

X AULÃO CONEXÃO ENEM – 13/10/2019

Natal



Língua Portuguesa e Redação: Prof. Anderson Menezes

Coach Educacional: Prof. Diego Rio Grande



AULÃO DE LÍNGUA PORTUGUESA E REDAÇÃO
PROF. ANDERSON MENEZES

QUESTÃO 01

Lavadeiras de Moçoró

As lavadeiras de Moçoró, cada uma tem sua pedra no rio; cada pedra é herança de família, passando de mãe a filha, de filha a neta, como vão passando as águas no tempo. As pedras têm um polimento que revela a ação de muitos dias e muitas lavadeiras. Servem de espelho a suas donas. E suas formas diferentes também correspondem de certo modo à figura física de quem as usa. Umas são arredondadas e cheias, aquelas magras e angulosas, e todas têm ar próprio, que não se presta a confusão.

A lavadeira e a pedra formam um ente especial, que se divide e se unifica ao sabor do trabalho. Se a mulher entoar uma canção, percebe-se que a pedra a acompanha em surdina. Outras vezes, parece que o canto murmurante vem da pedra, e a lavadeira lhe dá volume e desenvolvimento.

Na pobreza natural das lavadeiras, as pedras são uma fortuna, jóias que elas não precisam levar para casa. Ninguém as rouba, nem elas, de tão fiéis, se deixariam seduzir por estranhos.

Obs.: manteve-se a grafia original, constante da obra citada.

(Carlos Drummond de Andrade. Contos plausíveis, in Prosa Seleta. Rio de Janeiro: Nova Aguilar, 2003, p.128).

Evidencia-se no texto:

- A) A presença da pedra como símbolo da rotina pesada de uma vida sem perspectivas de melhora da maioria das mulheres brasileiras.
- B) O primitivismo das condições de trabalho em alguns lugares, que impede a necessária alteração dos costumes familiares.
- C) A extrema pobreza em que vivem muitas famílias brasileiras, sem qualquer condição de sobrevivência mais digna.
- D) A associação íntima e até mesmo afetiva entre ser humano e elemento da natureza, identificados por um tipo de trabalho cotidiano.
- E) A identificação entre o rio e a pedra, prefigurando os obstáculos sociais que impedem a ascensão econômica de muitos brasileiros.

QUESTÃO 02

Pouco depois chegou o Príncipe D. Pedro, que passara a madrugada em conversas com os rebeldes. Vinha buscar o rei. D. João estava apavorado com a lembrança da ainda recente Revolução Francesa. Apesar do medo, D. João embarcou na carruagem que o aguardava e seguiu para o centro da cidade. A caminho, no entanto, percebeu que, em lugar de ofensas e gritos de protestos, a multidão aclamava seu nome. Ao contrário do odiado Luís XVI, o rei do Brasil era amado e querido pelo povo carioca.

(Adaptado de Laurentino Gomes, 1808. São Paulo: Planeta, 2007)

O trecho acima em destaque está reescrito consoante a norma-padrão e coerência em:

- A) Conquanto estivesse com medo, D. João subiu na carruagem que estava esperando por ele e dirigiu-se ao centro da cidade. Entretanto, durante o trajeto, em vez de escutar ofensas e protestos, ouviu o seu nome ser aclamado pela multidão.

B) Por estar com medo, D. João subiu na carruagem que o esperara, dirigindo-se ao centro da cidade. A medida que se aproximava do seu destino, escutou a multidão aclamar o seu nome, porém não insultando-o e ofendendo-o.

C) À medida que estava com medo, D. João subiu na carruagem cuja esperara, dirigindo-se ao centro da cidade. Todavia, durante o trajeto, escutaria gritos de aprovação ao invés de ofensas e protestos.

D) Porém, com medo, D. João sobe na carruagem que esperava-o, dirigindo-se para o centro da cidade. Ao estar-se aproximando do seu destino, escutaria seu nome sendo aclamado pela multidão, que, para sua surpresa, não protestava ou gritavam ofensas.

