



PORTUGUÊS E LITERATURA BRASILEIRA

Texto 1

O conceito de Trabalho Decente

Trabalho Decente, para a OIT (Organização Internacional do Trabalho), é um trabalho produtivo e adequadamente remunerado, exercido em condições de liberdade, equidade e segurança, e que seja capaz de garantir uma vida digna a todas as pessoas que dependem do seu trabalho para viver. Trata-se, portanto, do trabalho que permite satisfazer às necessidades pessoais e familiares de alimentação, educação, moradia, saúde e segurança. É também o trabalho que garante proteção social nos impedimentos ao exercício do trabalho (desemprego, doença, acidentes, entre outros) e assegura renda ao chegar à época da aposentadoria (Conferencia Internacional del Trabajo, 1999).

É um trabalho no qual as relações entre cada trabalhador ou trabalhadora e seus empregadores ou empregadoras estão devidamente regulamentadas por lei, especialmente no que se refere aos direitos fundamentais no trabalho, e autorreguladas através de acordos negociados em um processo de diálogo social em diversos níveis, o que implica o pleno exercício do direito da liberdade sindical, assim como o fortalecimento das diferentes instituições da administração do trabalho e das formas de representação e organização dos atores sociais (MARTINEZ, 2005).

A noção de Trabalho Decente integra, portanto, as dimensões quantitativa e qualitativa do emprego. Ela propõe não só medidas de geração de postos de trabalho e de enfrentamento do desemprego, mas também de superação de formas de trabalho que se baseiam em atividades insalubres, perigosas, inseguras e/ou degradantes ou que geram renda insuficiente para que os indivíduos e suas famílias superem situações de pobreza. Tal conceito de trabalho afirma a necessidade de que o emprego esteja também associado à proteção social e à noção de direitos do trabalho, entre eles os de representação, associação, organização sindical e negociação coletiva.

A noção de Trabalho Decente é uma tentativa de expressar, numa linguagem cotidiana, a integração de objetivos sociais e econômicos, reunindo as dimensões do emprego, dos direitos no trabalho, da segurança e da representação, em uma unidade com sentido e coerência interna quando considerada na sua totalidade.

Qual é a diferença entre o conceito de Trabalho Decente e conceitos mais tradicionais, como o de trabalho de qualidade? Sua principal novidade é ser multidimensional, ou seja, acrescentar à dimensão econômica, representada pelo conceito de um emprego de qualidade, novas dimensões de caráter normativo, de segurança e de participação/representação (MARTINEZ, 2005).

É importante assinalar que essa diferença conceitual determina diferentes políticas, ou melhor, uma diferente articulação de políticas em termos de emprego e mercado de trabalho e destas com as políticas econômicas e sociais. A integração e a coerência entre a política sociolaboral e a política econômica são essenciais para a geração de Trabalho Decente. Enquanto a política econômica cria condições para o crescimento e a geração de empregos, a política sociolaboral, integrada com a política econômica, cria as condições para que o emprego gerado incorpore as distintas dimensões do conceito de Trabalho Decente (LEVAGGI, 2006).

Ao definir a promoção do Trabalho Decente como o aspecto central e integrador de toda a sua estratégia, a OIT reafirma o seu compromisso com o conjunto dos trabalhadores e trabalhadoras e não apenas com aqueles que têm um emprego regular, estável, protegido – no setor formal ou estruturado da economia. A promoção do Trabalho Decente (ou a redução dos déficits de Trabalho Decente) é um objetivo que deve ser perseguido também em relação ao conjunto das pessoas – homens, mulheres e jovens – que trabalha à margem do mercado de trabalho estruturado: assalariados não regulamentados, tradutores por conta própria, terceirizados ou subcontratados, trabalhadores a domicílio, etc. Todas as pessoas que trabalham têm direitos – assim como níveis mínimos de remuneração, proteção e condições de trabalho –, que devem ser respeitados. Essa noção, portanto, inclui o emprego assalariado, o trabalho autônomo ou por conta própria, o trabalho a domicílio, assim como a ampla gama de atividades realizadas na economia informal e na economia de cuidado (RODGERS, 2002).

Existe uma forte relação entre o conceito de Trabalho Decente e a noção da dignidade humana. Com efeito, tal como discutido por Rodgers (2002), o trabalho é o âmbito para o qual confluem os objetivos econômicos e sociais das pessoas. O trabalho supõe produção e rendimentos. Mas significa, também, integração social, identidade e dignidade pessoal. O vocábulo decente expressa algo que é ao



mesmo tempo suficiente e desejável. Um Trabalho Decente significa um trabalho no qual o seu rendimento e as condições em que este se exerce estão de acordo com as nossas expectativas e as da comunidade, mas não são exageradas, estão dentro das aspirações razoáveis de pessoas razoáveis. [...]

