

LÍNGUA PORTUGUESA E LITERATURA – QUESTÕES DE 51 A 60

Leia o texto abaixo e responda às questões que se seguem.

Para dormir bem

Um sono tranquilo é fundamental para seu dia render mais, tornando as atividades cotidianas mais prazerosas. Veja dicas sobre o que você deve fazer e as atitudes que precisa abandonar para ter uma boa noite!

+ **Alimente-se pelo menos duas horas antes de ir para a cama e opte por refeições leves.**

Durante a noite, o metabolismo desacelera. Portanto, escolha uma refeição sem carboidratos e alimentos gordurosos, pois essas calorias são armazenadas no organismo sob a forma de gordura. Para não sentir fome, prepare um lanche com pão integral, verduras, legumes e proteínas, como peito de frango ou blanquete de peru *light*, além de um copo de leite morno, o que ajuda a adormecer.

+ **Estabeleça horários regulares para dormir e acordar. A noite existe para o descanso e o sono completo.**

E o dia é próprio para as atividades de trabalho, estudo e lazer. A dica é respeitar o seu ritmo biológico. Assim, procure evitar cochilar durante o dia. A menos que se trate de criança ou idoso. E procure criar uma rotina antes do horário de dormir, desligando a TV ou outros aparelhos eletrônicos. Isso ajudará o seu corpo a entender que é hora de descansar.

+ **Mantenha o ambiente de repouso calmo, arejado, com pouca ou nenhuma luminosidade e temperatura adequada.**

A presença da luz inibe a melatonina, hormônio sensível à claridade e que influi na regulagem do sono. Também conserve o quarto limpo e o clima adequado, ou seja, no verão, refresque-o; no inverno, aqueça-o de modo que mantenha entre 17° e 20°C. Quando nos sentirmos confortáveis em um ambiente, o corpo descansa mais facilmente.

- **Não consuma bebidas alcoólicas ou cafeína momentos antes do repouso.**

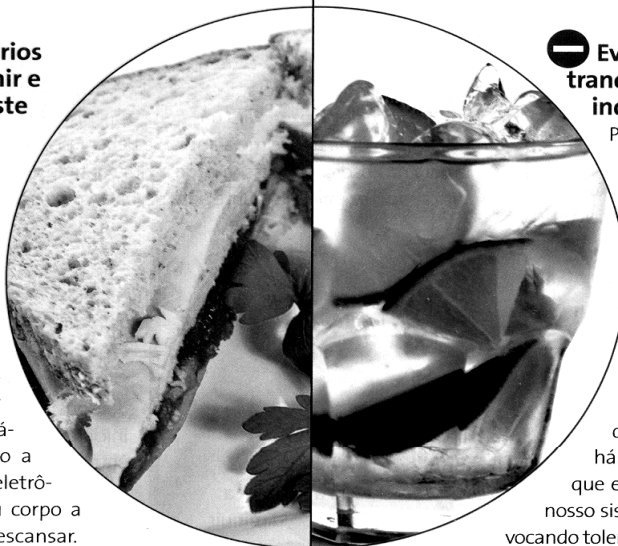
Já a partir das 18 h, não tome mais nenhuma cafezinho, pois a bebida é estimulante e pode, sim, afetar a sua vontade de dormir. Caso você tenha planejado uma *happy hour*, limite o chope ou qualquer bebida destilada para apenas uma dose, pois elas afetam a qualidade do sono. Evite também refrigerantes, principalmente aqueles à base de cola. Prefira sempre suco de frutas ou água.

- **Evite os remédios tranquilizantes sem ter indicação médica.**

Pessoas que se habituaram a tomar soníferos e/ou ansiolíticos, principalmente aqueles que possuem rígido controle de venda nas farmácias, estão entrando em uma grande armadilha para conseguir um sono regular. Isso porque o uso constante desse tipo de medicamento é capaz de criar hábitos indesejáveis, uma vez que eles agem diretamente no nosso sistema nervoso central, provocando tolerância e dependência.

