



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE - POSGRAP
Exame de Proficiência em Língua Estrangeira - EPLE
Idioma: Língua Inglesa

NOME: _____
NÚMERO DE ORDEM: _____ **DATA: 08/10/2017**

INSTRUÇÕES:

- 1- Este é o caderno de questões do EPLE. Para fins de pontuação oficial, as respostas devem ser marcadas na FOLHA DE RESPOSTAS.
- 2- A folha de respostas deve ser respondida preferencialmente com caneta esferográfica de tinta preta. Não serão aceitas, para fins de pontuação oficial, respostas dadas a lápis ou rascunhos.
- 3- Não serão aceitas respostas colocadas fora dos locais estipulados para tal.
- 4- Não serão aceitas rasuras de qualquer tipo, incluindo corretivo, para fins de pontuação oficial.
- 5- O candidato poderá consultar até quatro dicionários impressos. Não será permitida a consulta a dicionários eletrônicos, empréstimo de material ou consulta a qualquer outro tipo de material.

TEXTO:

Stress is the Disorder of the 21st Century¹

By Carolyn Ross | Nov 7, 2008 | Anorexia, Bulimia, Compulsive Overeating, Depression |

Stress is the disorder of the 21st century. It is ubiquitous. Stress is the thing that motivates the Olympic athlete to achieve even greater heights of victory. Stress is also the cause of burnout and disease.

Stress is what happens to our body when there is any demand for change – whether or not that change is positive or negative. Positive stressors include the birth of a baby, marriage, family vacations or a job promotion. Negative stressors include divorce, death, financial woes and illness. Currently it may seem as if our entire nation is undergoing stress as we suffer financial uncertainty and the challenges of being engaged in war.

The effects of stress include the wear and tear that it places on the body especially when stress is prolonged or severe. Stress is the cause or contributing factor in many disease processes including heart disease, asthma, high blood pressure and arthritis. Stress is the number one cause of relapse from addictions. Stress on the job can spill over into your home life and affect relationships, cause loss of sleep and increase your risk for medical problems. Stress experienced during childhood can set the nervous system up for being on “red alert” causing depression, illness and depleting the immune system. You may not know that guilt and anger are stressors on the body as well.

¹ Texto disponível em <http://carolynrossmd.com/stress-is-the-disorder-of-the-21st-century/>. Acesso em 15 de agosto de 2017.

Men and women deal with stress differently. Women are more likely to “tend and befriend” to seek support from friends and family and to protect their children during stressful times. Men may be avoidant or may act out their feelings with drinking, using drugs or behaviors. Most people tend to overeat or to crave comfort foods when stressed. After the 9/11 attacks, people surveyed reported eating more mashed potatoes with gravy, peanut butter and macaroni and cheese. There was also an increase in consumption of sugary foods. Eating high-fat, sweet foods cause the release of brain chemicals that make us feel better such as serotonin and the endorphins. In animals, eating these foods actually helps shut off the fight or flight reaction to stress.

So how do we make the best of our stressed out and maxed out lives? Just saying NO doesn't always work. Avoiding stress can be more harmful than facing it head on.

The basic principles of dealing with stress are the same principles that people facing life-threatening illnesses or serious life issues have found to get them through tough times. Integrative medicine which combines the best of conventional medicine with complementary and alternative therapies offers some intriguing ways of handling stress as well. A plan for stress management should include four things:

- Basics first: Food, rest and moderate exercise can help your body and mind deal with the effects of stress.
- Foods that hurt your body during stress are sugary foods, caffeine and alcohol. Foods that help are fruits and vegetables.
- Exercise should be moderate. Heavy or intense exercise can be a stressor for your body.
- Sleep is one of the more important techniques for stress management. Studies show that most of us need 7-8 hours of sleep per night.
- Social support is the key to longevity in a stress-filled life. Cultivate social support by surrounding yourself with those who are willing to offer you support. This type of support is best developed before you are in a crisis.
- Cultivate healthy practices to lower your stress. Learn to meditate, use prayer, watch the sunrise, be out in nature, practice gratitude and forgiveness or other reflective practices allow you to cope with stressful times. Find a practice you can do everyday even if only for 5 minutes per day.
- Explore alternative therapies to help you cope better.
- Herbs such as Panax ginseng and Rhodiola rosea are “adaptogens” – they help your body deal with stress.
- Massage, energy healing (healing touch, Reiki) and acupuncture have been shown in research to reduce aspects of the stress response.

Taking care of yourself in a stressed out world means finding that corner of peacefulness where you can retreat to in order to recharge your batteries. Take vacations regularly – even if it means just taking a half day off from work to do something relaxing or fun. Learn what makes you stressed and learn what your body needs to balance itself during stressful situations. If you feel like you're always on a tightrope, let go and allow your support network to support you. While you can't always avoid stress, learning to maximize our body, mind and spirit's capacity to manage it is what is most important.