Trata-se do trabalho exercido atualmente e de suas expectativas de futuro; das condições em que este se exerce; do equilíbrio entre a vida doméstica e a vida familiar; de um trabalho que permita manter os filhos na escola, evitando que eles sejam levados ao trabalho infantil. Trata-se da igualdade de gênero e raça/etnia, da igualdade de reconhecimento e da possibilidade de que as mulheres, os negros e outros grupos discriminados possam optar e assumir o controle sobre as suas próprias vidas. Trata-se das capacidades pessoais para competir no mercado, manter-se em dia com as novas tecnologias e preservar a saúde – física e mental. Trata-se de desenvolver as qualificações empresariais, de receber uma parte equitativa da riqueza que se ajuda a criar e de não ser objeto de discriminação. Trata-se de poder expressar-se e ser ouvido no lugar de trabalho e na comunidade.

Adaptado de ABRAMO, Laís. Trabalho Decente, informalidade e precarização do trabalho. IN: DAL ROSSO, Sadi e FORTES, José Augusto Abreu Sá (org.). *Condições de trabalho no limiar do século XXI*. Brasília: Época, 2008. p. 40-41.

Texto 2

Olhou as cédulas arrumadas na palma, os níqueis e as pratas, suspirou, mordeu os beiços. Nem lhe restava o direito de protestar. Baixava a crista. Se não baixasse, desocuparia a terra, largar-se-ia com a mulher, os filhos pequenos e os cacarecos. Para onde? Hem? Tinha para onde levar a mulher e os meninos? Tinha nada!

Espalhou a vista pelos quatro cantos. Além dos telhados, que lhe reduziam o horizonte, a campina se estendia, seca e dura. Lembrou-se da marcha penosa que fizera através dela, com a família, todos esmolambados e famintos. Haviam escapado, e isto lhe parecia um milagre. Nem sabia como tinham escapado.

Se pudesse mudar-se, gritaria bem alto que o roubavam. Aparentemente resignado, sentia um ódio imenso a qualquer coisa que era ao mesmo tempo a campina seca, o patrão, os soldados e os agentes da Prefeitura. Tudo na verdade era contra ele. Estava acostumado, tinha a casca muito grossa, mas às vezes se arreliaava. Não havia paciência que suportasse tanta coisa.

Um dia um homem faz besteira e se desgraça.

Pois não estavam vendo que ele era de carne e osso? Tinha obrigação de trabalhar para os outros, naturalmente, conhecia o seu lugar. Bem. Nascera com esse destino, ninguém tinha culpa de ele haver nascido com um destino ruim. Que fazer? Podia mudar a sorte? Se lhe dissessem que era possível melhorar de situação espantar-se-ia. Tinha vindo ao mundo para amansar brabo, curar feridas com rezas, consertar cercas de Inverno a Verão. Era sina. O pai vivera assim, o avô também. E para trás não existia família. Cortar mandacaru, ensebar látégos - aquilo estava no sangue. Conformava-se, não pretendia mais nada. Se lhe dessem o que era dele, estava certo. Não davam. Era um desgraçado, era como um cachorro, só recebia ossos. Por que seria que os homens ricos ainda lhe tomavam uma parte dos ossos? Fazia até nojo pessoas importantes se ocuparem com semelhantes porcarias.

Na palma da mão as notas estavam úmidas de suor. Desejava saber o tamanho da extorsão. Da última vez que fizera contas com o amo o prejuízo parecia menor. Alarmou-se. Ouvira falar em juro e em prazos. Isto lhe dera uma impressão bastante penosa: sempre que os homens sabidos lhe diziam palavras difíceis, ele saía logrado. Sobressaltava-se escutando-as. Evidentemente só serviam para encobrir ladroeiras. Mas eram bonitas. As vezes decorava algumas e empregava-as fora de propósito. Depois esquecia-as. Para que um pobre da laia dele usar conversa de gente rica? Sinhá Terta é que tinha uma ponta de língua terrível. Era: falava quase tão bem como as pessoas da cidade. Se ele soubesse falar como Sinhá Terta, procuraria serviço noutra fazenda, haveria de arranjar-se. Não sabia. Nas horas de aperto dava para gaguejar, embaraçava-se como um menino, coçava os cotovelos, aperreado. Por isso esfolavam-no. Safados. Tomar as coisas de um infeliz que não tinha onde cair morto! Não viam que isso não estava certo? Que iam ganhar com semelhante procedimento? Hem? Que iam ganhar?

RAMOS, Graciliano. *Vidas secas*. Rio de Janeiro: Record, 1986. p.95-97.



