in an unhealthy lifestyle and dies at 79. In men, the increase in longevity from a healthy lifestyle is from 76 to 88 years.

Who lives the longest also depends on where they're born. A study in the *American Journal of Clinical Nutrition* found that foreign born blacks, particularly those from the Caribbean and Africa, tend to eat a more healthy diet than those born in the U.S. They consumed more fruits, vegetables, omega-3 fatty acids and fiber.

In the general population, the U.S. spends more money on health care than any other country. So why are so many people in North America suffering from ill health? It is quite apparent from this report that the epidemic of obesity, type 2 diabetes and heart attack will continue to be the big killers. At the moment there is little evidence this battle is being won.

But a study that followed both staff and students at the University of Liverpool, England, shows it's not an impossible dream.

In its first experiment, female diners were randomly divided to receive either a small or large quiche for lunch. The next day, the same group were all allowed to serve themselves any portion **they** desired. Researchers discovered the ones

who had been served the smaller portion, tended to choose the smaller portion. A second experiment tested male diners and it produced the same result.

In the third experiment both sexes were included, but it was done one week later. This time diners were asked to look at various photos of portion size and asked which looked normal. Those who were previously given the smaller portions considered the smaller ones normal.

These studies showed that it is possible to shift people from what they think is a normal portion to what is actually the proper amount to eat. And that the perception of what is normal lasts at least to one week later.

For the last 40 years I've had the good fortune to be able to write many of my columns in the Finger Lakes area of upper New York State. I've enjoyed many of the local restaurants. But it's very apparent that food portions there are much larger than in Canada. This is not likely to change. But families in both countries can be persuaded to change their perception of normal portions.

It's not only how much is on the plate, but also what's on the plate. For instance, starting with breakfast there's generally too much sugar and not enough fiber. I've written facetiously that it would be safer for children to eat the cereal box than the contents that are half sugar.

So, consider adding a high fiber apple to your daily menu. After all, how many of those who enjoy an apple, ask for a second one? That's because fiber has a filling effect and decreases the hunger reflex.

Remember, a voyage of a thousand miles begins with the first step. The same philosophy applies to longevity. So, gradually incorporate one thing at a time into your lifestyle. Don't forget the importance of smaller portions, add more fruits and vegetables, buy a pedometer to check the number of steps taken each day, and to measure your progress, step on the scale every day.

Disponível em: <<https://ottawasun.com/health/diet-fitness/healthy-lifestyle-can-add-12-to-14-years-of-life-gifford-jones/wcm/36d72fb6-a367-4e08-bc40-deec7cbe3580>>. Acesso em: 15 nov. 2018.

QUESTÃO 1

O autor do texto constrói o primeiro parágrafo a partir de uma pergunta e três assertivas. Uma dessas assertivas apresenta, a partir de recentes estudos, a causa da longevidade. De acordo com esse parágrafo, é correto afirmar que essa causa consiste em

- a) boa genética, bom estilo de vida e boa sorte.
- b) vivência de um estilo de vida saudável.**
- c) vivência de uma vida familiar, com cuidado mútuo, e um estilo de vida saudável.
- d) garantir o consumo regular de alimentos saudáveis.
- e) garantir o consumo regular de alimentos saudáveis, combinado com a prática regular de exercícios físicos.

COMENTÁRIOS DA QUESTÃO 1

- a) Boa genética, bom estilo de vida e boa sorte são as coisas que o autor do texto sempre afirmou como fundamentais para uma vida saudável e longevidade, porém, de acordo com o relatório publicado na *Circulation*, o estudo leva em consideração o estilo de vida como forma de promover a longevidade.
- b) Considerando os dados do estudo apresentado no relatório publicado na *Circulation*, um estilo de vida sólido pode promover a longevidade (o estudo não trata dos dois aspectos, a saber, boa genética e boa sorte).**
- c) Embora haja no parágrafo uma citação a respeito da impossibilidade de escolher nossos pais, fazendo menção à questão genética, citada anteriormente, não há qualquer menção sobre vivência de vida familiar.
- d) Não há no parágrafo qualquer menção a respeito de alimentação.
- e) Não há no parágrafo qualquer menção a respeito de alimentação e/ou realização de atividades físicas.

QUESTÃO 2

De acordo com informações apresentadas no texto, é correto afirmar que

- a) um grupo de homens e mulheres foi acompanhado em estudos por um período de 34 anos.**
- b) na sua maioria, a população mundial tem gastado mais dinheiro com tratamento de doenças que com sua prevenção.
- c) até então, não há evidências de que a obesidade, o diabetes e o ataque cardíaco passem a ser as principais causas de morte de pessoas.
- d) desde os seus 40 anos, o médico autor dessa matéria tem vivido e produzido seus textos na região dos Lagos Finger, nos Estados Unidos.
- e) segundo o autor da matéria, a busca de um estilo de vida saudável deveria ser uma filosofia de vida intencionada por todos.

COMENTÁRIOS DA QUESTÃO 2

- a) **Essa informação é explicitamente apresentada nos dois primeiros períodos do segundo parágrafo do texto.**
- b) Conforme podemos observar, a informação que inicia o quarto parágrafo do texto é *"In the general population, the U.S. spends more money on health care than any other country"* (Na população como um todo, os Estados Unidos gastam mais dinheiro em cuidado com a saúde que qualquer outro país). Então, há apenas a informação de que a população dos Estados Unidos (e não do mundo inteiro) é a que mais gasta em cuidado com a saúde, sem destacar se esse cuidado é com prevenção ou com tratamento.
- c) O quinto parágrafo nos informa que estudos revelam que essas três doenças têm se mostrado como as principais causas de morte das pessoas (*the big killers*).
- d) No quarto parágrafo do texto, o autor informa que tem escrito textos na região dos Lagos Finger nos últimos 40 anos (*for the last 40 years*), mas não temos qualquer informação a respeito da sua idade, o que nos impossibilita saber com qual idade ele começou a escrever esses textos.
- e) Não há qualquer menção de um estilo de vida enquanto uma "filosofia de vida". No último parágrafo, o autor tão somente associa a ideia de que uma viagem de milhares de quilômetros tem o início com um primeiro ao fato de que um estilo de vida saudável pode ser conquistado aos poucos, "passo a passo".

