

**INSTRUCCIONES GENERALES Y CALIFICACIÓN**

Después de leer atentamente el examen, responda de la siguiente forma:

- elija un texto A o B y conteste EN PORTUGUÉS (normativa europea) a las preguntas 1, 2 y 3 del texto elegido.
- responda EN PORTUGUÉS (normativa europea) una pregunta a elegir entre las preguntas A.4 o B.4.

**TIEMPO Y CALIFICACIÓN:** 90 minutos. Las preguntas 1ª y 4ª se calificarán con un máximo de 3 puntos. Las preguntas 2ª y 3ª se calificarán con un máximo de 2 puntos.

**TEXTO A**

O contacto com a natureza na forma de passeio em espaços verdes já foi comprovadamente associado a benefícios para a saúde, inclusive mental. Menos falado é o "efeito do espaço azul". Um dos primeiros estudos a mostrar a relação entre viver perto de espaços azuis e a saúde e o bem-estar data de 2008 e descobriu que quem vivia a 2 quilómetros ou menos da costa da Irlanda mostrava uma satisfação com a vida significativamente superior à de quem vivia a mais de 5 quilómetros. Estudos posteriores demonstraram que residir perto da costa ou rios ou lagos está associado a melhor saúde mental e percepção de saúde geral.

Uma das investigadoras que se tem dedicado a pesquisar o bem estar no exterior e os efeitos terapêuticos da natureza, com foco em ambientes aquáticos, é a irlandesa Catherine Kelly. Foi a morte inesperada da mãe, estava Catherine na casa dos 20 anos, e a sua subsequente decisão de ir viver para a costa, que acabaria por lhe fixar a atenção nos benefícios do mar. "Aqueles cinco ou seis anos que passei na selvagem costa Atlântica curaram-me", contou ao *The Guardian*, em 2019, embora só anos mais tarde encontrasse literatura científica a provar o que tinha percebido na pele: que se sentia muito melhor junto ao mar.

Um estudo publicado em dezembro de 2020 na *Environmental Research* dividiu a exposição/contacto com espaços azuis, como a orla costeira, lagos ou rios em quatro tipos: proximidade de casa/trabalho, exposição indireta (através da janela ou da televisão), secundária (por exemplo, passar por um destes locais durante uma deslocação para outro lado qualquer) e intencional. E são três as vias por que a proximidade da água afeta a saúde, o bem-estar e a felicidade: os fatores típicos destes ambientes, como ar menos poluído e mais luz solar; o facto de as pessoas que vivem perto da água tenderem a ser mais ativas fisicamente (e não apenas com desportos aquáticos, mas também com caminhadas, corrida e bicicleta e, por fim, a via pela qual os espaços azuis parecem ganhar aos outros ambientes naturais – o efeito restaurador a nível psicológico, a traduzir-se em melhorias no humor e redução do stress.

Para quem vive longe do mar, de rios ou lagos, as notícias também são boas: um estudo de 2020, liderado por White, concluiu que só o som da água e a luz refletida nela podem ser suficientes para obter aquele efeito restaurador, dando uma fonte como exemplo. Mas apesar desta preocupação em mostrar que "alguma água é sempre melhor que nenhuma", os investigadores sublinham que nenhum local parece ser mais eficaz neste sentido do que a costa, com White a sugerir que a ruminação de pensamentos negativos – um fator da depressão, pode ser atenuada com o foco no movimento das ondas e das marés, puxando a atenção para o ambiente externo.

## TEXTO B

Os investigadores concluíram que homens e mulheres de 40 anos que mudaram de uma dieta pouco saudável para uma alimentação mais saudável - mantendo-a no tempo - ganharam quase 9 anos de esperança de vida. Um novo estudo, realizado por investigadores da Universidade de Bergen, na Noruega, concluiu que mudar o estilo de vida, adotando e mantendo no tempo uma dieta mais saudável, pode acrescentar quase uma década à vida de adultos de meia-idade, aumentando a longevidade.

“É empolgante, mas não surpreendente, constatar os enormes benefícios para a saúde decorrentes de mudanças na alimentação”, diz Katherine Livingstone, uma das autoras do estudo.

