

2025

AMA - AVALIAÇÃO DE MONITORAMENTO DA APRENDIZAGEM - 3º TRIMESTRE



2095P1001

LÍNGUA PORTUGUESA

1ª série do Ensino Médio

CADERNO
P1001

Nome do(a) estudante

Turma do(a) estudante

	A	B	C	D	E
01	☐	☐	☐	☐	☐
02	☐	☐	☐	☐	☐
03	☐	☐	☐	☐	☐
04	☐	☐	☐	☐	☐
05	☐	☐	☐	☐	☐

	A	B	C	D	E
06	☐	☐	☐	☐	☐
07	☐	☐	☐	☐	☐
08	☐	☐	☐	☐	☐
09	☐	☐	☐	☐	☐
10	☐	☐	☐	☐	☐

	A	B	C	D	E
11	☐	☐	☐	☐	☐
12	☐	☐	☐	☐	☐
13	☐	☐	☐	☐	☐
14	☐	☐	☐	☐	☐
15	☐	☐	☐	☐	☐

	A	B	C	D	E
16	☐	☐	☐	☐	☐
17	☐	☐	☐	☐	☐
18	☐	☐	☐	☐	☐
19	☐	☐	☐	☐	☐
20	☐	☐	☐	☐	☐

1083497877

Leia o texto abaixo.

	Quais as diferenças entre os tipos de sal? Qual é melhor para saúde?
	Se você já ouviu dizer que o sal rosa do Himalaia traz benefícios para a saúde e acreditou, pode desacreditar. Trata-se de um sal como outro qualquer.
5	A quantidade de opções e de benefícios alegados não ajuda o consumidor a se decidir. A prateleira de supermercado inclui o básico sal de cozinha, o sal grosso, o sal rosa e o sal <i>light</i> , entre outros.
	Mas, até o momento, não há evidências científicas que mostrem que o consumo de um desses sais possa trazer mais benefícios à saúde.
10	Em 2017, uma revisão de estudos feita por pesquisadoras do FoRC (Centro de Pesquisa em Alimentos), vinculado à USP (Universidade de São Paulo) e à Fapesp (Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo), mostrou que, apesar de haver mais cálcio no sal rosa do que no refinado, a quantidade do nutriente ainda fica aquém do indicado e necessário.
	Para se ter uma ideia, em 5 g de sal refinado há cerca de 2 mg de cálcio, enquanto no sal rosa, há 8 mg. A recomendação de consumo diário é de 1 g de cálcio (mil miligramas).
15	A OMS (Organização Mundial da Saúde) estabelece que o consumo diário de sal não deve ultrapassar 5 g devido à quantidade de sódio.
	“Nunca vamos usar um sal para obter nutrientes porque teríamos que comer muito sal para isso”, diz Rosana Farah Poinil, nutricionista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição.
	Ela afirma, contudo, que o sal refinado é iodado, para evitar o bócio endêmico (aumento da tireoide causada pela falta de iodo).
20	O único sal que pode ter maior impacto à saúde é o <i>light</i> , que tem 50% menos sódio e é indicado para pessoas com hipertensão arterial. [...]

FOLHAPRESS. Quais as diferenças entre os tipos de sal? Qual é melhor para saúde? In: *Tribuna de Minas*. 2019. Disponível em: <<https://bit.ly/2MVhH3j>>. Acesso em: 29 out. 2019. Fragmento. (P110572I7_SUP)

01) (P110578I7) Nesse texto, o trecho que apresenta a ideia principal é:

- A) “A prateleira de supermercado inclui o básico sal de cozinha, o sal grosso, o sal rosa e o sal *light*, entre outros.”. (ℓ. 4-5)
- B) “Mas, até o momento, não há evidências científicas que mostrem que o consumo de um desses sais possa trazer mais benefícios à saúde.”. (ℓ. 6-7)
- C) “A OMS (Organização Mundial da Saúde) estabelece que o consumo diário de sal não deve ultrapassar 5 g devido à quantidade de sódio.”. (ℓ. 14-15)
- D) “Ela afirma, contudo, que o sal refinado é iodado, para evitar o bócio endêmico (aumento da tireoide causada pela falta de iodo).” (ℓ. 18-19)
- E) “O único sal que pode ter maior impacto à saúde é o *light*, que tem 50% menos sódio e é indicado para pessoas com hipertensão arterial.”. (ℓ. 20-21)

02) (P110576I7) Nesse texto, no trecho “... pode **desacreditar**.” (ℓ. 2), o prefixo “des-” na palavra destacada foi usado para

- A) apresentar ação contrária.
- B) demonstrar repetição.
- C) indicar estado anterior.
- D) manifestar privação.
- E) sugerir afastamento.

03) (P110572I7) Nesse texto, no trecho “... benefícios **alegados**...” (ℓ. 3), a palavra destacada tem o mesmo sentido de

- A) atendidos.
- B) declarados.
- C) inventados.
- D) justificados.
- E) pretendidos.

Leia o texto abaixo.

Pinóquio

Pinóquio é um filme de aventura e fantasia que conta a história de um boneco de madeira que ganhou vida.

Esse filme tem uma visão totalmente diferente porque muda toda a essência da história do Pinóquio, mas nem por isso é ruim. Eu acho que quanto menos você sabe de Pinóquio mais você vai gostar dessa animação.

