

-- LÍNGUA PORTUGUESA --**Texto CG3A1**

A sociedade brasileira preocupa-se muito com o peso corporal, e as pessoas acabam inventando várias dietas para emagrecer. Isso não significa dizer que todas essas dietas sejam boas para a saúde. As chamadas “dietas da moda” são geralmente restritas a um ou a vários tipos de nutrientes. Além de não serem nutricionalmente equilibradas, apresentam várias desvantagens. Podem causar diminuição do rendimento físico, sobrecarga do organismo, deficiências nutricionais, desidratação, desmaios, problemas cardíacos e outras doenças.

Comer alimentos nutritivos em quantidades controladas para obter uma dieta que apresente todos os nutrientes essenciais nas quantidades recomendadas é a opção ideal para quem deseja controlar o peso sem perder a saúde. A frequência dos exercícios também é um ponto-chave para o controle de peso. São necessários, pelo menos, três dias de treinamento por semana para produzir mudanças favoráveis no peso corporal por meio dos exercícios. A melhor combinação para controlar o peso é a da dieta com exercícios, e não apenas um ou outro.

Com as dietas da moda, a perda de peso acaba sendo passageira. A pessoa segue uma alimentação tão fora de seus padrões que, ao retomar a vida normal, volta a comer os tipos e a quantidade de alimentos que a fizeram ganhar peso. Influenciadas pela propaganda, por artistas ou por homens e mulheres com corpos esculturais, muitas pessoas insistem em fazer essas dietas exóticas. A promessa de uma rápida perda de peso decorrente de dietas desequilibradas incentiva o desejo de emagrecer a qualquer preço, mas é uma perda de água e de músculo, e não propriamente de gordura. Além disso, dietas muito restritivas e com pouquíssimas calorias podem provocar graves distúrbios alimentares, como anorexia nervosa e bulimia.

O melhor caminho para quem quer perder peso continua sendo a reeducação alimentar mediante uma dieta equilibrada e acompanhada por um profissional capacitado. É preciso ter sempre em mente que não existem poções mágicas para emagrecer. Até hoje não se provou que as dietas populares ou da moda tenham alguma vantagem em relação a uma dieta bem balanceada. Nenhuma mistura mágica garante uma perda de peso mais efetiva do que uma dieta reduzida em calorias e equilibrada. Ademais, cada indivíduo tem necessidades nutricionais e calóricas diferentes, e cada caso deve ser analisado individualmente pelo profissional adequado.

Biblioteca Virtual em Saúde. Ministério da Saúde. **Alimentação saudável**.
Internet: <<https://bvsmis.saude.gov.br>> (com adaptações).

Questão 1

O texto CG3A1 é, essencialmente,

- A dissertativo, porque apresenta informações acerca das dietas da moda e suas desvantagens.
- B injuntivo, porque fornece instruções de como seguir uma dieta da moda.
- C narrativo, porque mostra o relato de uma experiência malsucedida com as dietas da moda.
- D descritivo, porque descreve os melhores tipos de alimentos que contribuem para a perda de peso.

Questão 2

Depreende-se do texto CG3A1 que

- A a solução mais adequada para reduzir peso corporal é seguir uma dieta restrita a determinados nutrientes.
- B uma dieta restrita a determinados nutrientes pode ser boa para a saúde, desde que acompanhada da prática de exercícios físicos.
- C o esforço de quem segue uma dieta restrita a um conjunto de nutrientes é recompensado pela perda imediata e duradoura de peso.
- D a melhor estratégia para emagrecer é a reeducação alimentar com acompanhamento nutricional.

Questão 3

Inferre-se do texto CG3A1 que as dietas da moda

- A podem provocar graves distúrbios alimentares.
- B garantem uma perda de peso mais efetiva do que uma dieta reduzida em calorias e equilibrada.
- C são reflexo de uma sociedade cada vez mais sedentária.
- D devem ser combinadas com a prática de exercícios regulares.