QUESTÃO 1 (2,0 PONTOS)

a) Sem copiar trechos do texto, explique, com base no Texto 1, o propósito da Organização Internacional do Trabalho em priorizar, em suas ações, a promoção do Trabalho Decente.

b) Sem alterar o sentido original, reescreva o trecho abaixo em uma única frase observando o início proposto. Faça as modificações necessárias.

“O trabalho supõe produção e rendimentos. Mas significa, também, integração social, identidade e dignidade pessoal.” (Texto 1)

Embora _____

c) Há, no 6º parágrafo do Texto 1, uma expressão que indica ao leitor que será feita uma retificação em favor de uma determinada ideia. Destaque essa expressão.

QUESTÃO 2 (2,0 PONTOS)

No Texto 2, aparecem de uma maneira direta o sentimento e o desabafo de Fabiano, um dos protagonistas do romance de Graciliano Ramos. Tendo como referência esse texto, comente a relação capital/trabalho a partir da visão do personagem.

QUESTÃO 3 (2,0 PONTOS)

Justifique a classificação de *Vidas secas* como uma narrativa representativa do regionalismo neorrealista que marcou a segunda fase do modernismo brasileiro.



QUESTÃO 4 (2,0 PONTOS)

a) Explique a diferença de sentido entre as frases abaixo:

- i) Os homens sábidos diziam palavras difíceis a Fabiano.
- ii) Os homens, sábidos, diziam palavras difíceis a Fabiano.

b) Destaque, do último parágrafo do Texto 1, a frase que, considerando a noção de Trabalho Decente, atenderia às inquietações de Fabiano na seguinte passagem:

“Se ele soubesse falar como Sinhá Terta, procuraria serviço noutra fazenda, haveria de arranjar-se. Não sabia. Nas horas de aperto dava para gaguejar, embaraçava-se como um menino, coçava os cotovelos, aperreado. Por isso esfolavam-no. Safados.” (último parágrafo do Texto 2)

c) Identifique o referente do pronome demonstrativo **isso** em “Não viam que isso não estava certo?”, no último parágrafo do Texto 2.

QUESTÃO 5 (2,0 PONTOS)

a) Justifique a concordância de gênero empregada em “autorreguladas”, no 2º parágrafo do Texto 1.

b) Transcreva do último parágrafo do Texto 2 o substantivo que revela a opressão exercida sobre Fabiano naquele contexto.

c) O verbo **haver** apresenta comportamentos distintos nas frases a seguir. Explique por quê.

- i) Haviam escapado, e isto lhe parecia um milagre. (2º parágrafo do Texto 2)
- ii) Não havia paciência que suportasse tanta coisa. (3º parágrafo do Texto 2)



REDAÇÃO

Dentre outras, encontramos, no “Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa”, as seguintes acepções para a palavra trabalho:

1. Aplicação das forças e faculdades humanas para alcançar um determinado fim.
2. Atividade coordenada, de caráter físico e/ou intelectual, necessária à realização de qualquer tarefa ou empreendimento.
3. Exercício dessa atividade como ocupação, ofício, profissão etc.
4. Trabalho remunerado ou assalariado; serviço.
5. *Econ.* Atividade humana, considerada como fator de produção.

Seguindo as instruções abaixo, produza **um texto dissertativo-argumentativo** – com cerca de 25 linhas –, discorrendo sobre o que, na sua concepção, é o trabalho hoje em dia. Seu texto deve, **obrigatoriamente, RESUMIR e COMENTAR alguma parte, de, pelo menos, um dos textos da prova**, seja para concordar com ele, seja para discordar de seu teor –, **acrescentando a devida referencialização**. Dê um **título criativo** ao seu texto.

TEXTO 1

Desde os primeiros séculos da colonização vemos mulheres à frente de pequenos negócios. Elas não só sustentavam suas casas, mas, ao contrário do que se acreditou por muito tempo, eram visíveis nas cidades. Estalajadeiras que “davam de comer em suas casas”, costureiras, tecedeiras, as que “tinham casa de vender coisas de comer e outras mercadorias”, “mestras de ensinar moças a lavar e cozer”, além de tavernerias, aparecem na documentação da Inquisição em suas visitas a Salvador e Recife.

Padeiras? Muitas. Na Salvador do século XVIII, certa Domingas Simões Pinheiro era “juíza das padeiras”, por ser a mais antiga da cidade. Ali, uma relação de contribuintes do ano de 1648 traz o nome de nove mulheres donas de tavernas, padarias e vendas. Em São Paulo, onde se plantava trigo, a Câmara Municipal ameaçava aquelas que adulteravam o pão, misturando-lhe à massa farinha de mandioca e de milho branco. Na mesma cidade, padeiras mantinham constante litígio com as câmaras que controlavam o peso e o preço do pão. E elas recorriam a greves, petições, protestos e embustes para manter seus negócios e controlar, à sua maneira [...], o peso e o preço do pão!