Única coisa é que você não deveria assistir a esse filme como um novo filme do Pinóquio que você já conhece. Porque, se fizer isso, você vai se frustrar.

Apesar de ser uma animação totalmente diferente, ela tem seus pontos fortes. É sombria, é visualmente bonita e toca em alguns temas bem adultos. [...]

AdoroCinema. Disponível em: <<https://www.adorocinema.com/filmes/filme-207445/criticas/espectadores/recentes/>>. Acesso em: 14 mar. 2023.

Adaptado para fins didáticos. Fragmento. (P100885H6_SUP)

04) (P100885H6) Nesse texto, o trecho que apresenta um fato é:

- A) “Pinóquio é um filme de aventura e fantasia que conta a história de um boneco de madeira que ganhou vida.”.
- B) “Esse filme tem uma visão totalmente diferente porque muda toda a essência da história do Pinóquio, mas nem por isso é ruim.”.
- C) “Eu acho que quanto menos você sabe de Pinóquio mais você vai gostar dessa animação.”.
- D) “Apesar de ser uma animação totalmente diferente, ela tem seus pontos fortes.”.
- E) “É sombria, é visualmente bonito e toca em alguns temas bem adultos.”.

Leia o texto abaixo.

Atividades físicas

As atividades físicas equivalem a todas as atividades que incluem movimentos corporais e gasto de energia. As pessoas que não fazem nenhum tipo de atividade física são chamadas de sedentárias. [...]

Fazer atividade física é muito importante para a saúde das crianças e dos adultos, pois ela melhora a flexibilidade, a força muscular, fortalece os ossos e as articulações e desenvolve habilidades psicomotoras.

Ao praticarmos atividades físicas, queimamos a gordura que está em excesso no nosso corpo, e ao mesmo tempo melhoramos a nossa pressão arterial. Além disso, com exercícios físicos, o nosso corpo fica mais preparado e consegue driblar muitas doenças.

Para as crianças, qualquer atividade física é bem-vinda. Jogar bola, natação, judô, capoeira, karatê, andar de bicicleta, correr, pular corda, entre várias outras, são atividades físicas que garantem às crianças mais disposição, melhor convívio social, melhor desenvolvimento intelectual e gasto de energia.

Além de praticar atividades físicas, a criança também deve se alimentar bem. Uma boa alimentação inclui muitas verduras, legumes e frutas em seu cardápio. É bom que alimentos muito gordurosos, refrigerantes e doces sejam evitados.

LOUREDO, Paula. Atividades físicas. In: *Escola Kids*. Disponível em: <<https://escolakids.uol.com.br/ciencias/atividades-fisicas.htm>>.

Acesso em: 4 jan. 2021. Fragmento. (P111534I7_SUP)

05) (P111534I7) Para sustentar a tese de que a atividade física é importante para a saúde humana, o autor desse texto utiliza como argumento o trecho:

- A) “As atividades físicas equivalem a todas as atividades que incluem movimentos corporais e gasto de energia.”. (1º parágrafo)
- B) “As pessoas que não fazem nenhum tipo de atividade física são chamadas de sedentárias.”. (1º parágrafo)
- C) “Além disso, com exercícios físicos, o nosso corpo fica mais preparado e consegue driblar muitas doenças.”. (3º parágrafo)
- D) “Uma boa alimentação inclui muitas verduras, legumes...”. (5º parágrafo)
- E) “É bom que alimentos muito gordurosos, refrigerantes e doces sejam evitados.”. (5º parágrafo)

Leia os textos abaixo.

Cats

Texto 1

Otávio W.

Um filme bem exagerado nos efeitos especiais, que torna a aparência dos personagens bem ingrata de assistir, além de ser perceptivelmente mal feito em vários momentos. Nada agrada no visual, deixando a parte interessante para o musical em si, que pouco empolga, onde muitas situações chegam a ser sonolentas por pura falta de empolgação, identificação ou imersão de tudo, o roteiro em si também é um pouco solto demais tentando valorizar ainda mais as músicas, se era algo pra chamar a atenção, pode ter sido demais ou de menos, mas passou longe de ser na medida certa. [...]

W., Otávio. Disponível em: <<http://www.adorocinema.com/filmes/filme-247309/criticas/espectadores/>>. Acesso em: 9 jan. 2020. Fragmento.

Texto 2

Rita C.

Uma obra musical maravilhosa, encantadora... Quem conhece os espetáculos da Broadway sente-se muito confortável em desfrutar dessa bela história de sucesso musical. O enredo é baseado nos poemas de TS. Eliot. Os bailarinos vestidos em lindas pelagens de gato são perfeitos [...]. As músicas estão perfeitas, cenários mais ainda. Vale ressaltar o detalhista trabalho de pesquisa gestual que subsidiou os elementos para [...] os atores interpretarem os gatos da história. No melhor estilo dos musicais, para quem ama o estilo, é certeza de diversão. [...]

C., Rita. Disponível em: <<http://www.adorocinema.com/filmes/filme-247309/criticas/espectadores/>>. Acesso em: 9 jan. 2020. Fragmento.