Questão 4

No primeiro parágrafo do texto CG3A1, a forma verbal “Podem” (último período) apresenta flexão de plural porque estabelece concordância com o termo

- A “nutrientes” (terceiro período).
- B “dietas” (terceiro período).
- C “pessoas” (primeiro período).
- D “desvantagens” (quarto período).

Questão 5

Julgue os itens a seguir, acerca das estruturas linguísticas do primeiro parágrafo do texto CG3A1.

- I No quarto período, o sujeito da oração “Além de não serem nutricionalmente equilibradas” é “várias desvantagens”.
- II No último período, do emprego da expressão “outras doenças” entende-se que “diminuição do rendimento físico, sobrecarga do organismo, deficiências nutricionais, desidratação, desmaios, problemas cardíacos” são tipos de doenças provocadas pela má nutrição do organismo.
- III O vocábulo “geralmente” (terceiro período) poderia ser isolado por vírgulas, sem prejuízo da correção gramatical do texto.

Assinale a opção correta.

- A Apenas o item I está certo.
- B Apenas o item II está certo.
- C Apenas o item III está certo.
- D Todos os itens estão certos.

Questão 6

A correção gramatical do texto CG3A1 seria preservada se fosse flexionado no plural o verbo

- A “perder” (primeiro período do segundo parágrafo), escrevendo-se **perderem**.
- B “emagrecer” (primeiro período do primeiro parágrafo), escrevendo-se **emagrecerem**.
- C “fazer” (terceiro período do terceiro parágrafo), escrevendo-se **fazerem**.
- D “Comer” (primeiro período do segundo parágrafo), escrevendo-se **Comerem**.

Questão 7

No trecho “A pessoa segue uma alimentação tão fora de seus padrões que, ao retomar a vida normal, volta a comer os tipos e a quantidade de alimentos que a fizeram ganhar peso” (terceiro parágrafo do texto CG3A1), o emprego das vírgulas tem a finalidade de isolar

- A um aposto com sentido explicativo.
- B uma oração coordenada com sentido de causa.
- C uma oração adjetiva com sentido restritivo.
- D uma oração intercalada com sentido temporal.

Questão 8

Assinale a opção em que o vocábulo indicado está empregado no texto CG3A1 como um advérbio que exprime noção de intensidade.

- A “pouquíssimas” (último período do terceiro parágrafo)
- B “Nenhuma” (penúltimo período do último parágrafo)
- C “sobrecarga” (último período do primeiro parágrafo)
- D “muito” (último período do terceiro parágrafo)

Questão 9

Quanto à pontuação empregada no texto CG3A1, assinale a opção correta.

- A A inserção de vírgula imediatamente após “Até hoje” (último parágrafo) prejudicaria a correção gramatical do texto.
- B A eliminação da vírgula empregada logo após “esculturais” (terceiro período do terceiro parágrafo) não prejudicaria a correção gramatical do texto.
- C A vírgula empregada após “alimentares” (final do terceiro parágrafo) poderia ser substituída por dois-pontos, sem prejuízo da correção gramatical do texto.
- D O emprego da vírgula que antecede a oração “mas é uma perda de água e de músculo” (terceiro parágrafo) é obrigatório.

Questão 10

Cada um dos próximos itens apresenta uma proposta de reescrita para o seguinte período do último parágrafo do texto CG3A1: “Nenhuma mistura mágica garante uma perda de peso mais efetiva do que uma dieta reduzida em calorias e equilibrada.”.

- I Mistura mágica alguma assegura uma perda de peso mais efetiva do que uma dieta equilibrada e com poucas calorias.
- II Uma perda de peso mais efetivo que qualquer mistura mágica é garantido por uma dieta equilibrada e de baixas calorias.
- III Uma dieta hipocalórica e equilibrada produz efeitos ao emagrecimento, ao contrário do que qualquer mistura mágica.
- IV Uma dieta hipocalórica e balanceada garante uma perda de peso mais efetiva do que qualquer mistura mágica.

São gramaticalmente corretas e mantêm a coerência das ideias do texto apenas as propostas de reescrita apresentadas nos itens

- A I e II.
- B I e IV.
- C II e III.
- D III e IV.

Espaço livre