DEL PRIORE, Mary, *Histórias da gente brasileira: volume I: colônia*. São Paulo: Leya, 2016. p. 99.

TEXTO 2

Revista do Livro: Onde foi o seu primeiro emprego no Rio?

Ferreira Gullar: Eu trabalhava no *Jornal das Letras*, e o João Condé, sabendo que eu estava a perigo, perguntou se eu não queria trabalhar na revista do Instituto de Aposentadoria dos Comerciantes (IAPC), que era feita por ele. A revista era um cabide de emprego: “não trabalhavam” lá Otto Lara Resende, Breno Accioly, Hélio Pelegrino, Lucio Cardoso, todo mundo – só assinavam o ponto. O único que trabalhava era eu, porque, como não tinha onde ficar, lá pelo menos eu tinha mesa, máquina de escrever, telefone e tranquilidade total. E ainda recebia salário. Quando criaram a sala de imprensa do IAPC, fui trabalhar lá: fazia textos sobre seminários, leis referentes à previdência social. Depois desse período, comecei a trabalhar na revista *Manchete*.

GULLAR, Ferreira. *Autobiografia Poética e outros textos*. Belo Horizonte, Autêntica ed., 2015.



TEXTO 3

“De acordo com o último cálculo, um jovem americano com nível médio de educação espera mudar de emprego 11 vezes durante sua vida de trabalho – e o ritmo e a frequência da mudança deverão continuar crescendo antes que a vida de trabalho dessa geração acabe. “Flexibilidade” é o slogan do dia, e quando aplicado ao mercado de trabalho augura um fim do “emprego tal como o conhecemos”, anunciando em seu lugar o advento do trabalho por contratos de curto prazo, ou sem contratos, posições sem cobertura previdenciária, mas com cláusulas “até nova ordem”. A vida de trabalho está saturada de incertezas.”

BAUMAN, Zygmunt. Modernidade Líquida. Rio de Janeiro, Zahar ed., 2001.

TEXTO 4

Rodney Everts, como o chamarei aqui, é um jamaicano que veio para Boston quando tinha dez anos e subiu no trabalho à maneira antiga, de aprendiz a mestre padeiro e supervisor. Essa trajetória representa vinte anos de luta. Ele subiu por pura determinação e merecimento...

Recebeu bem a aposentadoria e a contratação da força de trabalho poliglota. Ele é responsável, na verdade, pela escolha da maioria dos novos padeiros, mas também fica furioso com a maneira como eles trabalham cegamente, embora entenda que o baixo nível de solidariedade e qualificação não é culpa dos trabalhadores. A maioria das pessoas que escolhe fica, no máximo, dois anos na padaria; os jovens trabalhadores, não sindicalizados, são especialmente transitórios. Rodney também fica furioso com a empresa por ela preferir esses trabalhadores não sindicalizados; ele está convencido de que, se fossem mais bem pagos, ficariam mais tempo. E fica furioso com a empresa por usar horários de “flexitempo” como um atrativo para o trabalho de nível inferior. Everts quer todo o pessoal junto na padaria, ao mesmo tempo, para cuidar dos problemas da melhor maneira possível. [...]

Os padeiros têm uma vívida consciência de que executam tarefas muito simples, fazendo menos do que sabem. Um dos italianos me disse o seguinte:

- Na minha casa, faço pão mesmo, sou um padeiro. Aqui aperto botões.

Quando lhe perguntei por que não assistira ao seminário de Everts, respondeu:

- Não importa. Não vou ficar fazendo isso o resto da vida [...]

A tecnologia na padaria é importante para essa fraca identidade com o trabalho, mas não exatamente como se esperava. Em vez de hostis, as máquinas, nesse local de trabalho, são planejadas para ser fáceis de usar: têm ícones visuais claros e janelas bem organizadas, que se assemelham às telas dos computadores domésticos. Um vietnamita, que mal fala inglês, e que não tem um verdadeiro entendimento da diferença entre uma *baguette* e um *croissant*, pode operá-las. Há um motivo econômico para esses misturadores, prensas e fornos fáceis de usar: permitem à empresa contratar trabalhadores com salários mais baixos que antes, quando eram os trabalhadores, e não as máquinas, que detinham as qualificações – embora hoje todos tenham qualificações técnicas formais mais elevadas.