- **Procure não fazer exercícios físicos até quatro horas antes de se deitar para dormir.**

Por liberar endorfina e adrenalina, a atividade física aumenta a temperatura do corpo, provocando excitação. Mas isso não vale como desculpa para renunciar aos exercícios, que podem ser realizados pela manhã ou durante o dia. Caminhar, nadar, andar de bicicleta e aderir à musculação em academias são práticas saudáveis e que até mesmo colaboram na arquitetura do sono correto.



(Para dormir bem. *Vivasaúde*. São Paulo, n. 97, p. 78, 2001.)

51. “A presença da luz inibe a melatonina, hormônio sensível à claridade e que influi na regulagem do sono.” (§ 3). Na passagem acima, o pronome relativo em destaque substitui a expressão:

- a) a presença de luz.
- b) a melatonina.
- c) a claridade.
- d) a regulagem do sono.

52. “Para não sentir fome, prepare um lanche com pão integral, verduras, legumes e proteínas, como peito de frango ou blanquete de peru light, além de um copo de leite morno, o que ajuda a adormecer.” (§ 1)

Na passagem acima, as expressões em destaque introduzem, respectivamente, ideias de:

- a) explicação e adição.
- b) condição e conclusão.
- c) finalidade e adição.
- d) contraste e conclusão.

53. Considerando as informações apresentadas no texto, analise as afirmativas abaixo:

- I. O metabolismo desacelera durante a noite e, para dormir, as pessoas devem comer menos alimentos ricos em gordura.
- II. Ter uma rotina antes de dormir pode ser prejudicial para o sono, pois leva o sujeito a criar hábitos.
- III. A temperatura adequada do quarto pode influenciar na qualidade do sono das pessoas.
- IV. Apenas as bebidas alcoólicas afetam a qualidade do sono e a vontade de dormir.
- V. A endorfina e a adrenalina liberadas no corpo provocam excitação e dificultam o sono.

Está INCORRETO o que se afirma apenas em:

- a) II e IV.
- b) III e V.
- c) II e V.
- d) I e III.

54. Nas alternativas abaixo, as passagens foram propositalmente modificadas. Assinale aquela que, após as alterações processadas, apresenta problema(s) quanto ao uso formal da língua portuguesa:

- a) “Evite também refrigerantes [...]” (§ 4) / Refrigerantes também devem ser evitados.
- b) “Estabeleça horários regulares para dormir e acordar.” (§ 2) / Horários regulares para dormir e acordar devem ser estabelecidos.
- c) “E procure criar uma rotina antes do horário de dormir [...]” (§ 2) / E uma rotina antes do horário de dormir deve ser criada.
- d) “Prefira sempre suco de frutas [...]” (§ 4) / Suco de frutas devem ser sempre preferidos.

55. “Durante a noite, o metabolismo desacelera. Portanto, escolha uma refeição sem carboidratos e alimentos gordurosos [...]” (§ 1).

Das alterações feitas abaixo, aquela que apresenta uso INADEQUADO dos sinais de pontuação é:

- a) Durante a noite o metabolismo desacelera. Escolha, portanto, uma refeição sem carboidratos e alimentos gordurosos.
- b) O metabolismo desacelera durante a noite; escolha uma refeição sem carboidratos e alimentos gordurosos, portanto.
- c) Durante a noite o metabolismo, desacelera; escolha, portanto, uma refeição sem carboidratos e alimentos gordurosos.
- d) Durante a noite o metabolismo desacelera. Escolha uma refeição sem carboidratos e alimentos gordurosos, portanto.

56. Assinale a alternativa em que há correspondência entre a palavra sublinhada e o sentido a ela atribuído entre parênteses:

- a) “A presença da luz inibe a melatonina, hormônio sensível à claridade e que influi na regulação do sono.” (§ 3) / (impedir).
- b) “A dica é respeitar o seu ritmo biológico. Assim, procure evitar cochilar durante o dia. A menos que se trate de criança ou idoso.” (§ 2) / (ciclo).
- c) “[...] pois a bebida é estimulante e pode, sim, afetar a sua vontade de dormir.” (§ 4) / (fortificante).
- d) “Mas isso não vale como desculpa para renunciar aos exercícios [...]” (§ 6) / (retornar).