(P11071017_SUP)

06) (P11071017) Sobre a obra musical “Cats”, os autores desses textos

- A) apresentam opiniões divergentes.
- B) defendem pensamentos semelhantes.
- C) demonstram ideias irrelevantes.
- D) expõem um discurso exagerado.
- E) mostram uma visão negativa dos fatos.

Leia o texto abaixo.

O papel do consumidor na reciclagem

Ao longo do ano, temos algumas datas importantes para o varejo que impactam o volume de compras, seja ele presencial ou on-line. Neste primeiro trimestre, possuímos o Dia do Consumidor, que acontece em 15 de março. [...]

De acordo com o levantamento realizado pela plataforma global de comércio eletrônico, [...] para este ano, 45% dos consumidores possuem a intenção de comprar nesta data. [...]

Nesta percepção, é provável que muitos consumidores aproveitem as ofertas para investir em novos eletroeletrônicos e eletrodomésticos que estão em suas listas de desejos. Deste modo, é essencial que saibam o que fazer com produtos antigos, quebrados [...]. O caminho correto é realizar o descarte ambientalmente adequado por meio da logística reversa, um sistema que busca reinserir os equipamentos e seus componentes em novos ciclos produtivos de vida. Ou seja, a famosa reciclagem.

Para iniciar este processo, o consumidor tem um papel fundamental. Ele é o ponto de partida para destinação correta dos equipamentos pós-consumo. Entretanto, ainda existe uma grande parcela da sociedade que não possui uma cultura de descarte dos resíduos de forma sustentável. Infelizmente, a ausência deste comportamento traz diversos impactos negativos para a saúde humana e ambiental.

Como elo principal deste sistema, a mudança de hábito do consumidor faz toda a diferença para avançar na reciclagem de eletroeletrônicos e eletrodomésticos, visto que esses produtos estão entre os mais desejados nas compras. Portanto, é imprescindível que cada indivíduo reconheça sua relevância e coloque em prática no dia a dia novos costumes para realizar um consumo responsável.

Com isso, é possível usufruir dos benefícios das novas tecnologias que colaboram na execução de várias tarefas do dia a dia, seja no âmbito do trabalho, estudo ou vida pessoal. [...]

Ressalto ainda que os comerciantes também são uma figura importante neste processo. Eles possuem o poder de informar e incentivar a população a realizar o descarte ambientalmente correto dos produtos eletroeletrônicos e eletrodomésticos. [...]

BRITO, Helen. O papel do consumidor na reciclagem. In: *Estado de Minas*. 2023. Disponível em: <https://www.em.com.br/app/noticia/opiniaio/2023/03/13/interna_opiniaio,1467947/o-papel-do-consumidor-na-reciclagem.shtml>. Acesso em: 14 mar. 2023. Adaptado para fins didáticos. Fragmento. (P100883H6_SUP)

07) (P100884H6) A ideia defendida nesse texto está no trecho:

- A) “Ao longo do ano, temos algumas datas importantes para o varejo...”. (1º parágrafo)
- B) “Neste primeiro trimestre, possuímos o Dia do Consumidor, que acontece em 15 de março.”. (1º parágrafo)
- C) “... para este ano, 45% dos consumidores possuem a intenção de comprar nesta data.”. (2º parágrafo)
- D) “... é provável que muitos consumidores aproveitem as ofertas para investir em novos eletroeletrônicos e eletrodomésticos...”. (3º parágrafo)
- E) “... é imprescindível que cada indivíduo reconheça sua relevância e coloque em prática no dia a dia novos costumes para realizar um consumo responsável.”. (5º parágrafo)

Leia o texto abaixo.

Um Maraca lotado gritava dentro e fora de mim

Há uns 10/11 anos [...], numa final de um torneio de futebol em Quintino entre Tijuca e Madureira, fiquei com a responsabilidade de bater o último pênalti. Era um domingo de sol massacrante. [...] todos já estavam desgastados depois de duas horas de tempo normal e prorrogação. Um jogador do time adversário tinha errado a cobrança anterior, e se eu fizesse acabava.

Estava nessa posição confortável de poder errar [...] e, ao mesmo tempo, de fazer o do título. Bater o último pênalti nem sempre é bom. Pode ser a melhor ou a pior coisa pra se fazer. Do meio campo até a bola você anda alguns poucos segundos, e até tomar distância e bater demora mais alguns poucos segundos. Foram eternos aqueles míseros segundos. Lembro da terra do campo iluminada pelo sol vertical, dos barulhos das travas da minha chuteira roçando na terra, [...].

Pensei as duas possibilidades, eu errando, vendo o goleiro vibrar e me provocar e depois olhando pra trás meus companheiros com olhos de compaixão, consolo e apreensão e os tricolores de Madureira comemorando o empate [...]. Finalmente cheguei no juiz, ele me deu a bola e falou “boa sorte, jogador”. Ficamos eu e ela, lembro da textura da pele dela até hoje.

[...] Eu chutava bem [...], mas mesmo assim naquele momento eu estava entre as pessoas que mais sentiam medo no mundo. Fui com ela até a marca, dei uma olhada rápida pro goleiro [...]. Mande um sorriso pra ele e voltei a olhar pra bola, a segurava com as duas mãos e lembrava dos truques que o Marcelinho Carioca ensinava pra bater na bola, mas sabia que não os utilizaria. [...]

