

-- LÍNGUA PORTUGUESA --**Texto CG4A1**

O nosso intestino está repleto de vida. Cerca de 100 trilhões de bactérias, vírus, fungos e outros organismos unicelulares, como arqueobactérias e protozoários, disputam espaço e alimento no nosso trato gastrointestinal. Suas funções vão desde ajudar a fermentar fibras alimentares das nossas refeições até promover a regulação do metabolismo da gordura e a síntese de vitaminas. Eles também ajudam a nos proteger contra invasores indesejados, interagindo com o nosso sistema imunológico e influenciando a extensão das inflamações no nosso intestino e em outras partes do corpo.

Estudos já demonstraram que a diversidade desses inquilinos intestinais é menor em pacientes que sofrem de obesidade, doenças cardiometabólicas e condições autoimunes. E existem doenças que foram associadas a quantidades muito grandes ou muito pequenas de certas espécies de bactérias no nosso intestino.

Diversos fatores — incluídos nossos genes, os tipos de medicação que tomamos, o estresse que vivenciamos, nossa alimentação e os efeitos causados pelo fumo — podem se associar para alterar o equilíbrio dos micro-organismos no nosso intestino. A composição dessa comunidade interna é, de fato, muito dinâmica.

Mas, da mesma forma que simples escolhas de estilo de vida podem prejudicar nossos micróbios intestinais, também existem decisões que os ajudarão a florescer de forma mais saudável. Manter alimentação diversificada, com mais de 30 alimentos vegetais diferentes por semana, pode ajudar. Também pode ser benéfico ter uma boa noite de sono e reduzir os níveis de estresse. E, surpreendentemente, passar algum tempo na natureza pode trazer efeitos positivos. Mas o mais fascinante é que os exercícios físicos também podem influenciar nossas bactérias intestinais.

Existem muitos estudos em seres humanos que demonstram que exercícios de nível moderado a vigoroso, como correr e andar de bicicleta, e exercícios de resistência podem aumentar a diversidade das bactérias intestinais, o que foi relacionado à melhora da saúde física e mental.

Diversas pesquisas demonstraram que a combinação de exercícios e alimentação saudável pode aumentar a população de *Faecalibacterium prausnitzii* e a produção de butirato em mulheres ativas, muitas vezes com aumento da função intestinal. O butirato tem diversas funções no corpo: é o principal combustível para as nossas células intestinais, ajuda a controlar a função de barreira intestinal e regula inflamações e as células imunológicas do intestino.

“Alguns estudos, mas não todos, demonstraram que o exercício físico aumenta [os níveis de] *Faecalibacterium*”, segundo Jeffrey Woods, professor de cinesiologia e saúde comunitária da Universidade de Illinois em Urbana-Champaign, nos Estados Unidos, que estuda os efeitos dos exercícios físicos sobre o corpo humano. Ele acrescenta que pessoas com baixos níveis desse tipo de bactéria parecem ter mais risco de sofrer doença inflamatória intestinal, obesidade e depressão.

É interessante observar que, quando as pessoas que participaram dos estudos retornaram ao seu estilo de vida sedentário nas seis semanas seguintes, os pesquisadores descobriram que os micróbios intestinais dos participantes haviam retornado ao seu estado inicial. Essa conclusão indica que, embora o exercício possa melhorar a saúde da comunidade bacteriana no intestino, as mudanças são transitórias e reversíveis.

Questão 1

Consoante às ideias presentes nos dois primeiros parágrafos do texto CG4A1, é correto afirmar que

- A a pouca diversidade de bactérias, vírus, fungos e outros organismos unicelulares no intestino humano é a causa mais frequente do desenvolvimento da obesidade e de condições autoimunes.
- B os seres vivos existentes no intestino são os maiores responsáveis pelo bom funcionamento do organismo humano.
- C as formas de vida presentes no intestino podem ter relação com inflamações em diversas partes do corpo humano.
- D quanto maior for a diversidade das formas de vida presentes no intestino, maiores serão os benefícios para a saúde humana.