E) Estando com medo, todavia, D. João subiu na carruagem que o esperava para se dirigir ao centro da cidade. Surpreende-o, pois que, no caminho, escuta a multidão aclamando o seu nome em vez de estar gritando ofensas e protestos.

QUESTÃO 03

A resposta padrão à pergunta O que é desenvolvimento? gira em torno da aceitação de que desenvolvimento e desenvolvimento econômico são sinônimos. Para muitos, esta é, ainda hoje, uma associação óbvia e imediata: tão óbvia e tão imediata que qualquer desconfiança a propósito de sua validade soa como uma impertinência. Seja lá como for, o presente autor tem sido, a esse respeito, radicalmente impertinente, tendo sua recusa da associação reducionista entre desenvolvimento e desenvolvimento econômico sido insistentemente martelada em vários trabalhos publicados anteriormente. Por que, entretanto, valeria a pena correr os riscos de semelhante afronta à opinião corrente?

Principie-se pelo esclarecimento do que seja desenvolvimento econômico. Ora, esse não se refere a outra coisa que não ao aumento da capacidade de uma sociedade produzir mais bens e de uma maneira melhor (isto é, produtos melhores produzidos mais eficientemente), de modo a satisfazer necessidades humanas. Logo, ele diz respeito, na melhor das hipóteses, a meios para se atingirem maiores qualidade de vida, justiça social etc. e não a fins.

No entanto, sob a guarida de uma certa ideologia do desenvolvimento, ainda hoje hegemônica, privilegia-se, na conceituação de desenvolvimento, exatamente sua dimensão econômica, levando a que se entronize um conceito que se define antes pelos meios, mediante os quais se pode aprimorar o modelo social capitalista, do que pelos fins que, de um ponto de vista social geral, deveriam nortear e dar concretude à expressão mudança para melhor. A referida ideologia, saliente-se, encobre interesses vinculados ao verdadeiro fim, que é a perpetuação desse modelo e, nesse contexto, dos benefícios de determinados grupos ou classes.

(O desafio metropolitano, 2018.)

Em sua argumentação, o texto:

A) Defende que as ideias de “desenvolvimento” e “desenvolvimento econômico” são sinônimas, na medida em que é preciso garantir os meios necessários para atingir as transformações (para melhor) na vida das pessoas.

B) Explica que a ideia de “desenvolvimento econômico” corresponde a uma melhoria dos meios de produção de bens, o que a afasta da perspectiva social de “desenvolvimento”, que teria como finalidade e foco a mudança (para melhor) da qualidade de vida das pessoas.

C) Defende a ideia de que o “desenvolvimento econômico” corresponde à ideia social de “desenvolvimento”, na medida em que, para melhorar os meios de produção de bens, é preciso transformar (para melhor) a vida das pessoas.

D) Critica a ideia de que “desenvolvimento” e “desenvolvimento econômico” sejam sinônimos, na medida em que as transformações (para melhor) na vida das pessoas são proporcionais à capacidade que essas pessoas têm de produzir seus próprios bens.

E) Critica a ideia de que o “desenvolvimento” deva ter como finalidade as transformações (para melhor) na vida das pessoas, afirmando que ele deveria se preocupar com a melhoria dos meios de produção dos bens para a sociedade.

QUESTÃO 04

Os homens não tiram prazer algum da companhia uns dos outros (e sim, pelo contrário, um enorme desprazer), quando não existe um poder capaz de manter a todos em respeito. [...]

Portanto tudo aquilo que é válido para um tempo de guerra, em que todo homem é inimigo de todo homem, o mesmo é válido também para o tempo durante o qual os homens vivem sem outra segurança senão a que lhes pode ser oferecida por sua própria força e sua própria invenção. [...]

Portanto não é de admirar que seja necessária alguma coisa mais, além de um pacto, para tornar constante e duradouro seu acordo: ou seja, um poder comum que os mantenha em respeito, e que dirija suas ações no sentido do benefício comum.