Questão 1: O propósito principal desta reportagem é:

- A) Incitar a curiosidade sobre o estresse e seus efeitos.
- B) Definir estresse e propor formas de combatê-lo.
- C) Propor um novo método de combate ao estresse.
- D) Ensinar como conviver com o estresse sem combatê-lo.

Questão 2: Ao ler o texto sobre o estresse, pode-se inferir que:

- A) Trata-se de um texto narrativo, sobre as experiências vividas pelo autor.
- B) Trata-se de um texto informativo, contendo informações gerais e cuidados a serem tomados.
- C) Trata-se de um texto científico sobre o estresse, sem a preocupação com menção a causas e efeitos.
- D) Trata-se de um texto acadêmico, por mostrar tanto os fatores desencadeantes positivos como os negativos.

Questão 3: Após a leitura do texto, é correto afirmar que:

- A) O estresse é tão maléfico para a sociedade que pode, até mesmo, causar incêndios.
- B) Os estudos mostram que, sob estresse, o atleta não consegue grandes vitórias.
- C) Uma mudança positiva no corpo também pode ser fonte de estresse.
- D) Atletas olímpicos são motivados a não tratar o estresse para ter resultados positivos.

Questão 4: Com base no texto, indique o item que contém a afirmativa correta:

- A) O estresse é um fator positivo no tratamento de doenças, como a asma, a hipertensão arterial e a artrite.
- B) O estresse, cujos efeitos são sempre negativos, pode ser controlado através de descanso adequado e uma boa dieta.
- C) O estresse do trabalho pode afetar a vida pessoal e aumentar o risco de problemas de saúde.
- D) O estresse origina-se de experiências negativas e a melhor maneira de lidar com ele é evitando-o.

Questão 5: Na frase “The effects of stress include the wear and tear that it places on the body especially when stress is prolonged or severe”, a expressão em destaque pode ser traduzida por:

- A) Vestimenta.
- B) Desgaste.
- C) Pressão.
- D) Depressão.

Questão 6: De acordo com o texto, qual é a reação que as pessoas tendem a ter com o estresse?

- A) Mulheres tendem a proteger os seus e buscar proteção no seu grupo social; homens tendem a se exceder em seu comportamento.
- B) Mulheres tendem a buscar ajuda nos seus círculos mais próximos; homens tendem a beber, usar drogas e comer demais.
- C) Mulheres tendem a se aproximar de amigos e familiares; homens tendem a evitar agir em desacordo com o que sentem por conta de drogas ou álcool.
- D) Mulheres tendem a proteger amigos e familiares; homens tendem a usar drogas e/ou bebidas.

Questão 7: “Eating high-fat, sweet foods cause the release of brain chemicals that make us feel better such as serotonin and the endorphins”, o pronome relativo “that” se refere a:

- A) brain chemicals
- B) eating high-fat
- C) sweet foods
- D) the release of brain chemicals

Questão 8: Analise cada uma das afirmações acerca do estresse feitas pelo autor e indique a sequência de verdadeiras ou falsas correspondentes.

1. Existem estressores positivos e negativos, que incluem desde o nascimento de um bebê ou férias em família a casos de doença.
2. O estresse provoca desgastes, com reflexos não só na mente como também no corpo – como em casos de estresse prolongado.
3. O estresse pode ser desencadeado por doenças, como asma, hipertensão, artrite e doenças do coração.
4. O estresse no trabalho pode refletir em casa, provocar depressão e a queda do sistema imunológico.

- A) V-V-V-F
- B) V-V-F-V
- C) F-V-F-F
- D) V-V-F-F

Questão 9: Sobre uma das formas de administrar o estresse em nossas vidas, o autor:

- A) Aconselha que você tire férias regularmente, sempre prolongadas, que descubra o que lhe faz ficar estressado e entenda as necessidades do seu corpo até em situações de equilíbrio.
- B) Aconselha que você tire férias regularmente, entenda as necessidades do seu corpo e permita que a sua rede de suportes sempre lhe apoie.
- C) Aconselha que você tire férias regularmente, descubra o que lhe faz ficar estressado e entenda as necessidades do seu corpo em situações de estresse.
- D) Aconselha que você tire férias regularmente, o que é dispensável quando você está em atividade, e reserve metade do seu dia para relaxar e se divertir.

Questão 10: Em resumo, as principais formas de lidar com o estresse são:

- A) Alimentação saudável, sono de 7 a 8 horas, exercício moderado e práticas relaxantes.
- B) Alimentação saudável, sono de 7 a 8 horas, exercício intenso e práticas relaxantes em geral.
- C) Alimentação regular, descanso adequado, exercício moderado e práticas breves e diárias.
- D) Alimentação saudável, descanso adequado, exercício moderado e práticas relaxantes e holísticas.