



UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL
UCS LÍNGUAS ESTRANGEIRAS
CERTIFICADO INTERNACIONAL DE LÍNGUA PORTUGUESA



Prova 3 – Expressão e interação escrita

CERTIFICADO INTERNACIONAL
DE LÍNGUA PORTUGUESA

ATIVIDADE 1

Com a missão de devolver o bem-estar físico e mental proporcionados pelo sono restaurador, a Clínica do Sono Águas Claras divulgou um artigo sobre as dificuldades de ter uma noite bem dormida. Leia o texto e, em seguida, escreva para o site da Clínica Águas Claras, expondo a sua opinião sobre o tema.

O mundo moderno e as dificuldades de uma noite bem dormida¹

Ainda que o sono seja de suma importância para a nossa saúde, ele ainda é muito negligenciado por grande parte da população. Geralmente é culpa das rotinas, hábitos e obrigações. O fato é que o nosso sono está cada vez menor e cada vez mais desregulado, ocasionando diversos transtornos para o corpo e para a qualidade de vida.

No Brasil é ainda mais comum que as pessoas não consigam dormir direito. Dados da Universidade de Michigan, de um estudo realizado entre 2014 e 2016, mostram que os brasileiros dormem, em média, 7h e 36 minutos. Pode parecer bom, mas isso é menos do que outros 97 países consultados. Em São Paulo, então, outra pesquisa da USP mostrou que os paulistanos dormem cerca de 6h por noite.

O grande problema disso é que a nossa saúde sofre drasticamente com essas alterações no sono. A pressão arterial sobe, aumentam os níveis de cortisol e adrenalina no sangue, e a contagem de células brancas fica desregulada, o que deixa o sistema imunológico mais fraco e vulnerável a doenças e infecções. Além disso, fatores psicológicos e comportamentais sofrem: tendemos a ficar de mau-humor e mais agressivos, pioramos a capacidade de decidir e se expressar verbalmente e temos certa perda de memória. Isso tudo se assemelha às consequências da intoxicação alcoólica; por isso é normal que quem fica acordado por muito tempo acabe se sentindo bêbado.

Em casos extremos é possível até mesmo ter alucinações. Mas dormir bem não é apenas uma questão de dormir mais. Distúrbios do sono, como são chamados os casos de insônia, narcolepsia, transtornos respiratórios e outros, acabam com a qualidade do sono e não permitem que o corpo faça o que deve ser feito durante aquelas preciosas horas da noite. Nosso cérebro usa esse tempo para descartar células mortas, regenerar os tecidos e até mesmo se livrar de memórias supérfluas. O corpo, claro, precisa do descanso para recuperar a energia gasta durante o dia, e para ser produtivo no dia seguinte.

A Unifesp já realizou pesquisas a respeito de perturbações no sono e chegou à conclusão de que 63% dos voluntários, de 150 cidades em todo o país, alegavam algum transtorno desse tipo. A boa notícia é que muitos deles possuem algum tipo de tratamento; até mesmo a insônia, que afeta quatro a cada 10 brasileiros – principalmente mulheres e quem possui transtornos psíquicos. Por outro lado, a solução para muitas pessoas reside apenas na mudança de hábitos. Nosso cérebro produz um hormônio chamado melatonina, que acompanha o ritmo do sol e vai funcionando como um sonífero durante

¹ Adaptado de:

<https://sonoaguasclaras.com.br/blog/o-mundo-moderno-e-as-dificuldades-de-uma-noite-bem-dormida/>. Acesso em: 07 out. 2022.

um ciclo de 24 horas; ele supostamente deve ser liberado mais fortemente ao anoitecer, mas, como costumamos ver televisão ou usar o celular, o nosso corpo confunde a luminosidade com a luz do sol, e a produção do hormônio fica desregulada. O ideal é que nossos hábitos noturnos se adequem às nossas necessidades, bem como a nossa rotina, no que for possível. Se você perceber que os distúrbios do sono são comuns na sua rotina, procure o auxílio de um especialista em Medicina do Sono.