Os participantes no estudo foram divididos em três grupos: um deles incluía os voluntários que não mantinham uma alimentação saudável, o outro os que tinham uma dieta equilibrada, seguindo o Guia Eatwell, e o terceiro teve em conta os participantes que mantinham um plano que a equipa denominou como “a dieta da longevidade”. O Guia Eatwell, do Sistema Nacional de Saúde britânico (NHS), mostra quanto devemos comer de cada grupo de alimentos com o objetivo de se alcançar uma dieta saudável e equilibrada.

“Mostrámos que uma mudança alimentar consistente de padrões alimentares pouco saudáveis para as recomendações dietéticas do Guia Eatwell está associada a um ganho de 8,9 e 8,6 anos na esperança de vida para homens e mulheres de 40 anos, respetivamente”, escrevem os investigadores do estudo, publicado na revista Nature Food.

Já “para a mesma população, uma mudança alimentar sustentada de padrões alimentares pouco saudáveis para padrões alimentares associados à longevidade está associada a um ganho de 10,8 e 10,4 anos na esperança de vida em homens e mulheres, respetivamente”, referem ainda os investigadores.

A equipa concluiu que quanto maiores forem as mudanças feitas a nível dos padrões alimentares, maiores serão os ganhos esperados na esperança de vida. Ou seja, verificou os maiores ganhos na esperança de vida nos participantes que alteraram as suas dietas alimentares e passaram a consumir com menos regularidade bebidas açucaradas e carnes processadas e com mais frequência cereais integrais, nozes e frutas, por exemplo.

Já o grupo que seguia, no início do estudo, uma dieta considerada regular e passou a seguir hábitos alimentares mais saudáveis obteve menos ganhos no que diz respeito à esperança de vida, explica a equipa.

Os ganhos na esperança de vida também pareceram ser mais baixos quando a mudança na dieta era iniciada em idades mais avançadas, apesar de se verificarem bons resultados de qualquer forma: mesmo as pessoas de 70 anos conseguem aumentar a sua esperança de vida em 4 ou 5 anos se fizerem uma mudança consistente na sua dieta alimentar, defendem os investigadores.

“Este trabalho é importante porque demonstra que nunca é tarde demais para fazer pequenas e sustentadas mudanças para uma dieta mais saudável”, refere Livingstone.

En *Visão*, 29/12/2023 (visão.pt). Texto adaptado.

## PERGUNTAS TEXTO A

**A1. Após uma leitura atenta do texto, diga se as afirmações que se seguem são verdadeiras ou falsas. Justifique a sua resposta com uma afirmação do texto. (3 pontos)**

- a) Quem residir perto de ambientes aquáticos demonstra maior capacidade para afrontar momentos vitais stressantes.
- b) A proximidade do mar é sempre mais benéfica do que qualquer outra fonte de água.
- c) Os estudos referidos no texto são de 2020.

**A2. Passe as seguintes frases para o plural. Faça as alterações que considerar necessárias. (2 pontos)**

- a) A investigadora que se tem dedicado a pesquisar o bem-estar na natureza é irlandesa.
- b) A investigadora encontrou, anos mais tarde, literatura científica a provar o que tinha percebido na pele: que se sentia muito melhor junto ao mar.

**A3. Substitua os complementos sublinhados com os pronomes pessoais correspondentes. (2 pontos)**

- a) Vários estudos demonstram os benefícios de viver perto da água.
- b) Um estudo dividiu a exposição a espaços azuis em quatro categorias.
- c) A irlandesa Catherine Kelly fixou a atenção nos benefícios da água.
- d) Um dos primeiros estudos a mostrar a relação entre o espaço azul e o bem estar data de 2008.

**A4. Gosta de espaços verdes ou azuis? Qual é a sua relação com a natureza? Costuma ir passear ou praticar algum desporto nos tempos livres? Explique a importância que o mar ou a montanha têm na sua vida, e conte as suas últimas férias na natureza. Justifique sempre a sua resposta. O seu texto deve ter uma extensão de 150 a 200 palavras, aproximadamente. (3 pontos)**

## PERGUNTAS TEXTO B

**B1. Diga se as afirmações que se seguem são verdadeiras ou falsas. Justifique a sua resposta com uma afirmação do texto. (3 pontos)**

- e) A população que tem hábitos alimentares saudáveis e passa a melhorar ainda mais os padrões pode ganhar até 10 anos de vida.
- b) Qualquer idade é boa para mudar os padrões alimentares e ganhar até 9-10 anos de vida.
- c) Os participantes do estudo referido no texto foram divididos em dois grupos.