Acabei compreendendo que é a própria facilidade de uso da padaria que pode explicar em parte a confusão que as pessoas sentem sobre si mesmas como padeiras. Em todas as formas de trabalho, desde esculpir a servir refeições, as pessoas se identificam com tarefas que as desafiam: as tarefas difíceis. Mas, nesse local de trabalho flexível, com seus trabalhadores políglotas sempre indo e vindo, e ordens radicalmente diferentes a cada dia, a maquinaria é o único verdadeiro padrão de ordem; e, por isso, tem de ser fácil para qualquer um, não importa quem, operar. A dificuldade é contraprodutiva num regime flexível. Por um terrível paradoxo, quando diminuimos a dificuldade e a resistência, criamos as condições próprias para uma atitude acrítica e indiferente por parte dos usuários.

p 81 a 85 (trechos adaptados)

SENNETT, Richard. A corrosão do caráter: consequências pessoais do trabalho no novo capitalismo. Rio de Janeiro: Record, 2009.



ESPANHOL

¿Por qué nos preguntamos si es segura una dieta vegana?

Imaginemos una conversación entre madres y padres sobre qué deportes practican sus hijos e hijas. En la mayoría de familias practican fútbol, baloncesto o tenis, lo típico. Sin embargo, hay quien prefiere apuntarlos a otros deportes menos extendidos, como judo, atletismo y natación. Es lógico pensar que no pasa nada porque durante la infancia no se practique un deporte mayoritario, sino que se decida priorizar otras disciplinas.

Siguiendo con el ejemplo, digamos que esto básicamente sucede por dos premisas:

1. Lo importante es que durante la infancia y la adolescencia se practique una disciplina deportiva, no importa cuál sea.
2. El judo, atletismo y natación pueden aportar los mismos beneficios en el desarrollo infanto-juvenil que el resto de deportes.

Ahora, imaginemos que la conversación trata sobre la alimentación infantil. Y que las familias con un comportamiento más divergente han decidido no ofrecer a sus hijos productos de origen animal, sino que "solo" comerán cereales, legumbres, semillas, frutas, verduras, hortalizas y frutos secos. Y como con el deporte infantil, nos planteamos dos premisas:

1. Lo importante es que durante la infancia y la adolescencia se lleve una dieta saludable y completa, no importa cuál sea.
2. Los alimentos de origen vegetal pueden aportar los mismos beneficios, y son suficientes para el desarrollo infanto-juvenil.

¿Pero es segura y saludable una dieta vegetariana o vegana?

Sí, lo es. Una dieta vegetariana o vegana puede aportar todos los nutrientes que nuestro organismo necesita salvo uno, la Vitamina B12, que debe ser suplementada o ingerida a través de alimentos fortificados. Las personas omnívoras la obtienen con productos de origen animal.

Al margen de esta observación, la seguridad de este modelo de alimentación es un tema en el que no hay controversia. Por supuesto, es un campo de estudio muy intenso en nutrición, pero no destaca precisamente por la medición de riesgos asociados a la misma. Lo común es precisamente todo lo contrario: cuando hablamos de salud y dieta vegetariana-vegana lo que se desprenden son iguales tasas de mortalidad por cualquier causa, pero una mayor prevención de cáncer o enfermedades cardiovasculares.

La postura de la Academia de Nutrición y Dietética Americana, organismo de referencia en nutrición, es que las dietas vegetarianas, incluyendo las veganas, planificadas de manera adecuada, son saludables, nutricionalmente adecuadas y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y el tratamiento de ciertas enfermedades. Estas dietas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital. Esto incluye también el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez, la adolescencia, la edad adulta, así como para deportistas.

Por tanto, todos los potenciales riesgos que se esgrimen frente a una dieta vegetariana por carecer de ciertos nutrientes (déficit de proteína, calcio, zinc, omega 3...) están basados la mayoría de las veces en mitos y en desconocimiento dietético. Preocupaciones que no tienen una repercusión clínica si la dieta está bien diseñada. Por eso no tenemos alertas por ningún estamento sanitario en este aspecto, sino todo lo contrario: beneficios en salud si se siguen las guías de cómo hacerlo correctamente.

Hasta aquí podríamos dar por contestadas las premisas a) y b). Y si cualquier lector se siente escéptico, sería como preguntarnos si practicar deportes sin pelota como el atletismo tiene algún déficit frente al fútbol, tenis o baloncesto.



¿Por qué una dieta vegetariana-vegana tiene tan buenos resultados?

- 45 Cuando asociamos grupos alimentarios y salud, la mayoría de los alimentos que tienen mejores relaciones son de origen vegetal: frutas, verduras, hortalizas, legumbres, semillas, frutos secos... De los de origen animal, podríamos decir con rotundidad que solo el pescado y el huevo cuentan con una evidencia de relación positiva e inequívoca entre su consumo y la salud. Y el consumo de carne o lácteos más bien neutro o conflictivo. Por tanto, por una mera cuestión de probabilidad, al incorporar más alimentos saludables en una dieta bien diseñada, es comprensible encontrar buenos resultados de salud.
- 50 No todo se atribuye al efecto "halo" que rodea a las personas veganas, ya que siguen también un estilo de vida más sano. La dieta es un factor determinante en sí mismo, aunque la vegetariana-vegana se siga muchas veces por otros motivos: éticos, religiosos o medioambientales.