QUESTÃO 3

Considerando aspectos de referenciação, é correto afirmar que o pronome pessoal “*they*”, destacado no sétimo parágrafo do texto,

- a) tem como referente “...*female diners...*”.
- b) tem como referente “...*staff and students at the University of Liverpool*”.
- c) tem como referente pessoas que morreram por obesidade, diabetes ou ataque cardíaco, citadas no quinto parágrafo.
- d) tem como referente a população dos Estados Unidos que gasta dinheiro com cuidado da saúde, citada no quinto parágrafo.
- e) tem como referente “*Researchers...*”.

COMENTÁRIOS DA QUESTÃO 3

Façamos a tradução do trecho do parágrafo onde consta esse pronome, para compreendermos a resolução desta questão.

“In its first experiment, ***female diners*** were randomly divided to receive either a small or large quiche for lunch. The next day, the same group were all allowed to serve themselves any portion ***they*** desired.”

(Num primeiro experimento, ***mulheres*** foram aleatoriamente divididas para receberem como jantar um quiche pequeno ou um quiche grande. No dia seguinte, o mesmo grupo foi autorizado a servir-se qualquer porção que ***elas*** desejassem.”

Percebemos, neste caso, que o pronome “*they*” (elas) faz referência às mesmas mulheres que participaram do experimento no dia anterior e que receberam quiches de diferentes tamanhos como jantar, sem a possibilidade de escolha do tamanho da porção. No dia seguinte, essas mesmas mulheres tiveram a possibilidade de servir-se com o tamanho da porção que escolhessem.

QUESTÃO 4

Considerando aspectos de referenciação, bem como a interpretação que se é possível fazer do texto, é correto afirmar que o termo “*These studies*”, no fragmento “*These studies showed that it is possible to shift ...*”, destacado no nono parágrafo do texto, tem como referente

- a) todos os estudos/pesquisas citados no texto.
- b) apenas os experimentos realizados pela Universidade Liverpool.**
- c) apenas os estudos publicados pela Revista Americana de Nutrição Clínica.
- d) ambos os estudos realizados pela Universidade Liverpool e publicados pela Revista Americana de Nutrição Clínica.
- e) apenas os resultados apresentados no relatório da publicação *Circulation*.

COMENTÁRIOS DA QUESTÃO 4

Para resolução dessa questão, precisamos analisar o texto, no mínimo, desde o sexto parágrafo até o nono, onde encontra-se esse fragmento.

O nono parágrafo nos informa que “**Esses estudos** mostraram que é possível mudar as pessoas do que elas consideram ser uma porção normal para o que realmente é uma quantidade adequada para se comer.” Assim, basta que retomemos os experimentos realizados na Universidade Liverpool com homens e mulheres em situações envolvendo momentos de refeição (inclusive o caso citado na QUESTÃO 3).

QUESTÃO 5



Disponível em: <<https://www.pinterest.co.uk/pin/377598749981552100/>>. Acesso em: 19 maio 2020.

Tradução da tirinha

Quadrinho 1

Calvin: Susie, rápido! Me ajuda!

Quadrinho 2

Calvin: Alguém encheu minha caixa de areia com areia movediça! Estou afundando rápido! Ack! Rgghh!

Quadrinho 3

Susie: Tá! Dá um tempo!

Quadrinho 4

Calvin: Seu gênero seria muito mais tolerável se não fosse tão malditamente cínico.

QUESTÃO 5



Disponível em: <<https://www.pinterest.co.uk/pin/377598749981552100/>>. Acesso em: 19 maio 2020.

A partir da leitura da tirinha, é possível inferir que

- a) **é possível tomá-la como objeto para discussão a respeito do preconceito de gênero.**
- b) Calvin precisa de ajuda, mas Susie recusa-se a ajudá-lo.
- c) Susie se dispõe a brincar com Calvin, mas lhe pede um tempo para isso.
- d) há desequilíbrio entre homens e mulheres quanto à serenidade na resolução de problemas.
- e) os homens resolvem melhor seus problemas quando apoiados por uma mulher.

COMENTÁRIOS DA QUESTÃO 5

- a) **A fala de Calvin, no último quadrinho, revela o preconceito contra o gênero feminino de forma explícita, quando ele generaliza o cinismo como uma característica própria do gênero, o que não é verdade, uma vez que há igualmente homens cínicos.**
- b) De fato, Calvin não precisa de qualquer ajuda. Quando ele diz “Me ajuda!”, ele apenas está num momento de brincadeira.
- c) Não há qualquer disposição de Susie em brincar com Calvin, quando ela lhe dá as costas e lhe pede que lhe “dê um tempo”, ou, como costumamos dizer, “me poupe”.
- d) Embora haja, de fato, discussões a respeito das diferentes formas como homens e mulheres se comportam diante de um mesmo problema (discussões que não cabem aqui nesta questão), não há no enredo da tirinha qualquer problema que de fato precise ser resolvido por Calvin ou Susie.
- e) Não há na tirinha qualquer situação que apresente essa discussão.

That's all for today!

On the next week, we'll study another subject and we'll have another text to read and learn about the theme it brings.

See you soon!