**B2. Passe as seguintes frases para o plural. Faça as alterações necessárias. (2 pontos)**

- a) Já o grupo que seguia uma dieta considerada regular e passou a seguir hábitos alimentares mais saudáveis obteve menos ganhos.
- b) Este trabalho é importante porque demonstra que nunca é tarde demais para fazer pequenas mudanças.

**B3. Passe os verbos sublinhados para o Pretérito Perfeito Simples do Indicativo. (2 pontos)**

- a) É empolgante constatar os enormes benefícios para a saúde.
- b) Uma mudança alimentar está associada a um ganho de 10 anos na esperança de vida.
- c) As pessoas de 70 anos conseguem aumentar a sua esperança de vida.
- d) Os investigadores escrevem os resultados na revista Nature Food.

**B4. Gosta de comidas saudáveis? Alimenta-se segundo padrões alimentares considerados saudáveis? O que significa a palavra *saudável*, para si? Explique o que se poderia fazer, para além de uma alimentação saudável, para alongar a esperança de vida, apesar do ambiente stressante em que vivemos hoje em dia. Justifique sempre a sua resposta. O seu texto deve ter uma extensão de 150 a 200 palavras, aproximadamente. (3 pontos)**

## **PORTUGUÉS**

### **CRITERIOS ESPECÍFICOS DE CORRECCIÓN Y CALIFICACIÓN**

**Se valorará, ante todo, la corrección gramatical, según la normativa del Portugués europeo, y la propiedad de expresión en la respuesta. ◦**

**Pregunta A1 o B.1 Esta pregunta tiene como objetivo medir la capacidad de comprensión lectora. ◦**

**Preguntas A.2 o B.2. y A.3 o B.3 Mediante estas preguntas se testan los conocimientos gramaticales de la lengua portuguesa en sus aspectos léxicos, morfológicos y sintácticos. ◦**

**Pregunta A.4 o B.4 Esta pregunta permite comprobar la capacidad de elaboración de un discurso por parte del alumno. Se propone elaborar una redacción sobre un asunto vinculado al contenido del texto (de 150 a 200 palabras, aproximadamente).**

**Las preguntas A.1 o B.1 y A.4 o B.4 se calificarán con un máximo de 3 puntos cada una.**

**Las preguntas A.2 o B.2 y A.3 o B.3 se calificarán con un máximo de 2 puntos cada una.**

**En la pregunta A.1 o B.1 se calificará con 0,25 puntos si la respuesta no está justificada. Si al transcribir la frase del texto, el alumno comete errores se le quitarán 0,25 puntos de la calificación final.**

**Las preguntas A.2 o B.2 se calificarán atendiendo al siguiente criterio: Se concederá un punto por cada elemento de la respuesta correcto.**

**Las preguntas A3 o B3 se calificarán con medio punto por cada respuesta correcta.**

**En las preguntas A.1 o B.1 y A.4 o B.4 la redacción se calificará atendiendo a los siguientes criterios: a) Adecuación y capacidad comunicativa, organización y coherencia en la enumeración de las ideas. (1 punto) b) Se penalizará la falta de adecuación al tema propuesto o la copia literal de frases y expresiones del texto inicial. (0,5 puntos) c) Corrección gramatical, ortográfica y riqueza de vocabulario correspondiente al nivel exigido. (1,5 puntos)**

## **SOLUCIONES – TEXTO A**

### **PORTUGUÉS**

#### **(Documento de trabajo orientativo)**

**A1.** Verdadero / Verdadero / Falso

**A2.**

- a) As investigadoras que se têm dedicado a pesquisar o bem-estar na natureza são irlandesas.
- b) As investigadoras encontraram, anos mais tarde, literatura científica a provar o que tinham percebido na pele: que se sentiam muito melhor junto ao mar.

**A3.** Demostram-nos / dividiu-a / fixou-a / mostrá-la

**A4.** Desarrollo libre

## **SOLUCIONES – TEXTO B**

**B1.** Falso / Falso / Falso

**B2.**

- a) Já os grupos que seguiam umas dietas consideradas regulares e passaram a seguir hábitos alimentares mais saudáveis obtiveram menos ganhos.
- b) Estes trabalhos são importantes porque demonstram que nunca é tarde demais para fazer pequenas mudanças.

**B3.** Foi / esteve / conseguiram / escreveram

**B4.** Desarrollo libre