

INGLÊS

INSTRUÇÃO: Leia o texto 1, que se refere às questões de números **73** a **77**.

TEXTO 1: *Healthy eating tips – Action plan for life*

Millions of people make a resolution to lose weight and stop over eating after New Years. Thousands join health clubs and many more try desperate weight loss gimmicks to shed holiday pounds. Unfortunately, many people quit after the first week or two and maintain the weight gained from the holiday.

Well there's a better way. We offer healthy eating tips to help you keep the weight off. The problem is that most people think of weight loss as a temporary endeavor instead of a life long action plan. Any worthy thing in life requires effort and effort requires action on our part. Losing weight will not happen by taking some type of "miracle solution" but requires "real" action from us.

Design an action plan for 6 months to a year of healthy eating and exercise. Several months into your action plan will change your habits for a lifetime so that you can continue to lose weight after 6 months. Contrary to popular belief, YOU are the most qualified person to create a diet and fitness plan because you know your eating habits better than anyone else.

What goes into this action plan?

Below are 5 tips to help you lose weight:

- (1) written diet plan*
- (2) include foods you like*
- (3) limit calorie consumption*
- (4) give yourself a free day*
- (5) include exercise in your plan*

(Extraído de <http://mydietbuddy.com/healthy-eating-tips.htm>.)

73 **C**

Escolha a alternativa correta, com base nas informações contidas no texto 1.

- a) Milhões de pessoas decidem perder peso e reduzir a quantidade de alimentos ingeridos após as festas de final de ano. Para isso, milhares delas se associam a clubes e tentam medidas extremas, conseguindo perder, em uma ou duas semanas, o peso adquirido.
- b) O grande problema com a perda do peso adquirido após as festas de fim de ano é que poucas pessoas acreditam que isso seja uma tarefa temporária que se resolve com uma dieta balanceada, feita por você mesmo, para o período de 6 meses.
- c) Embora milhões de pessoas resolvam perder peso após as festas de final de ano e milhares delas se associem a clubes ou tentem medidas extremas, muitas acabam abandonando essa decisão em uma

- ou duas semanas e mantendo o peso adquirido.
- d) Não adianta tentar medidas extremas para perder o peso adquirido em um determinado período do ano, pois isso só acontecerá se você encontrar quem elabore uma dieta de um ano que inclua alimentação saudável e exercícios.
- e) A perda de peso não ocorre por meio de soluções milagrosas e nem de planos reais de ação. Contrariamente ao que se pensa, você é a pessoa melhor indicada para elaborar um programa de emagrecimento, porque você conhece seus próprios hábitos alimentares.

Resolução

No texto, o trecho que justifica a alternativa correta é: "Millions of people make a resolution ... the holiday."

- to lose weight = perder peso
- to quit = desistir

74 d

Com base nas informações contidas no texto 1, escolha a alternativa que explica o significado da recomendação:

(1) *written diet plan*

- a) All plans become cumbersome if you don't allow some freedom. Always allow one free day of eating every 7 to 10 days.
- b) Write down the day and time you will do it. The best option would be walking at a fast pace. This can be done at lunch, before work or immediately after work, 3 or 6 times each week.
- c) It is not popular. People do not want to hear that losing weight demands some type of sacrifice. But the bottom line is: you must burn more calories than you take in to lose weight.
- d) Write down your decisions and strategies, and be committed to follow it on most days. However, when you can't follow your decisions, forgive yourself and move on to the next day. Remember: a good diet design is essential.
- e) Any diet plan must consist of foods that you normally eat. The trick is to cut portions. Small portions of meats (stick with poultry), pasta and other carbs combined with larger portions of vegetables.

Resolução

De acordo com o texto, **você** é a pessoa mais qualificada para criar sua própria dieta. Entretanto, o texto apresenta 5 dicas para ajudá-lo a perder peso. Entre elas, encontra-se a seguinte:

- *written diet plan*

Anote suas decisões e estratégias e comprometa-se a segui-las na maioria dos dias. Entretanto, quando você não puder cumprir suas decisões, não seja tão rígido consigo mesmo e continue no dia seguinte. Lembre-se: um bom planejamento alimentar é essencial.

Assinale a alternativa que completa corretamente as lacunas de cada uma das questões de números 75 a

77.

75 a

Unfortunately, many people after the first week or second week.

- a) stop dieting
- b) stop not diet
- c) don't stop dieting
- d) don't stop to diet
- e) stop and go on a diet

Resolução

A alternativa que completa corretamente a lacuna é **stop dieting**.

"Unfortunately, many people stop dieting after the first week or second week."

Tradução

Infelizmente, muitas pessoas param de fazer dieta após a primeira ou segunda semanas.