Olhei pra bola. Pensei, pensei, e pensando escutei o apito do juiz atravessar as minhas ideias. Não tinha mais como fugir dali. Corri pra bola pensando no que fazer. Se dependesse das minhas ideias eu tomava a distância do meio de campo pra ter mais tempo pra pensar. Mas na verdade tomei pouca distância, pra fingir estar seguro. [...] Senti a bola no pé e já sabia que ela iria no gol, do jeito que eu queria, sem ser rasteira, subindo aos poucos, mas de uma maneira que também não seria isolada nem bateria no travessão. Se o goleiro ficasse parado de pé com as mãos pro alto, ele pegava, ou então, a bola poderia bater nele antes que ele saísse pros lados.

Levantei a cabeça, a bola já estava chegando no gol e o goleiro saindo pro canto direito fitando a bola entrar no meio do gol. Ela foi lá no fundo, no meio do gol, abraçada pela rede [...]. Estava feliz, mas, na verdade, mais aliviado que feliz. Queria chutar aquela bola o quanto antes pra parar de sentir aquele medo.

MEIJUEIRO, Carlos. Um Maraca lotado gritava dentro e fora de mim. In: *Ludopédio*. Disponível em: <<https://ludopedio.org.br/arquibancada/um-maraca-lotado-gritava-dentro-e-fora-de-mim/>>. Acesso em: 13 jan. 2023. Adaptado para fins didáticos. Fragmento. (P100819H6_SUP)

08) (P100819H6) Nesse texto, no trecho “... **tomei** pouca distância....” (5º parágrafo), a forma verbal destacada foi usada para

- A) apontar uma ação concluída no passado.
- B) expressar uma ação do passado que continua ocorrendo.
- C) indicar uma ação que vai acontecer em um momento futuro.
- D) mostrar uma ação realizada no momento da fala.
- E) sugerir uma ação que está em andamento.

09) (P100821H6) Nesse texto, no trecho “... **se** eu fizesse acabava.” (1º parágrafo), a palavra destacada foi utilizada para

- A) apontar condição.
- B) indicar lugar.
- C) marcar tempo.
- D) mostrar causa.
- E) revelar finalidade.

Leia o texto abaixo.

Gentileza com fruta e água ‘assusta’ tanto que parece até mentira

Para quem cresceu em meio a gentilezas, o ato de compartilhar é visto como algo comum, mas às vezes parece até mentira para quem olha de fora. Em Nioaque, a casa de Victor Araújo tem rendido fotos entre quem passa pela cidade desde que o morador começou a disponibilizar água gelada e abacate grátis no quintal.

“É uma coisa tão simples, mas as pessoas acham diferente, perguntam se é de verdade mesmo”, comenta sobre o assunto. Há alguns dias, Victor confeccionou as duas placas que têm chamado atenção e costumes antigos vieram à tona.

Explicando sobre o motivo da ação, ele detalha que a distribuição das frutas chegou primeiro. “Eu tenho árvore em casa e não estava dando conta. Então resolvi colher, colocar na sala e deixar ali na frente. Aí as pessoas podem comer também e não estraga”. [...]

A intenção de Victor, como ele comenta, é ver todo mundo sendo feliz na maior parte do tempo. [...]

Por gostar de trabalhos manuais, o morador detalha que é acostumado a se envolver com produções tanto para sua casa quanto para o bairro. “Eu planto quando precisa, vou fazer as coisas aos poucos”.

Exemplo disso é que até pedaços de um tronco se tornaram um trenzinho de decoração no quintal. E, para ele, falar sobre essas ações é mais um modo de compartilhar a ideia de que todo mundo pode oferecer uma água que seja ao próximo.

ALVES, Aletheya. *Gentileza com fruta e água ‘assusta’ tanto que parece até mentira*. Disponível em: <<https://bit.ly/3LbHtie>>.

Acesso em: 18 abr. 2023. Fragmento. (P013408_SUP)

10) (P013409) Nesse texto, o trecho que mostra uma ideia de causa e efeito é

- A) “... o ato de compartilhar é visto como algo comum, mas às vezes parece até mentira para quem olha de fora.”. (1º parágrafo)
- B) “A intenção de Victor, como ele comenta, é ver todo mundo sendo feliz na maior parte do tempo.”. (4º parágrafo)
- C) “Por gostar de trabalhos manuais, o morador detalha que é acostumado a se envolver com produções...”. (5º parágrafo)
- D) “Exemplo disso é que até pedaços de um tronco se tornaram um trenzinho de decoração no quintal.”. (6º parágrafo)
- E) “... falar sobre essas ações é mais um modo de compartilhar a ideia de que todo mundo pode oferecer...”. (6º parágrafo)

Leia o texto abaixo.