(Thomas Hobbes. *Leviatã*, 1983.)

Thomas Hobbes (1588-1679) defende, no texto,

- A) A instituição de um poder político soberano, capaz de conter os homens e permitir a vida em sociedade.
- B) A submissão plena a um poder religioso, que impeça os homens de lutarem uns contra os outros.
- C) A constituição de um pacto social, necessário para que os homens retornem à liberdade do estado de natureza.
- D) A guerra social, fundamental para que se eliminem as diferenças entre as classes e se construa uma sociedade igualitária.
- E) A implantação de uma ditadura, que elimine as disputas político-partidárias e suprima a democracia.

QUESTÃO 05

Facebookracia

É isso mesmo que você leu: “Facebookracia”. Assim como democracia quer dizer “poder do povo” e plutocracia quer dizer “poder dos ricos”, a palavra Facebookracia é o poder controlado pelo Facebook. Não é bem um regime ou um sistema político, não é uma forma de governo estabelecida numa Constituição, como acontece com o parlamentarismo ou o presidencialismo. A Facebookracia vai se instalando aos poucos, de maneira mais ou menos informal, até que, quando a gente olha, já tomou conta dos processos pelos quais os eleitores tomam decisões. A Facebookracia é a democracia entregue à lógica das redes sociais. Em sua exuberância cibernética até parece democracia, mas é uma deformação da democracia.

O termo Facebookracia não é original, embora ainda seja pouco difundido. Buscando na internet, a gente não o encontra em português, mas ele já aparece em outras línguas (Facebookcracy, por exemplo).

Eugênio Bucci, *Época*, 28/11/2016.

O autor inicia o texto pressupondo que o leitor tenha uma reação motivada

- A) Pela discordância.
- B) Pelo estranhamento.
- C) Pela desinformação.
- D) Pelo autoritarismo.
- E) Pela desatenção.

QUESTÃO 06

Parece quase impossível existir algo tão complexo como o cérebro humano. Um neurocientista dedica anos de estudo apenas para se familiarizar com as principais regiões deste órgão, e não é para menos – são bilhões de células e trilhões de conexões. Por trás da fascinante estrutura neural, encontram-se funções bastante simples em seu objetivo. O cérebro existe para que possamos perceber o mundo e saber como reagir. É comum tratarmos a consciência como uma atividade passiva, mas não é bem assim – consciência requer metas, expectativas, capacidade de filtrar informações.

Se a mente lhe parece um espaço ativo, preenchido com mais coisas do que costuma aparecer em uma massa de circuitos, então você está certo ou certa. Você é a expressão física de uma história de desenvolvimento social muito maior do que imaginou. Seu cérebro é uma delicada entidade num constante frenesi de produção de conhecimento. A riqueza de suas vias reflete a riqueza de nossa vida.

Adaptado de Como o cérebro funciona, de John McCrone

Depreende-se do texto que:

- A) As funções cerebrais são extremamente complexas, o que torna improvável uma compreensão de seu funcionamento.
- B) As funções do cérebro relacionam-se a atividades que estão distantes de nossa percepção e compreensão do mundo.
- C) As relações sociais ao longo de nossas vidas têm pouca relevância para a organização e o funcionamento do cérebro.
- D) Compreender o cérebro implica entender que seus elementos estruturais relacionam-se com fatores externos, que os afetam de alguma maneira.
- E) A consciência é derivada de simples mecanismos cerebrais, nos quais se incluem apenas relações internas entre neurônios, como fator relevante.