O verbo **stop**, significando parar de, exige gerúndio (-ing form).

76 d

People weight loss is a temporary endeavor, a life long action plan.

- a) who thought ... don't design
- b) that thought ... has never designed
- c) who design ... think of
- d) who think ... don't care about designing
- e) who think ... design

Resolução

"People **who think** weight loss is a temporary endeavor, **don't care about designing** a life long action plan."

As pessoas que acreditam que perder peso é um esforço temporário, não se preocupam em criar um plano de ação a longo prazo.

O verbo **to care** deve ser seguido pela preposição **about** para expressar a idéia de "preocupar-se com".

O verbo **to design** foi utilizado na forma de gerúndio por estar precedido da preposição **about**.

77 c

According to popular belief, you are person to design a diet plan.

- a) the most qualified
- b) one of the most qualified
- c) probably the less qualified
- d) an expert
- e) certainly well qualified

Resolução

"According to popular belief, you are **probably the less qualified** person to design a diet plan."

No texto: "Contrary to popular belief, you are the most qualified ... than anyone else." Isto significa que VOCÊ é a pessoa mais indicada para planejar sua própria dieta.

Observação: em oposição a “the most” deveríamos utilizar “the least”.

INSTRUÇÃO: Leia o texto 2, que se refere às questões de números **78 a 82**.

TEXTO 2: *Could You or Someone You Care About Have an Eating Disorder?*

In a culture where thinness is too often equated with physical attractiveness, success, and happiness, nearly everyone has dealt with issues regarding the effect their weight and body shape can have on their self-image. However, eating disorders are not about dieting or vanity; they're complex psychological disorders in which an individual's eating patterns are developed - and then habitually maintained - in an attempt to cope with other problems in their life.

Each year, more than 5 million Americans are affected by serious and often life-threatening eating disorders such as anorexia nervosa, binge-eating, bulimia nervosa, compulsive eating, and obesity. Left untreated, the emotional, psychological and physical consequences can be devastating, even fatal. Eating disorders know no class, cultural, or gender boundaries and can affect men, women, adolescents, and even children, from all walks of life.

(Extraído de <http://www.eating-disorder.com/>)

78 a

Indique a alternativa correta.

- a) Em uma cultura na qual a boa forma física está frequentemente associada à atração, ao sucesso e à felicidade, quase todos já lidaram com os efeitos de seu peso e da aparência de seu corpo em sua auto-imagem.
- b) Distúrbios alimentares são alterações psicológicas complexas nas quais padrões de alimentação são desenvolvidos e mantidos como forma de lidar com certos problemas. Relacionam-se, portanto, mais a uma dieta alimentar do que à vaidade pessoal.
- c) Embora vivamos em uma cultura em que a boa forma física está sempre associada ao sucesso e à felicidade, poucos se preocupam com os efeitos que seu peso e a aparência de seu corpo possam causar em sua auto-imagem.
- d) Distúrbios alimentares são alterações psicológicas complexas nas quais padrões de alimentação são desenvolvidos e mantidos como forma de lidar com certos problemas. Portanto, relacionam-se a uma dieta alimentar que afeta a vaidade pessoal.
- e) Embora nossa cultura não relacione a forma física à atração, ao sucesso e à felicidade, todos se preocupam com os efeitos que seu peso e a aparência de seu corpo possam causar em sua auto-imagem.

Resolução

No texto, o trecho que justifica a resposta encontra-se nas quatro primeiras linhas.

"In a culture where thinness is too (...) on their self-image."

79 b

Ao ilustrar os distúrbios alimentares, o texto 2

- a) garante que eles não fazem distinção de classe, cultura e gênero; mas podem afetar, de modo diferenciado, homens, mulheres, adolescentes e crianças, como confirmam os 5 milhões de americanos atingidos.
- b) afirma que eles podem atingir a todos, sem exceção, e que, na falta de tratamento, as conseqüências emocionais, psicológicas e físicas podem ser devastadoras e, até mesmo, fatais.
- c) afirma que eles já atingiram 5 milhões de americanos que, por não receberem tratamento, sofrem conseqüências emocionais, psicológicas e físicas que podem ser devastadoras ou fatais.
- d) afirma que, a cada ano, eles afetam 5 milhões de americanos, perseguindo-os ao longo da vida. Como eles são deixados sem tratamento, acabam tendo conseqüências emocionais, psicológicas e físicas devastadoras.
- e) garante que eles podem atingir a todos, sem exceção, e que, mesmo com tratamento, suas conseqüências emocionais, psicológicas e físicas são sérias e acompanham os atingidos pela vida toda.

Resolução

No texto, o trecho que justifica a resposta encontra-se nas três últimas linhas.