	Amizade entre cães e homens começou há 30 mil anos e influenciou a evolução Muito antes de os novíssimos cães de bolso ganharem fama, o melhor amigo do homem já fazia parte do cotidiano da sociedade. Em um estudo divulgado este mês, cientistas de três países analisaram fósseis caninos encontrados onde hoje é a República Tcheca e concluíram que os cachorros convivem com os humanos desde o Período Paleolítico, há cerca de 30 mil anos. A pesquisa confirma resultados de dois artigos anteriores [...]. Mais que isso: os pesquisadores acreditam que, além de antiga, a relação com o companheiro de quatro patas foi essencial para a evolução do <i>Homo sapiens</i>. Os cães pré-históricos foram encontrados em um sítio arqueológico da cidade de Predmosti, no leste da República Tcheca. O achado, na verdade, não é recente: as escavações do que pareciam ser esqueletos de cachorros ocorreram no fim do século 19 e no início do século 20, mas somente agora os cientistas se preocuparam em datar e identificar as ossadas. “A ideia geral era que os homens caçadores/coletores só tinham começado a domesticar os lobos no fim da Era Glacial. No entanto, o achado do cão de Goyet (na Bélgica), que tem cerca de 32 mil anos, indicou que esse processo teve início muito antes. O cachorro de Predmosti corrobora isso”, explicou ao <i>Correio</i> a pesquisadora Mietje Germonpre, do Instituto Real Belga de Ciências Naturais. Os cachorros de Goyet (um dos mais antigos encontrados até agora) e de Predmosti (com idade estimada em 27 mil anos) eram muito maiores do que os bichos de estimação de hoje em dia, mas já tinham características semelhantes às de raças de grande porte. Os cães da República Tcheca pesavam cerca de 35 kg e tinham uma largura de 61 cm de um ombro a outro. [...] Esses animais eram descendentes de lobos e sua domesticação foi confirmada depois de uma série de comparações com espécies selvagens que viviam na região. Os cientistas analisaram três crânios dos cães de Predmosti. “Eles têm a cabeça significativamente mais curta do que a dos fósseis de lobos e o focinho também é menor. Além disso, a caixa craniana e o palato são maiores em relação aos dos parentes selvagens”, descreve Mietje. O que mais comoveu os pesquisadores, no entanto, não foi a confirmação de que as ossadas eram de cachorros pré-históricos, e sim a provável relação entre os animais e os humanos daquela época. Um dos bichos foi enterrado com um grande osso na boca, o que indica a prática de rituais com os amigos de quatro patas. [...]
--	---

VICENTIN, Carolina. Disponível em: <http://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/ciencia-e-saude/2011/10/26/interna_ciencia_saude,275638/amizade-entre-caes-e-homens-comecou-ha-30-mil-anos-e-influenciou-a-evolucao.shtml>. Acesso em: 26 nov. 2011. Fragmento.

(P120015F5_SUP)

11) (P120016F5) A informação principal desse texto refere-se à

- A) antiga relação de amizade entre o cão e o homem.
- B) característica física do crânio dos cães de Goyet.
- C) descoberta de uma nova espécie de cão do Paleolítico.
- D) diferença entre os cães pré-históricos e os de hoje.
- E) escavação de fósseis caninos por cientistas.

Leia o texto abaixo.

Fotos da memória

Às vezes tiramos uma foto apenas com os olhos. Uma pequena foto, um instantâneo que condensa toda a ternura por alguém que amamos e que fica num cantinho da memória por toda vida!

Certas ocasiões é uma sequência de fotos, uma outra imagem, uma risada, uma careta, um gesto tão pequeno que não se pode contar para alguém por que não saberíamos como fazê-lo. É apenas um instantâneo!

Quanto mais rica a nossa vida afetiva, mais instantâneos teremos guardados. Ah! Que coisa mais gostosa quando nos vêm à memória. Que alegria trazê-los de volta.

A nascente na casa da nona¹, [...] o pai chegando à noitinha.

Imagens tão fugazes que se você não ficar atento, quase não dá para perceber.

O primeiro amor, quando olho no olho ele disse que me amava! [...]

E a comida? Vejo a panela de molho de macarrão fervendo, e o cheirinho...

Bem às vezes nossa memória também nos trai e traz acontecimentos que guardamos bem lá no fundo, e que gostaríamos de esquecer, mas assim mesmo aparecem.

Esses não são apenas instantes, são fatos vividos, que nos fizeram evoluir. Mas se vão também...

E assim vamos formando o nosso álbum pessoal, que nos traz vez ou outra a vida que vivemos.

Não a vida pensada, sonhada, mas apenas a vida vivida.

***Vocabulário:**

¹nona: avó.

LITERALMENTE LIVRES. *Fotos da memória*. 2016. Disponível em: <<http://literalmentelivres.com.br/fotos-da-memoria/>>.

Acesso em: 13 mar. 2018. Fragmento. (P100417H6_SUP)

12) (P100417H6) Qual é o assunto desse texto?

- A) As emoções sentidas ao se tirar uma foto com a câmera.
- B) As lembranças que ficam armazenadas na memória.
- C) As melhores caretas realizadas na hora de uma foto.
- D) Os acontecimentos negativos presentes na vida adulta.
- E) Os momentos vividos com a família durante a infância.

Leia o texto abaixo.