¿Por qué tenemos noticias con sus efectos adversos?

- 55 Curiosamente, y debido al extremo escepticismo existente en torno a las dietas vegetarianas y veganas, muchos mensajes que lanzamos los divulgadores en medios siempre van acompañados con la coletilla "si están bien planificadas". Este incómodo apellido, que debería ser de sentido común, se hace en parte para aclarar que los casos aislados que en ocasiones tenemos en medios de comunicación no se deben al patrón de dieta vegetariana, sino a otras decisiones de esas familias. Tras el tsunami informativo, pocas veces se aclara los verdaderos motivos detrás: falta de suplementación u otras conductas irresponsables como es la no vacunación. Son causas muy alejadas de la correcta alimentación.
- 60

- Es posible que esta llamada de atención sobre la "buena planificación" despierte recelo entre ciertas personas que desconocen el hecho de que las principales sociedades de nutrición tratan una dieta vegetariana y vegana como una opción saludable más, sin mayores complicaciones. No se requiere una dieta con un "diseño extremadamente meticuloso" o de una "supervisión médica" adicional. Tanto una dieta vegana como una dieta omnívora pueden ser un desastre, o un fantástico patrón nutricional. Todo depende lo que se elige introducir en el plato.
- 65

¿Acaso la dieta omnívora no requiere de una buena planificación? ¿Acaso las cifras de enfermedades no transmisibles o de obesidad infantil no se deben a una dieta omnívora mal planificada? [...]

Texto adaptado de **Aitor Sánchez**. Periódico El País. www.elpais.es 19/05/2017

Questão 1

El tema del artículo es

- a) la actual tendencia a planificar la alimentación infantil.
- b) los beneficios de la dieta omnívora en la alimentación infantil.
- c) los deportes más adecuados para la etapa infanto-juvenil.
- d) la desconfianza que genera la dieta vegetariana o vegana.
- e) la necesidad de mejorar nuestros hábitos alimentarios.

Questão 2

El objetivo del artículo es

- a) comparar los deportes mayoritarios con los menos extendidos.
- b) analizar las ventajas de una dieta omnívora.
- c) criticar a quienes son adeptos a la dieta vegetariana o vegana.
- d) explicar la relación entre actividad física y alimentación saludable.
- e) argumentar a favor de una alimentación vegetariana o vegana.



Questão 3

Señale la única alternativa en que la palabra en paréntesis se corresponde semánticamente con la palabra subrayada

- a) “[...] Este incómodo apellido [...] (línea 56, molesto)”
- b) “[...] los casos aislados [...] (línea 57, conectados)
- c) “[...] como es la no vacunación. (línea 60, educación)
- d) “[...] Son causas muy alejadas [...] (línea 60, cercanas)
- e) “[...] introducir en el plato. (línea 66, el vaso)

Questão 4

Marque el enunciado cuyo verbo se refiera a una acción pasada próxima o vinculada al presente de la enunciación

- a) “[...] En la mayoría de familias practican fútbol, baloncesto o tenis, lo típico [...]” (línea 2)
- b) “[...] Lo importante es que durante la infancia y la adolescencia se practique una disciplina deportiva, [...]”. (línea 7)
- c) “[...] Y que las familias con un comportamiento más divergente han decidido[...]” (líneas 11-12)
- d) “[...] sino que “solo” comerán cereales [...]” (líneas 12-13)
- e) “[...] De los de origen animal, podríamos decir con rotundidad [...]” (línea 46)

Questão 5

Marque la única alternativa que NO se menciona en el texto:

- a) La vitamina B12 queda fuera de la dieta de los vegetarianos o veganos.
- b) La dieta vegetariana o vegana ofrece más beneficios a nuestra salud que la omnívora.
- c) Las futuras madres deben abstenerse del vegetarianismo o veganismo.
- d) Los vegetarianos o veganos no necesitan de la supervisión de un nutricionista.
- e) La falta de información alimenta miedos y recelos sobre el vegetarianismo y el veganismo.