"Eating disorders know no class (...), from all walks of life."

Assinale a alternativa que completa corretamente as lacunas de cada uma das questões de números **80** e **81**.

80 e

Eating disorders class, cultural, or gender boundaries. Therefore, they can affect

- a) knows no ... anyone.
- b) know no ... someone.
- c) know some ... nobody.
- d) can know ... nobody.
- e) don't know any ... anyone.

Resolução

"Eating disorders don't know any class, cultural or gender boundaries. Therefore, they can affect anyone."

Distúrbios alimentares não conhecem nenhum limite cultural de classe ou de gênero. Portanto, eles podem atingir qualquer pessoa.

*O pronome indefinido **any** usado em frases negativas equivale a **nenhum**, em português. Em frases afirmativas, **any** e seus compostos são traduzidos por **qualquer**.*

81 d

Eating disorders are about dieting vanity.

- a) not ... and
- b) not ... but
- c) just ... and
- d) neither ... nor
- e) just ... or

Resolução

"Distúrbios alimentares não se referem nem à dieta nem à vaidade."

*Duas exclusões, em inglês, em frases afirmativas, pedem o uso de **neither** ... **nor**.*

82 a

Indique a alternativa que expressa o mesmo significado de:

More than 5 million Americans are affected by serious and often life-threatening eating disorders.

- a) Serious and often life-threatening eating disorders affect more than 5 million Americans.
- b) Serious and often life-threatening eating disorders affected more than 5 million Americans.
- c) More than 5 million Americans affect serious and often life-threatening eating disorders.
- d) More than 5 millions serious and life-threatening eating disorders often affect Americans.
- e) Serious and life-threatening eating disorders have been often affected by more than 5 millions Americans.

Resolução

A oração apresentada na questão encontra-se na voz passiva, na qual o verbo "to be" está no Simple Present seguido do Past Participle do verbo principal "to affect".

A alternativa correta que equivale à voz ativa é a que apresenta o verbo principal "to affect" no Simple Present.

INSTRUÇÃO: As questões de números **83** e **84** referem-se aos textos 1 e 2.

83 e

Considerando os textos lidos, é possível afirmar que

- a) as informações que contêm são complementares, pois o primeiro aborda a necessidade de se ter um programa que inclua alimentos saudáveis e exercícios, e o segundo subestima a importância de cuidar de quem apresenta distúrbios alimentares.
- b) as informações que contêm são contraditórias, uma vez que o primeiro aborda a inutilidade de se ter um programa que inclua hábitos alimentares saudáveis e exercícios, e o segundo explica a importância de uma cultura à auto-imagem.
- c) as informações que contêm são complementares, pois o primeiro aborda a inutilidade de se ter um programa que inclua hábitos alimentares saudáveis e exercícios, e o segundo ressalta os efeitos psicológicos causados por distúrbios alimentares.

- d) as informações que contêm são irrelevantes, pois não podemos elaborar um programa que inclua hábitos alimentares saudáveis ou exercícios e, como consequência, temos que viver às voltas com distúrbios alimentares complexos.
- e) as informações que contêm são igualmente importantes pois, enquanto o primeiro aborda a necessidade de se elaborar um programa que inclua hábitos alimentares saudáveis e exercícios, o segundo chama a atenção para os distúrbios alimentares.

Resolução

De acordo com o primeiro texto:

"Losing weight will not happen ... real action from us" e "Design an action plan for 6 months ... and exercise".

De acordo com o segundo texto:

"Each year, more than 5 million Americans ... obesity."

84 b

A leitura dos dois textos nos leva a concluir que:

- a) distúrbios alimentares são causados por problemas de ordem cultural que podem ser solucionados com a elaboração de um programa de saúde para a vida toda.
- b) distúrbios alimentares, perda de peso e formação de hábitos alimentares saudáveis são assuntos que não podem ser esquecidos e que requerem ações concretas de nossa parte.
- c) embora os distúrbios alimentares ainda não atinjam milhões de pessoas, devemos elaborar um plano preventivo que, aliado a exercícios físicos, ajude na formação de bons hábitos alimentares.
- d) como a perda de peso não é conseguida sem esforço, precisamos tomar atitudes concretas e eliminar os distúrbios alimentares para lidar com todos os problemas de nossa vida.
- e) perda de peso e distúrbios alimentares não se relacionam nem a dietas nem à vaidade; são questões culturais que podem ser contornadas com uma mudança de hábitos de vida.

Resolução

Após uma leitura detalhada dos dois textos que tratam do mesmo assunto (alimentação), sob óticas diferentes, é possível chegarmos à alternativa que consegue sintetizar e relacionar todas as informações.