QUESTÃO 07

Nós, brasileiros, estamos acostumados a ver juras de amor, feitas diante de Deus, serem quebradas por traição, interesses financeiros e sexuais. Casais se separam como inimigos, quando poderiam ser bons amigos, sem traumas. Bastante interessante a reportagem sobre separação. Mas acho que os advogados consultados, por sua competência, estão acostumados a tratar de grandes separações. Será que a maioria dos leitores da revista tem obras de arte que precisam ser fotografadas antes da separação? Não seria mais útil dar conselhos mais básicos? Não seria interessante mostrar que a separação amigável não interfere no modo de partilha dos bens? Que, seja qual for o tipo de separação, ela não vai prejudicar o direito à pensão dos filhos? Que acordo amigável deve ser assinado com atenção, pois é bastante complicado mudar suas cláusulas? Acho que essas são dicas que podem interessar ao leitor médio.

Disponível em: <<http://revistaepoca.globo.com>> Acesso em: 26 fev. 2019 (adaptado).

O texto foi publicado em uma revista de grande circulação na seção de carta do leitor. Nele, um dos leitores manifesta-se acerca de uma reportagem publicada na edição anterior. Ao fazer sua argumentação, o autor do texto

- A) Faz uma síntese do que foi abordado na reportagem.
- B) Discute problemas conjugais que conduzem à separação.
- C) Aborda a importância dos advogados em processos de separação.
- D) Oferece dicas para orientar as pessoas em processos de separação.
- E) Rebate o enfoque dado ao tema pela reportagem, lançando novas ideias.

QUESTÃO 08

A marcha galopante das tecnologias teve por primeiro resultado multiplicar em enormes proporções tanto a massa das notícias que circulam quanto as ocasiões de sermos solicitados por elas. Os profissionais têm tendência a considerar esta inflação como automaticamente favorável ao público, pois dela tiram proveito e tornam-se obcecados pela imagem liberal do grande mercado em que cada um, dotado de luzes por definição iguais, pode fazer sua escolha em toda liberdade. Isso jamais foi realizado e tende a nunca ser. Na verdade, os leitores, ouvintes, telespectadores, mesmo se se abandonam a sua bulimia*, não são realmente nutridos por esta indigesta sopa de informações e sua busca finaliza em frustração. Cada vez mais frequentemente, até, eles ressentem esse bombardeio de riquezas falsas como agressivo e se refugiam na resistência a toda ou qualquer informação.

O verdadeiro problema das sociedades pós-industriais não é a penúria**, mas a abundância. As sociedades modernas têm a sua disposição muito mais do que necessitam em objetos, informações e contatos. Ou, mais exatamente, disso resulta uma desarmonia entre uma oferta, não excessiva, mas incoerente, e uma demanda que, confusamente, exige uma escolha muito mais rápida a absorver. Por isso os órgãos de informação devem escolher, uma vez que o homem contemporâneo apressado, estressado, desorientado busca uma linha diretriz, uma classificação mais clara, um condensado do que é realmente importante.

(*) fome excessiva, desejo descontrolado. (**) miséria, pobreza.

VOYENNE, B. Informação hoje. Lisboa. (adaptado).

Com o uso das novas tecnologias, os domínios midiáticos obtiveram um avanço maior e uma presença mais atuante junto ao público, marcada ora pela quase simultaneidade das informações, ora pelo uso abundante de imagens. A relação entre as necessidades da sociedade moderna e a oferta de informação, segundo o texto, é desarmônica, porque

- A) O jornalista seleciona as informações mais importantes antes de publicá-las.
- B) O ser humano precisa de muito mais conhecimento do que a tecnologia pode dar.
- C) O problema da sociedade moderna é a abundância de informações e de liberdade de escolha.
- D) A oferta é incoerente com o tempo que as pessoas têm para digerir a quantidade de informação disponível.
- E) A utilização dos meios de informação acontece de maneira desorganizada e sem controle efetivo.

QUESTÃO 09

Desabafo

Desculpem-me, mas não dá pra fazer uma cronicazinha divertida hoje. Simplesmente não dá. Não tem como disfarçar: esta é uma típica manhã de segunda-feira. A começar pela luz acesa da sala que esqueci ontem à noite. Seis recados para serem respondidos na secretária eletrônica. Recados chatos. Contas para pagar que venceram ontem. Estou nervoso. Estou zangado.