Questão 6

En la oración: “... En la mayoría de familias practican fútbol, baloncesto o tenis, lo típico. Sin embargo, hay quien prefiere apuntarlos a otros deportes menos extendidos, como judo, atletismo y natación ...” (líneas 2-3) El conector “sin embargo” puede reemplazarse por:

- a) No obstante
- b) Puesto que
- c) Asimismo
- d) Siempre que
- e) Entonces

Questão 7

Marque única alternativa donde la correspondencia semántica está correcta:

| | |
|--|------------|
| a) “[...] hay quien prefiere <u>apuntarlos</u> [...]” (línea 2-3) | señalarlos |
| b) “[...] es un tema en el que no <u>hay</u> controversia [...]” (línea 23-24) | existe |
| c) “[...] <u>se aclara</u> los verdaderos motivos. [...]” (línea 59) | se cambie |
| d) “[...] la “buena planificación” <u>despierte</u> [...]” (línea 61) | acueste |
| e) “[...] <u>se elige</u> introducir en el plato.” (línea 66) | se impone |



Questão 8

Para el autor, la reacción de la sociedad a la dieta vegetariana y vegana ha sido

- a) la fascinación.
- b) la duda.
- c) el entusiasmo.
- d) la protesta.
- e) la confianza.

Questão 9

La relación de oposición (adversativa) entre dos oraciones está presente en

- a) “[...] la adolescencia, la edad adulta, así como para deportistas. (líneas 33-34)
- b) “[...] Por eso no tenemos alertas por ningún estamento sanitario en este aspecto [...]” (línea 38)
- c) “[...] a las personas veganas, ya que siguen también un estilo de vida más sano [...]” (líneas 50-51)
- d) “[...] La dieta es un factor determinante en sí mismo, aunque la vegetariana-vegana [...]”. (línea 51)
- e) “[...] siempre van acompañados con la coletilla “si están bien planificadas” (líneas 55-56)

Questão 10

En el fragmento “[...] personas que desconocen el hecho [...]” (línea 62). El verbo “desconocer” se podría reemplazar por:

- a) quedar
- b) coger
- c) ahorrar
- d) aplastar
- e) ignorar



INGLÊS

WEIGHT WATCHERS FOCUSES ON WEIGHT, NOT HEALTH

Following Weight Watchers is still not the healthy way to lose weight and keep it off, despite their newest point system, the “PointsPlus”, where fresh fruits and most vegetables have a zero-point value, essentially meaning that they are unlimited. This is certainly a positive step, and I applaud Weight Watchers for taking it. They have tweaked their program a bit to make it healthier.

5 However, the Weight Watchers program is still far from a health-promoting eating style. The “PointsPlus” system encourages eating foods that produce greater satiety – foods that are higher in fiber and protein content are more favorably scored. High-fiber foods and high-protein foods are not nutritionally equivalent. For example, compare beans and grilled chicken. Beans are phytochemical-rich, protein-adequate, healthful foods with anti-cancer properties and a low glycemic load. Grilled chicken
10 may also induce satiety because it is very high in protein, but it has no phytochemical content, and it contains cancer-promoting properties. It is not a food that supports longevity and long-term health. What’s more, chicken raises IGF-1 in the body, a hormone associated with higher rates of breast cancer. The problem is that Weight Watchers promotes animal protein as a favorable food to consume, in spite of the plethora of evidence in recent years linking high IGF-1 to premature aging and cancer.

15 Weight Watchers’ guidelines for healthy eating are simply unhealthy and not supported by the most updated nutritional science. Here are some of their recommendations:

- They recommend a miniscule five total (half-cup) daily servings of fruits and vegetables combined which is not nearly enough to achieve disease prevention.
- They promise to provide a method of weight loss that “fits within one’s lifestyle and preferences”, assuring potential members that there is “plenty of room for treats and extras.” To be inclusionary of everyone, they must give watered-down recommendations that are too close to the disease-causing Standard American Diet. Despite the changes to the points system that promotes more whole foods, it is still a diet of calorie-counting and controlled portions of mostly addictive, processed foods.
20
- They, like most diet plans, attempt to appeal to a mainstream audience who eat a diet of primarily processed foods and animal products. So they must allow members to continue the same eating pattern that originally led them down the path to obesity (and also leads to diabetes, heart disease and cancer). This is evident by Weight Watchers’ line of pre-packaged foods.
25
- They sell nutrient-poor, high-sodium, reduced-calorie processed products with lengthy ingredient lists including added sugars, hydrogenated oils, and white flour—just like conventional processed foods. The ingredient lists are strategically absent from the Weight Watchers website, though calorie and point values are visible.
30

35 Weight Watchers is not in the business of health; it is all about weight. Members, and even leaders, are poorly educated about nutritional science. People are not motivated to eat to win the war against cancer. Participants continue to be victims of their food addictions because eating a little healthier and trying to cut back is simply a formula for failure in the vast majority of cases. Weight Watchers gives lip service to better health and healthier eating, yet continues to sell nutrient-depleted processed junk food.