Por que a água é tão importante para o organismo?	
5	A água é essencial para a manutenção da vida. Um recurso importante e que precisa ser preservado com o esforço de todos. Podemos entender que a água é um componente fundamental para o organismo. Para medir sua relevância, pense que o organismo suporta mais tempo sem ingestão de alimentos do que quando privado de água. E, a reposição deve ser constante, pois perdemos líquido a todo instante e de diversas formas (urina, suor, fezes e respiração).
10	Nos dias atuais, em que estamos quase sempre atarefados [...], negligenciamos os bons hábitos, inclusive, o costume básico que é da hidratação contínua do corpo. Devemos tomar consciência do impacto negativo de manter o corpo pouco hidratado.
15	Uma sugestão para não esquecer de beber água é programar o celular para auxiliar na lembrança. Quando escrevemos no alarme a palavra 'água' reforçamos que se trata literalmente de água, sendo descartado qualquer tipo de refrigerante e bebida industrializada. Alguns alimentos ricos em água possuem poucas calorias e ainda proporcionam uma sensação de saciedade, o que pode auxiliar num processo de perda de peso, se for o caso.
20	As necessidades de consumo de água pelas pessoas alteram em função de algumas variáveis, tais como: atividade profissional, peso, clima, temperatura, exercícios físicos, entre outras. Um cálculo para facilitar o consumo e controle é simples: multiplique cada quilo por 35 ml de água. Sendo assim, uma pessoa com 80 quilos deve ingerir 2,8 litros de água por dia. Mas lembre-se, [...] é preciso analisar cada caso.
25	Alguns alimentos são ricos em água, como melancia, melão, pepino, alface, tomate e morango. E pense que você vai obter ainda vitaminas, minerais e outros nutrientes. Uma dieta balanceada também leva em conta as necessidades de água. Entre os benefícios da ingestão satisfatória de água temos a melhora da digestão, a redução de inchaço, manutenção da temperatura do corpo e eliminação de toxinas. Vale lembrar que sentir muita sede, apresentar excesso de sudorese e ainda outras ocorrências relacionadas ao consumo e eliminação de água podem indicar problemas de saúde. Por isso, deve-se procurar um médico e seguir as orientações.

AMARAL, Alice. Por que a água é tão importante para o organismo? In: *Tribuna de Minas*. 2019. Disponível em: <<https://bit.ly/2l3nwK5>>. Acesso em: 1 abr. 2019. Fragmento. (P100645I7_SUP)

13) (P100645I7) Nesse texto, qual é a tese defendida pelo autor?

- A) A água é um componente fundamental para a manutenção da vida.
- B) A dieta balanceada com frutas auxilia em um processo de perda de peso.
- C) A hidratação contínua do corpo por meio de água é negligenciada pelas pessoas.
- D) As necessidades de consumo de água pelas pessoas alteram em função de variáveis.
- E) As ocorrências relacionadas ao consumo de água podem indicar problemas de saúde.

Leia o texto abaixo.

Quando a inteligência se diverte...

Sabe aquela capacidade de lidar com situações repentinas de forma espontânea, inteligente, assertiva? Decididamente, não nasci com esse dom. Normalmente paraliso, fico com uma cara de paisagem, e não consigo responder nada, só dou um sorriso sem graça. Uma meia hora depois me vem à cabeça respostas mirabolantes que poderia ter dado, comentários fantásticos que poderia ter feito [...].

Por isso mesmo, presença de espírito é um traço de personalidade que admiro. Fico encantada com a pronta resposta, cheia de criatividade e humor, que algumas pessoas têm [...].

Aí me pergunto: o que diferencia essas pessoas que conseguem a proeza da palavra certa na hora certa?

Fui procurar alguma justificativa consultando os “universitários”.

A educadora e especialista em neuropsicologia Katia Chedid afirma que o cérebro humano tem a capacidade de criar inúmeras possibilidades para resolver um problema. Isso acontece principalmente porque existe um espaço entre o estímulo inicial e a nossa ação de resposta.

É nesse espaço entre estímulo e ação que o cérebro de algumas pessoas se esforça para encontrar soluções diferentes, num processo imaginativo em que nem sempre as respostas virão do que é óbvio. [...]

O que diferencia, portanto, as pessoas com presença de espírito é sua capacidade de pensamento divergente. É a escolha do caminho criativo que busca surpreender pelo inesperado [...], ao invés de se conter dentro dos limites da racionalidade.

Palmas para elas, pois, como diria Albert Einstein, “Criatividade é a inteligência se divertindo”.

QUANDO a inteligência se diverte. In: *Pincel de crônica*. Disponível em: <https://meulink.fit/leThCNhkwqslPjN>. Acesso em: 2 ago. 2024. Fragmento. (P00079755_SUP)

14) (P00079756) Nesse texto, há uma opinião no trecho:

- A) “Sabe aquela capacidade de lidar com situações repentinas de forma espontânea,...”. (1º parágrafo)
- B) “Normalmente paraliso, fico com uma cara de paisagem, e não consigo responder nada,...”. (1º parágrafo)
- C) “Fico encantada com a pronta resposta, cheia de criatividade e humor, que algumas pessoas têm...”. (2º parágrafo)
- D) “Isso acontece principalmente porque existe um espaço entre o estímulo inicial e a nossa ação de resposta.”. (5º parágrafo)
- E) “É nesse espaço entre estímulo e ação que o cérebro de algumas pessoas se esforça para encontrar soluções diferentes,...”. (6º parágrafo)

15) (P00079755) Qual é o assunto desse texto?

- A) A capacidade de algumas pessoas em lidar com situações repentinas de forma criativa.
- B) A personalidade de universitários que resolvem problemas de maneira surpreendente.
- C) O pensamento das pessoas que paralisam em situações inesperadas.
- D) O humor que diferencia a criatividade fantástica da inteligência.
- E) O limite da racionalidade de pessoas que resolvem problemas.