CARNEIRO, J. E. Veja, 11 set. 2002 (fragmento).

Nos textos em geral, é comum a manifestação simultânea de várias funções da linguagem, com o predomínio, entretanto, de uma sobre as outras. No fragmento da crônica Desabafo, a função da linguagem predominante é a emotiva ou expressiva, pois

- A) O discurso do enunciador tem como foco o próprio código.
- B) A atitude do enunciador se sobrepõe àquilo que está sendo dito.
- C) O interlocutor é o foco do enunciador na construção da mensagem.

- D) O referente é o elemento que se sobressai em detrimento dos demais.
- E) O enunciador tem como objetivo principal a manutenção da comunicação.

QUESTÃO 10

O corvo e o jarro

Um pobre corvo, quase morto de sede, avistou de repente um jarro de água. Aliviado e muito alegre, voou velozmente para o jarro.

Mas, embora o jarro contivesse água, o nível estava tão baixo que, por mais que o corvo se esforçasse, não havia meio de alcançá-la. O corvo, então, tentou virá-lo, na esperança de pelo menos beber um pouco da água derramada. Mas o jarro era pesado demais para ele.

Por fim, correndo os olhos à volta, viu pedrinhas ali perto. Foi, então, pegando-as uma a uma e atirando-as dentro do jarro. Lentamente a água foi subindo até a borda, e finalmente pôde matar a sede.

(Fábulas de Esopo, recontadas por Robert Mathias, Círculo do Livro, p. 46)

Típica das fábulas, a moral da história que pode ser depreendida da leitura de O corvo e o jarro é:

- A) A utilidade é mais importante do que a beleza.
- B) Devagar se vai ao longe.
- C) O hábito torna as coisas familiares e fáceis para nós.
- D) A necessidade é a mãe da invenção.
- E) Contra esperteza, esperteza e meia.

INSTRUÇÕES PARA A REDAÇÃO

- O rascunho da redação deve ser feito no espaço apropriado.
- O texto definitivo deve ser escrito à tinta, na folha própria, em até 30 linhas.
- A redação que apresentar cópia dos textos da Proposta de Redação ou do Caderno de Questões terá o número de linhas copiadas desconsiderado para efeito de correção.

Receberá NOTA ZERO, em qualquer das situações expressas a seguir, a redação que:

- Tiver até 7 (sete) linhas escritas, sendo considerada texto “insuficiente”.
- Fugir ao tema ou que não atender ao gênero dissertativo-argumentativo;
- Apresentar parte do texto deliberadamente desconectada do tema proposto.

TEXTOS MOTIVADORES

TEXTO I

Pedofilia é uma forma doentia de satisfação sexual. Trata-se de uma perversão, um desvio sexual, que leva um indivíduo adulto a se sentir sexualmente atraído por crianças. Apesar da divergência conceitual entre médicos e psicanalistas, tendo-se como base a Classificação Internacional de Doenças da Organização Mundial da Saúde, que no item F65.4, define pedofilia como preferência sexual por crianças, quer se trate de meninos, meninas ou de crianças de um ou do outro sexo, geralmente pré-púberes ou no início da puberdade.

Os pedófilos podem se transformar em agressores sexuais ao converterem suas fantasias em atos reais, porém nem todos necessariamente assim fazem, pois a perversão sexual pode ficar em estado oculto, latente, sem manifestação exterior. Por outro lado, nem todos aqueles que agridem sexualmente de crianças são necessariamente pedófilos no sentido clínico. Assim, tecnicamente é mais adequado utilizar o termo agressor sexual para descrever as pessoas que mantêm relações sexuais com crianças e adolescentes, já que este conceito inclui os pedófilos, mas não se limita a eles.

