



**MEC-SETEC
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA SUL-RIO-GRANDENSE**
*Campi: Charqueadas, Passo Fundo, Pelotas,
Pelotas-Visconde da Graça e Sapucaia do Sul.*

CADERNO 2

INSTRUÇÕES

CADERNO DE REDAÇÃO

1. Verifique se este caderno contém 3 páginas, nas quais constam instruções, questionamento, coletânea e espaço para rascunho.
2. Anote seu número de inscrição na folha da redação definitiva, que será entregue pelo fiscal.
3. Faça o rascunho na folha destinada para tal (página 3).
4. Escreva a redação com caneta azul ou preta.
5. Entregue a folha da redação definitiva ao fiscal da sala, quando entregar o cartão-resposta do Caderno 1 preenchido.
6. Comunique ao fiscal, antes do início da prova, qualquer irregularidade encontrada no material.

NÃO SERÃO ACEITAS RECLAMAÇÕES POSTERIORES.

PROVA DE REDAÇÃO

INSTRUÇÕES PARA A REDAÇÃO DISSERTATIVA

Os textos, utilizados na coletânea para a redação, originam-se de inúmeras fontes e mostram fatos, dados, opiniões e argumentos relacionados com o tema. Eles não simbolizam o posicionamento da banca examinadora. São textos que você encontra diariamente em revistas, jornais ou livros, e que deve saber ler e comentar. Consulte a coletânea e utilize-a. **NÃO A COPIE.** Redija seu texto de forma coerente, utilizando, também, outras informações que julgar necessárias. O texto que você redigirá deverá ser elaborado em prosa, do tipo **DISSERTATIVO-ARGUMENTATIVO**, partindo do questionamento delimitador do tema e deverá ter, **NO MÍNIMO**, 25 linhas e, **NO MÁXIMO**, 30 linhas. Seja criativo(a) em sua produção textual e use uma **LINGUAGEM CULTA** e não uma linguagem coloquial, argumentando para defender seu ponto de vista. Cuide a pontuação do texto e procure encadear bem um parágrafo ao outro, usando os elementos coesivos adequados. Desenvolva seu texto, embasado(a) no questionamento:

Dançar ou dançar?

Texto 1

Dançar melhora saúde e combate o estresse

Entregue-se ao prazer de acompanhar o ritmo da música. Esse é o remédio que garante saúde física e mental, com um efeito colateral dos bons: diversão garantida.

Tonificação muscular, combate às gorduras extras, aumento da flexibilidade, melhora da coordenação motora, da postura, da memória e do controle da respiração, mais disciplina... A lista de benefícios que a dança proporciona parece não ter fim. E é em primeiríssimo lugar a preocupação com a saúde que leva muita gente a arriscar seus primeiros passos em diferentes coreografias.

Dançar conforme a música não faz bem apenas ao corpo. Piruetas, rodopios e afins são puro deleite. "Tudo isso motiva os praticantes a prosseguirem com as sessões na maior animação", acredita o fisiologista e médico do esporte Antonio Cláudio Lima da Nóbrega, da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Outro incentivo que fideliza os dançarinos é a possibilidade de conhecer gente e de espantar o estresse. "Durante as aulas, fica fácil deixar os problemas de lado", enfatiza o professor de dança de salão Willamy Natan, de São Paulo.

Quem se interessa pela dança, mas acha que não leva o menor jeito para a coisa está enganado. "Todo mundo consegue aprender", garante a professora de dança de salão Paula Domingues, de São Paulo. "Pena que poucos sabem do que o corpo é capaz." O ortopedista Ricardo Cury, da Faculdade de Medicina da Santa Casa de São Paulo, só faz uma ressalva: "A turma que tem problema nas articulações de joelho deve consultar um especialista antes".

Disponível em: <http://saude.abril.com.br/edicoes/0283/corpo/conteudo_218841.shtml>.

Acesso em: 07 set.2013.

Texto 2

Um bailarino precisa saber como lidar com seu instrumento de trabalho: o corpo. Se não souber, pode enfrentar sérias complicações.

- Para evitar aquelas dores chatas nos músculos depois da aula, sempre se aqueça o máximo possível antes desta. Mas atenção! Não pense em alongar-se bastante! Nunca extrapole seus limites, pois a aula ainda vai começar, ou seja, você tem muito que se alongar ainda... Senão isso poderá resultar em muita dor de cabeça (e de músculos) depois.
- Após as aulas, se você sentir dores na parte em que se alongou bastante, como coxa, virilha, panturrilha, compressas de gelo vão bem.
- Se você for tomar banho após a aula, procure tomar banhos quentes, pois seu corpo ainda está morno pelo exercício, e banhos frios podem resultar em choques térmicos.
- Após exercícios de alongamento, relaxe os músculos, massageando-os ou chutando as pernas para a frente. Assim o músculo não fica muito "tenso", e nem fica aquela "coisa dura", quando você anda.
- Em casa, se você ainda sente dor em alguma parte do seu corpo, passe pomadas que aliviam a dor. Elas promovem resultados rápidos.

Disponível em: < <http://www.corpoedanca.com.br/saude.htm>>. Acesso em: 07 set.2013.

Texto 3

Som alto em balada pode "viciar", avisa especialista.

O som intenso não provoca somente reações dentro do ouvido, mas no corpo também. Pupilas se dilatam. Os músculos ficam mais contraídos. Despeja-se adrenalina no sangue. E essa adrenalina é viciante, com efeitos semelhantes aos produzidos em quem consome energéticos. Foi o que afirmou a fonoaudióloga Keila Knobel, pós-doutora pela Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp, em entrevista ao *Portal Unicamp*. Ela falou dos malefícios resultantes do som alto. E Keila garantiu que os estudantes não frequentam as baladas apenas uma vez por semana. Todo dia é dia de comemorar. A especialista lida com muitos casos de perda auditiva e enfatiza que os efeitos colaterais pela exposição ao som intenso começam às vezes no mesmo dia.

O que sabemos é que o ruído em excesso, durante um período prolongado, pode sim mudar a pressão arterial da pessoa. Pode trazer problemas cardiovasculares, gástricos, comprometer a memória e a aprendizagem. Então, por extrapolação, pode-se dizer que o ruído contribui para um infarto, por exemplo, o qual pode causar a morte. Mas não dá para dizer que, apenas pelo fato da pessoa se expor ao ruído, ela pode morrer. É difícil separar unicamente essa variável. Contudo, é um fator de risco. Não há dúvida disso.

Disponível em: <<http://www.unicamp.br/unicamp/noticias/2013/06/07/som-alto-em-balada-pode-viciar-avisa-especialista>>. Acesso em: 07 set.2013.