Leia o texto abaixo.

Por que comer frutas?

Frutas são alimentos saudáveis, e assim como as verduras e legumes, possuem uma grande variedade de vitaminas, minerais e fibras. [...] Apesar disso, apenas 10% dos brasileiros consome o que a Organização Mundial da Saúde recomenda, o que pode estar se refletindo na saúde da nossa população.

O Brasil é o terceiro maior produtor de frutas do mundo, e devido às suas proporções continentais, apresenta uma gama bastante diversificada desses alimentos, a um preço relativamente acessível, quando comparado a outros países. Entretanto, alguns pesquisadores sobre alimentação dizem que o consumo de frutas não está presente na cultura alimentar do brasileiro, pois não é um alimento associado a uma fonte de prazer. [...]

As frutas possuem seu ápice de sabor e nutrientes quando estão na sua época e se apresentam maduras. Apesar de termos algumas frutas durante o ano inteiro, podemos perceber quando elas estão na época quando o preço está mais em conta. [...]

Quanto mais colorida e variada for a nossa alimentação, com maior proporção de alimentos *in natura*, mais benefícios teremos para a nossa saúde. Pensando nisso, que tal tentar experimentar frutas que normalmente não consumimos, mas que estão à nossa disposição a um preço acessível?

Podemos [...] incorporar pelo menos 5 frutas ou verduras de cores diferentes ao longo de um dia. Pode parecer difícil em um primeiro momento, mas se conseguirmos colocar nos intervalos das grandes refeições, ou como sobremesa do almoço ou do jantar, logo, logo estaremos consumindo mais frutas e trazendo mais saúde para a nossa vida!

TANABE, Fabiana. POR QUE COMER FRUTAS? In: *Laranja na Colher*. 2020. Disponível em: <<https://bityli.com/DDPiYI>>. Acesso em: 10 ago. 2022. Fragmento. (P100775H6_SUP)

16) (P100775H6) Nesse texto, o trecho que apresenta o argumento utilizado pelo autor para defender a tese de que é importante experimentar frutas e verduras coloridas que normalmente não consumimos é

- A) “Frutas são alimentos saudáveis, e assim como as verduras e legumes, possuem uma grande variedade de vitaminas, minerais e fibras.”. (1º parágrafo)
- B) “O Brasil é o terceiro maior produtor de frutas do mundo, e devido às suas proporções continentais, apresenta uma gama bastante diversificada desses alimentos...”. (2º parágrafo)
- C) “As frutas possuem seu ápice de sabor e nutrientes quando estão na sua época e se apresentam maduras.”. (3º parágrafo)
- D) “Apesar de termos algumas frutas durante o ano inteiro, podemos perceber quando elas estão na época quando o preço está mais em conta.”. (3º parágrafo)
- E) “Quanto mais colorida e variada for a nossa alimentação, com maior proporção de alimentos *in natura*, mais benefícios teremos para a nossa saúde.”. (4º parágrafo)

Leia o texto abaixo.

1º bairro do mundo sustentável e impresso em 3D é inaugurado nos EUA

Um bairro inteiro com casas impressas em 3D foi inaugurado na cidade de Austin, nos Estados Unidos. O residencial é o primeiro do mundo nesse formato e ainda traz casas sustentáveis, alimentadas com energia solar.

Segundo a construtora responsável pelo projeto, as casas possuem um custo baixo de construção, o que facilita a realização do sonho da casa própria para muitas famílias.

A novidade trouxe ânimo também para outros países, inclusive para o Brasil, já que tem alguns projetos similares [...].

O bairro foi batizado de The Genesis Collection e as primeiras 100 casas já foram entregues. Segundo a construtora Lennar, responsável pelo projeto, as casas são concluídas em 30% do tempo de uma construção convencional, o que acelera a entrega completa do bairro para o próximo ano.

“Estas são as primeiras 100 casas, mas esperamos ser capazes de aumentar a escala e realmente reduzirmos os tempos de entrega e os custos”, disse Stuart Miller, presidente executivo da Lennar.

As casas terão entre 2 e 4 quartos, são espaçosas e bastante confortáveis. Além disso, todas já são construídas com telhados que têm painéis solares.

A ideia é que outros painéis sejam instalados nas ruas do bairro, para que a iluminação pública também seja sustentável.

A construção do primeiro bairro impresso em 3D também chamou a atenção do mundo pela praticidade com que as máquinas trabalham.

Devido uma alta tecnologia, é preciso apenas 3 operários para que uma casa fique completamente pronta. Além das paredes, a construtora também garante que toda a parte elétrica, hidráulica e a ventilação do imóvel também podem ser impressas. [...]

Stuart explicou que a impressão das casas foi planejada com muita atenção.

Primeiro é impressa uma camada de cimento sustentável, formando as paredes e deixando todas as aberturas projetadas, como tomadas, portas, janelas, entre outros.

Após toda a estrutura pronta, a impressora finaliza as casas com o acabamento nas cores necessárias, para que os imóveis fiquem prontos para serem habitados.