Disponível em: <<https://professorclebercouto.jusbrasil.com.br/artigos/211483569/pedofilia-no-estatuto-da-crianca-e-adolescente-art-241-e-e-sua-interpretacao-constitucional>> Acesso em 25 set. 2019

TEXTO II

Exploração sexual afeta 500 mil crianças e adolescentes ao ano no Brasil

Um panorama organizado pelo Instituto Liberta a partir de estudos de organizações da sociedade civil e dados governamentais mostra que o Brasil é o segundo país com maior número de crianças e adolescentes exploradas sexualmente, depois da Tailândia. Calcula-se que haja 500 mil vítimas por ano no país.

Prevenção e Punição

A legislação brasileira classifica relação sexual com menor de 14 anos como estupro de vulnerável, com pena de 8 a 15 anos de reclusão. Se a vítima tiver entre 14 e 18 anos e o sexo envolver troca mercantil, o crime é de exploração sexual, com pena de 4 a 10 anos de prisão para quem teve a relação; intermediários dessa prática, como um agenciador ou o dono de um local que o favoreça, também são punidos. Além disso, os especialistas dizem que as políticas de combate a esse crime no país continuam muito desarticuladas

Crime invisível

20 mil

casos denunciados entre 2014 e 2019



Denúncias por estados

Por mil habitantes



Em números absolutos



Faixa etária dos agressores



No turismo

Hotéis e Motéis cobram R\$ 500 por duas horas com meninas e R\$ 4000 se ela for virgem. O perfil da vítima é uma menina negra, pobre, com baixa escolaridade e vinda de áreas rurais.



Nas estradas

A cada 26,7 km há um ponto de exploração sexual infantil (Polícia Rodoviária Federal). Há casos de menores oferecendo os corpos por até R\$ 2.



Em canteiros de obras

57% dos trabalhadores em canteiros de obras em 5 estados sabem que crianças e adolescentes são exploradas sexualmente nas proximidades. 25% deles admitiram ter tido relações sexuais com menores.

Fonte: Disque 100, Ministério do Turismo, Childhood, Child Protection Center e relatório Down to Zero Baseline

GLOBO

Disponível em <<https://oglobo.globo.com/sociedade/exploracao-sexual-afeta-500-mil-criancas-adolescentes-ao-ano-no-brasil-23934402>> Acesso em 25 set. 2019

TEXTO III

EXPLORAÇÃO SEXUAL	X	ABUSO SEXUAL
É a utilização sexual de crianças e adolescentes com a intenção do lucro ou da troca, seja financeiro ou de qualquer outra espécie.	<ul style="list-style-type: none">●●●●●●●	É qualquer ato de natureza sexual cometido contra crianças ou adolescentes, imposto pela força física, pela ameaça ou por outras formas de coerção.

**Violência Sexual contra Crianças e Adolescentes
Denuncie. Disque 100.**

Disponível em: <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRLlnsM_-CJSli5GZpFptV_oeHy-jCP7WLoXCjzEPBRhtVbVAH>

TEXTO IV



Disponível em: <<https://marista.edu.br/imprensa/wp-content/uploads/2017/05/Papel-de-parede-02.png>> Acesso em 25 set. 2019.

A partir da leitura dos textos motivadores e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija texto dissertativo-argumentativo em modalidade escrita formal da língua portuguesa sobre o tema “Pedofilia: os desafios para o combate à exploração de crianças e adolescentes no Brasil” apresentando proposta de intervenção que respeite os direitos humanos. Selecione, organize e relacione, de forma coerente e coesa, argumentos e fatos para defesa de seu ponto de vista.



DICAS DOS PSICÓLOGOS

- Encare os desafios de forma positiva;
- Defina objetivos e monte estratégias de estudos semanais;
- Mantenha o foco durante a leitura. Você pode fazer uma pequena pausa a cada 30 min. (5 min.) e uma pausa mais longa a cada 1 hora (10 a 15 min.);
- Alterne a matéria estudada. O ideal é que você permaneça entre 1h30 e 2h para cada matéria. Ex. 1h30 de história/ 1h30 de matemática;
- Faça fichamento dos conteúdos que tenha dificuldade;
- Faça provas anteriores, listas de exercícios e simulados;
- Peça ajuda nos conteúdos que tenha dúvidas;
- Assista videoaulas de revisão em sites indicados pelos professores;
- Não perca tempo em questões que tenha dúvidas ou que não saiba, retorne a elas ao final do dia;
- Invista em momentos de lazer (atividades físicas, encontros com amigos etc.).