Questão 2

Com base na leitura dos parágrafos de 5 a 8 do texto CG4A1, é correto afirmar que

- A o aumento da diversidade das bactérias intestinais no organismo humano consiste em uma possível consequência benéfica da prática de atividades físicas.
- B estudos comprovam que doença inflamatória intestinal, obesidade e depressão são ocasionadas por baixos níveis da bactéria *Faecalibacterium* no organismo humano.
- C os benefícios da atividade física para o funcionamento do intestino e para a saúde humana, de maneira geral, são perenes.
- D a combinação de exercícios físicos e alimentação adequada é mais eficaz que a prática isolada de atividade física para a produção de bactérias, vírus, fungos e outros organismos unicelulares no intestino humano.

Questão 3

No primeiro parágrafo do texto CG4A1, o trecho “como arqueobactérias e protozoários”

- A explica o sentido da expressão “organismos unicelulares”.
- B explicita a condição dos “organismos unicelulares” na disputa por espaço e alimento.
- C consiste em uma exemplificação de “organismos unicelulares”.
- D expressa uma comparação entre os elementos enumerados.

Questão 4

Assinale a opção em que a proposta de reescrita do terceiro período do primeiro parágrafo do texto CG4A1 é gramaticalmente correta e mantém a coerência das ideias do texto.

- A Entre suas funções estão a de ajudar a fermentar fibras alimentares das nossas refeições e a de promover a regulação do metabolismo da gordura e a síntese de vitaminas.
- B Suas funções incluem, entre outros, ajudar a fermentar fibras alimentares das nossas refeições e a regulação do metabolismo da gordura e a síntese de vitaminas.
- C Suas funções vão de ajudar a fermentar fibras alimentares das nossas refeições à promover a regulação do metabolismo da gordura e a síntese de vitaminas.
- D As funções do intestino vão desde ajudar a fermentar fibras alimentares das nossas refeições até promover a regulação do metabolismo da gordura e a síntese de vitaminas.

Questão 5

Assinale a opção em que é gramaticalmente correta e coerente com as ideias do texto CG4A1 a proposta de reescrita para o quarto período do primeiro parágrafo.

- A Quando interagirem com o nosso sistema imunológico e influenciarem a extensão das inflamações no nosso intestino e em outras partes do corpo eles também ajudam a nos proteger contra invasores indesejados.
- B Esses organismos também ajudam a nos proteger contra invasores indesejados na medida em que interagem com o nosso sistema imunológico e influenciam a extensão das inflamações no nosso intestino e em outras partes do corpo.
- C Esses organismos também ajudam a nos proteger contra invasores indesejados por que interagem com o nosso sistema imunológico e a medida que influenciam a extensão das inflamações no nosso intestino e em outras partes do corpo.
- D Tais seres, que interagem com o nosso sistema imunológico e influenciam a extensão das inflamações, no nosso intestino e em outras partes do corpo também ajudaram a nos proteger contra invasores indesejados.

Questão 6

Estariam mantidos os sentidos e a correção gramatical do texto CG4A1 caso a forma verbal “existem” (segundo parágrafo) fosse substituída por

- A pode haver.
- B há.
- C existe.
- D pode existir.

Questão 7

Seriam preservadas a correção gramatical e a coerência do terceiro parágrafo do texto CG4A1, no que se refere à pontuação, caso

- A o travessão fosse substituído, em suas duas ocorrências, por vírgula.
- B fosse inserida uma vírgula após o termo “interna”.
- C o ponto final após “intestino” fosse substituído pelo sinal de dois pontos e a oração seguinte, destacada por meio de aspas.
- D ambos os travessões fossem substituídos pelo sinal de ponto e vírgula.

Questão 8

No quarto parágrafo do texto CG4A1, a palavra “benéfico” é empregada com o mesmo sentido de

- A indispensável.
- B benevolente.
- C salutar.
- D oportuno.

Questão 9

Considerando as relações coesivas do quinto parágrafo do texto CG4A1, é correto afirmar que o vocábulo

- A “que”, em “que demonstram”, está empregado em referência a “estudos”.
- B “o”, em “o que”, retoma o termo “diversidade”.
- C “que”, em “demonstram que”, introduz oração coordenada de sentido explicativo.
- D “que”, em “que demonstram”, se refere ao antecedente “seres humanos”.

Questão 10

A correção e a coerência do texto CG4A1 seriam preservadas caso o segmento “sobre o” (sétimo parágrafo) fosse substituído por

- A no.
- B sob o.
- C acerca do.
- D concernente ao.

Espaço livre