ATIVIDADE 2

A revista **Pensar Línguas Estrangeiras** publicou a crônica **Professores de inglês**. Leia-a e envie um texto para a revista expressando a sua opinião sobre o tema e relacionando-o com a sua experiência na aprendizagem de português como língua estrangeira.

Professores de Inglês ²

Hoje qualquer pessoa pode aprender inglês com a maior facilidade: há institutos e cursos especializados, livros que dispensam professor, aulas pela internet, métodos tão modernos que nem me atrevo a descrever, com medo de me sentir inatual. Mas houve um tempo em que não era assim: os professores de inglês eram difíceis de encontrar, os alunos também não pareciam muito numerosos, a literatura francesa dominava com uma encantadora prepotência, e parece que todo brasileiro educado devia saber, em matéria de idiomas, apenas português e francês.

Mas, por ter descoberto Keats e Shelley, nem sei bem como, eu andava à procura de quem me ensinasse inglês, fosse por que método fosse, contanto que eu pudesse chegar à poesia inglesa com a maior rapidez possível.

Comecei a frequentar um instituto onde havia muitos cursos de arte e literatura. Parecia-me que aquele era o caminho. E dispunha-me a uma dedicação total aos meus exercícios. Mas a boa professora, embora sem ser inglesa, mas com cursos no estrangeiro e grande prática em aulas particulares, iniciou suas aulas com um pequeno discurso sobre a absoluta necessidade de se conjugar perfeitamente os verbos “*to be*” e “*to have*”, antes de se conhecer sequer uma palavra do vocabulário.

Ora, nem todos os estudantes haviam descoberto Keats ou Shelley, e frequentavam as aulas por simples obrigação. Ninguém estava pensando em versos ingleses: nem mesmo a professora. E foi um tal de recitar indicativos, condicionais e subjuntivos, presentes, futuros e passados, ora perfeitos, ora imperfeitos, ora mais que perfeitos, afirmativa, negativa e interrogativamente, que aqueles solos e coros me conduziam a uma inevitável sonolência.

² Adaptado de: MEIRELES, Cecília. Inéditos. Rio: Editora Bloch, 1967, p. 151.

Mas havia salas próximas em que se estudavam piano e violino. De modo que eu podia descansar na música, sempre que os verbos chegavam àquele ponto de monotonia em que só me restava ou enlouquecer, ou dormir.

A minha segunda professora de inglês era inglesa mesmo. Também acreditava na eficácia dos verbos “*to be*” e “*to have*”, acrescentava-lhes ainda o “*to get*”, ao qual se referia com um sorriso tão carinhoso que até dava vontade de se começar por aí. Mas essa professora tinha um método encantador: oferecia-me uma xícara de chá, para acompanhar as aulas. Sua sala era absolutamente igual às que se veem nos livros ilustrados para o ensino do inglês. Exceto a lareira, tudo estava lá. E como eu já sabia um pouco de verbos, passamos àquelas frases em que o chapéu ora é nosso, ora é da nossa prima, e o gato ora está embaixo da mesa ora em cima da cadeira. Mas era tão difícil chegar a Keats e Shelley!

A terceira professora gostava de histórias de fantasmas e de sinos que batem à meia-noite. Mas, no meio das suas histórias, levantavam-se às vezes o “*to be*” e o “*to have*”, e ela me pedia para recitar todos os seus modos e tempos, acompanhando os meus esforços com um sorriso que talvez não fosse completamente macabro, mas era bastante assustador.

Feitas essas primeiras experiências, pareceu-me melhor ir diretamente aos autores, e, de vez em quando, aperfeiçoar-me por meio de quantos livros de “inglês sem mestre” fossem aparecendo.

Encerrando o ciclo das professoras, começou o dos professores. Um era persa e dava-me a traduzir sentenças filosóficas sem se ocupar dos modos e tempos do “*to be*” e do “*to have*”. O outro, vinha da Austrália: contava histórias de feitiçaria, mas no meio das histórias ficava com tanto medo do que estava contando que era preciso tranquilizá-lo.

Por isso, no dia em que visitei a casa de Keats, em Roma, não pude deixar de pensar com ironia e tristeza: como são longos, às vezes, os caminhos da vida! E quanto tempo se pode levar para se chegar a um poeta!