EVITE NOS MOMENTOS DE ESTUDO ATÉ O ENEM

- Redes sociais;
- Jogos eletrônicos;
- Descontinuidade na hora do estudo;
- Conflitos que possam alterar o seu estado emocional.

PERMITA BONS MOMENTOS APÓS UM DIA DE ESTUDO.

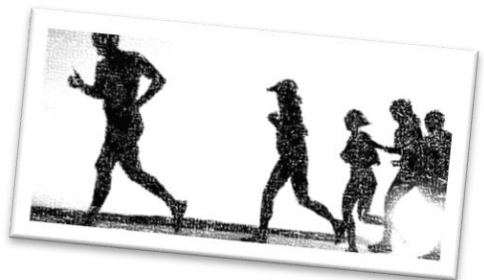
BUSQUE EQUILÍBRIO EMOCIONAL. ACREDITE, SEJA OTIMISTA!

Helga Torquato
CRP-17/0924

Rafael Figueiró
CRP-17/1373

Ravigna Leite
CRP-17/3255

DICAS DOS EDUCADORES FÍSICOS



- Mantenha-se fisicamente ativo! Procure fazer ao menos 30 minutos diários de alguma atividade física de sua preferência;
- Faça pequenas pausas durante os estudos para alongar braços e pernas;
- A cada 1h30 ou 2h de estudo, faça exercícios leves para melhorar a circulação sanguínea, como caminhar um pouco e/ou “sentar e levantar”;
- Procure ter uma alimentação saudável;
- Mantenha-se sempre hidratado;
- Procure ter uma rotina de sono adequado para manter corpo e mente com mais disposição.
- **NA VÉSPERA:** Procure fazer atividades leves e prazerosas, direcionadas para relaxamento, como caminhada, yoga, alongamentos e trabalhos de respiração.

Adriano Dantas
CREF: 2070-G/RN

Geovane Alves
CRF: 000691-P/RN



DICAS DOS NUTRICIONISTAS

- Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras. Procure comê-las de três a cinco vezes ao dia. Banana e abacate são ótimas opções para melhora do bem-estar;
- Frutas com alto teor de vitamina C aumentam a absorção do ferro e tem grande papel auxiliador no sistema nervoso central. Laranja, acerola, caju e goiaba são ótimas opções;
- Adote o consumo das oleaginosas: Castanhas de caju e do Pará, amêndoas e amendoim;
- As proteínas têm papel fundamental para nosso organismo. Carnes, peixes, frango e ovos. ÔMEGA 3 é uma ótima forma de suplementação;
- Prefira os cereais integrais ricos em fibras, como pães, arroz, macarrão, quinoa, tapioca, cuscuz previnem o declínio cognitivo e tem função antioxidante;
- Prefira lanches leves. Nada de exageros, principalmente na véspera da prova;
- Para quem tem dificuldade de dormir, evite refeições de difícil digestão, principalmente carne vermelha. Prefira frango, peixe ou ovos com vegetais, legumes, batatas e arroz.
- EVITAR: Refrigerantes e excessos de frituras, açúcares e chocolates ao leite, carnes vermelhas, estimulantes e energéticos;
- Façam refeições de 3 em 3 horas. Prato colorido e variado é prato saudável.
- Hidrate-se! A água é essencial, por isso, ela é tão importante quanto a sua caneta, não esqueça! Além disso, você pode levar mate para te despertar e animar em alguns horários.

Igor Guedes de Medeiros
CRN-6: 9911

Paula Medeiros
CRN: 9271