40 A healthy weight is almost impossible to maintain without serious attention to smart nutrition, prevention of all deficiencies, sufficient anti-inflammatory super foods and the resulting elimination of additions and cravings. Weight Watchers mostly serves those who remain forever on the weight loss merry-go-round, struggling with marginally effective recommendations and outcomes.

45 The Nutritarian diet, as described in my book, *The End of Dieting*, is not focused on just weight loss; it is also focused on optimizing health, promoting longevity, and winning the war on cancer. You eat larger amounts of vegetables, beans and fruits, with attention to eating the most powerful anti-cancer foods on the planet. Food is rated according to micronutrient content per calorie, not just calories. Eating delicious, health-promoting foods allows you to lose the cravings and temptations to eat greasy, sugary, disease-causing foods. More importantly, once you learn how to follow a Nutritarian diet, the weight
50 comes off dramatically and permanently and you never have to diet again. You become a nutritional expert who can navigate through life knowing that you can protect yourself from serious and/or tragic outcomes such as dementia, heart attacks, strokes and cancer. The Nutritarian diet is for people who want great health and freedom from medical dependency and medical tragedies that eventually afflict almost all Americans.

By Dr. Joel Fuhrman

Retrieved and adapted from <https://www.drfuhrman.com/learn/library/articles/46/weight-watchers-focuses-on-weight-not-health>
Access on April 26, 2017.

Questão 1

The main purpose of the text is to

- a) promote the Weight Watchers program on healthy-eating styles.
- b) present a range of formulas on how to lose weight.
- c) educate the public on nutritional science.
- d) show how the Weight Watchers diet works out for Americans.
- e) argue how the Weight Watchers program fails to encompass nutritarian diets.

Questão 2

The writer implies in paragraph 2 (lines 5-14) that

- a) Beans and grilled chicken are nutritionally equivalent.
- b) Grilled chicken contains a hormone linked to breast cancer.
- c) Consuming a high proportion of animal protein is damaging for our health.
- d) Grilled chicken is higher in protein and lower in calories compared to beans.
- e) Weight Watchers advocates low-glycemic eating for people who have a health condition.

Questão 3

The pronoun "it" in the fragment "and it contains cancer-promoting properties" (lines 10-11) refers to

- a) beans (line 8)
- b) chicken (line 9)
- c) satiety (line 10)
- d) protein (line 10)
- e) phytochemical content (line 10)



Questão 4

The expression “plenty of room” in the fragment “They promise to provide a method of weight loss that ‘fits within one’s lifestyle and preferences’, assuring potential members that there is ‘plenty of room for treats and extras’” (lines 19-20) refers to the fact that

- a) the process of weight loss is very long.
- b) those who adopt the method can adequate it to individual necessities.
- c) one’s lifestyle should not be taken into consideration in the program.
- d) overweight people will necessarily be successful by adopting the method.
- e) many people don’t get adapted to the program.

Questão 5

The connector “despite” in the clause “Despite the changes to the points system that promotes more whole foods” (lines 22-23) conveys an idea of

- a) exemplification.
- b) conclusion.
- c) time sequence.
- d) addition.
- e) concession.

Questão 6

The word “mainstream” in “mainstream audience” (line 25) is closest in meaning to

- a) marginal.
- b) mediocre.
- c) familiar.
- d) prevailing.
- e) stereotyped.

Questão 7

The verb phrase “struggling with” in the fragment “Weight Watchers mostly serves those who remain forever on the weight loss merry-go-round, struggling with marginally effective recommendations and outcomes” (lines 42-43) can be replaced, without change in meaning, by

- a) fighting against.
- b) collaborating with.
- c) thinking together.
- d) conforming to.
- e) reinforcing.

Questão 8

Health-promoting (line 5) is to disease-causing (line 49) as:

- a) high-fiber (line 7) is to reduced-calorie (line 30)
- b) cancer-promoting (line 11) is to long-term (line 11)
- c) watered-down (line 21) is to nutrient-poor (line 30)
- d) calorie-counting (line 23) is to nutrient-depleted (line 38)
- e) protein-adequate (line 9) is to high-sodium (line 30)



Questão 9

The underlined expression introduces an idea of RESULT in

- a) Grilled chicken may also induce ...(lines 9-10)
- b) What's more, chicken raises ...(line 12)
- c) So they must allow members...(line 26)
- d) ...though calorie and point values are visible. (line 33)
- e) ...and medical tragedies that eventually afflict almost all Americans. (lines 53-54)

Questão 10

The word "tragic" in "tragic outcomes" (lines 51-52) can be replaced, with no change in meaning, by

- a) theatrical.
- b) mild.
- c) lethal.
- d) severe.
- e) smooth.