CARVALHO, Monique de. 1º bairro do mundo sustentável e impresso em 3D é inaugurado nos EUA. *SóNotíciaBoa*, 26 dez. 2022. Disponível em: <https://meulink.fit/GlyLaqxFioKshBl>. Acesso em: 24 jan. 2023. Adaptado para fins didáticos. Fragmento. (P100855H6_SUP)

17) (P100856H6) Nesse texto, no trecho “... **alimentadas** com energia solar.” (1º parágrafo), a palavra destacada significa

- A) abastecer.
- B) comer.
- C) conservar.
- D) consumir.
- E) incentivar.

18) (P100857H6) Nesse texto, no trecho “... **para** que a iluminação pública também seja sustentável.” (7º parágrafo), a expressão destacada foi utilizada para

- A) apontar lugar.
- B) indicar tempo.
- C) marcar finalidade.
- D) mostrar condição.
- E) revelar causa.

Leia o texto abaixo.

Mito ou verdade: o óleo de coco é saudável?

O óleo de coco é amplamente divulgado [...]. Os defensores, incluindo uma série de celebridades, afirmam que ele [...] reduz a pressão arterial e a glicose no sangue, protege contra doenças cardíacas, aumenta a energia, diminui as rugas [...]. Além disso, o gosto é ótimo, então o que poderia dar errado?

– Quando vejo um produto com uma longa lista de benefícios, sei que não pode ser verdade. O óleo de coco adquiriu uma fama de superalimento saudável e muitas pessoas acreditam que é real. [...] Uma pesquisa realizada em 2016 descobriu que 72% dos americanos viam o óleo de coco como um alimento saudável – diz Marion Nestle, especialista em nutrição e política alimentar da Universidade de Nova York.

É preciso abolir o óleo de coco de uma categoria que ele não merece estar, segundo as evidências científicas [...].

Para entender melhor como o óleo de coco se comporta quando ingerido, consultei Frank Sacks, especialista em nutrição [...] da Escola T.H. Chan de Saúde Pública da Universidade de Harvard [...].

– Já se sabe há muito tempo que o óleo de coco aumenta os níveis sanguíneos de colesterol LDL, que danifica as artérias, mas as pesquisas mais recentes ressaltaram essas evidências. [...] – afirma Sacks. [...]

– Se você gosta do sabor, em quantidades limitadas, tudo bem, mas não é de forma alguma um superalimento. No entanto, se você quiser usar óleo de coco no cabelo ou na pele, não há problema – aconselha Nestle.

BRODY, Jane. *Mito ou verdade: o óleo de coco é saudável?* Disponível em: <<https://oglobo.globo.com/saude/mito-ou-verdade-oleo-de-coco-saudavel-25435652>>. Acesso em: 20 abr. 2023. Fragmento. (P013412_SUP)

19) (P013412) Nesse texto, sobre o consumo do óleo de coco, os especialistas Marion Nestle e Frank Sacks apresentam opiniões

- A) confusas.
- B) contrárias.
- C) erradas.
- D) infundadas.
- E) semelhantes.

Leia o texto abaixo.

Mudanças climáticas podem levar ursos polares à extinção em menos de 80 anos, diz estudo

A mudança climática pode levar, até 2100, à quase extinção dos ursos polares, incapazes de se alimentar na ausência de blocos de gelo – alerta um estudo publicado nesta segunda-feira (20) na revista “Nature Climate Change”.

Se as emissões de gases causadores do efeito estufa continuarem no mesmo ritmo dos dias atuais, “a queda da reprodução e da sobrevivência colocará em risco a permanência de quase todas as subpopulações até 2100”, escreveram os pesquisadores.

Os autores do estudo ainda disseram que – mesmo em um cenário mais favorável – a extinção destes animais emblemáticos do Ártico será apenas adiada, mas não impedida. Os cientistas reconheceram, no entanto, não poder estimar quando cada população será afetada.

A pesquisa estabeleceu um modelo matemático que consegue prever os futuros impactos a partir da observação do comportamento dos ursos polares entre os anos 1979 e 2016. Eles reforçaram que o processo de degelo do Polo Norte afeta diretamente a reprodução e sobrevivência dos animais.

“Combinamos os limites de tempo que os animais podem jejuar com os dias sem gelo”, escreveram os pesquisadores. “Tudo a partir de um grande conjunto dentro de um modelo de sistema da Terra, que revela quando os impactos demográficos provavelmente ocorrerão em diferentes subpopulações no Ártico”.

G1. *Mudanças climáticas podem levar ursos polares à extinção em menos de 80 anos, diz estudo*. 2020.

Disponível em: <<https://glo.bo/37t6wth>>. Acesso em: 24 jul. 2020. (P10100817_SUP)

20) (P10100917) Em qual trecho desse texto há uma relação de causa e efeito?

- A) “A mudança climática pode levar, até 2100, à quase extinção dos ursos polares, incapazes de se alimentar na ausência de blocos de gelo...”. (1º parágrafo)
- B) “Os cientistas reconheceram, no entanto, não poder estimar quando cada população será afetada.”. (3º parágrafo)
- C) “A pesquisa estabeleceu um modelo matemático que consegue prever os futuros impactos a partir da observação do comportamento dos ursos polares...”. (4º parágrafo)
- D) ““Combinamos os limites de tempo que os animais podem jejuar com os dias sem gelo’...””. (5º parágrafo)
- E) ““Tudo a partir de um grande conjunto dentro de um modelo de sistema da Terra,...””. (5º parágrafo)