

Fundação CECIERJ - **Vice Presidência de Educação Superior a Distância**

**Curso de Tecnologia em Sistemas de Computação**

**Disciplina: Inglês Instrumental**

**AD1 2° semestre de 2018**

Leia o texto abaixo:

**PsychGuides.com**

**Smartphone Addiction**

**1** Although cell phones allow individuals to have unlimited access to information and to connect with others in a way before thought impossible, there are many harmful and disturbing effects of smartphone dependence. Cell phone addiction, sometimes referred to as problematic mobile phone use, is a behavioral addiction similar to that of an [Internet](http://www.psychguides.com/guides/getting-help-for-an-internet-addiction/" \o "Getting Help for an Internet Addiction" \t "_blank), [gambling](http://www.psychguides.com/guides/compulsive-gambling-symptoms-causes-and-effects/" \o "Compulsive Gambling Symptoms, Causes and Effects" \t "_blank), [shopping](http://www.psychguides.com/guides/shopping-addiction-symptoms-causes-and-effects/" \o "Shopping Addiction Symptoms, Causes and Effects" \t "_blank), or [video game addiction](http://www.psychguides.com/guides/video-game-addiction-symptoms-causes-and-effects/" \o "Video Game Addiction Symptoms, Causes and Effects" \t "_blank) and leads to severe impairment or distress in one’s life.

**2** Below are some more statistics associated with smartphone use:

* 1) 60% of U.S. college students consider themselves to have a cell phone addiction.4
* 2) 71% of people sleep with or next to their cell phones.5
* 3) 36% of people check their phones constantly, while 54% of young adults are checking constantly.5
* 4) Nearly 40% of people never disconnect from cell phones, even while on vacation

**How to Help a Loved One with a Smartphone Addiction**

**3** If you’ve been upset or frustrated by your loved one’s excessive phone use, you are not alone. Your loved one may suffer from a cell phone addiction or nomophobia, the fear of being without a mobile phone, if he or she exhibits these signs or symptoms:

* Appears anxious when phone battery is low.
* Panics if cell phone is misplaced or service is unavailable.
* Spends more time connecting online than connecting with people in real life.
* Sleeps with the smartphone on or under the pillow.
* Uses the phone in dangerous situations such as driving.
* Has his or her smartphone on the table during meals.
* Believes the cell phone to have rung or vibrated when it hasn’t.

**Treatment for Addiction**

**4**There are various types of treatment for those with a cell phone addiction. This could be as simple as making rules for yourself and downloading apps on your phone to cut down usage. Or, for more severe cases, there are different therapy methods and effective treatment centers, like the Morningside Recovery Center in California.

(Adapted from: https://www.psychguides.com/guides/getting-help-for-an-internet-addiction/)

**Glossário***: allow*: permite; *harmful*: danoso; *leads*: leva; impairment: prejuízo; *while*: durante; *cut down*: cortar, diminuir.

**Responda às perguntas de acordo com o texto:**

1. É possível concluir que o texto foi publicado em um *site* de psicologia, pois, além de seu título (*PsychGuides*), o site trata da maneira com que: (marque a resposta correta- 1 ponto)

A. ( ) o celular pode ser usado como alívio para o sofrimento humano.

B- ( ) o vício em celular pode, por imitação, contagiar outros usuários.

C. ( ) o vício em celular pode trazer sofrimento para o usuário.

D. ( ) usuários de celular podem se ajudar mutuamente no tratamento da dependência.

2. O parágrafo 2 apresenta quatro estatísticas envolvendo o vício em celular. Abaixo, há quatro afirmativas relacionadas a essas estatísticas. Primeiramente, marque, para cada uma, F (falsa) ou V (verdadeira). Logo abaixo, escreva o número da frase (estão numeradas de 1 a 4, no texto) com a estatística que corrobore a sua escolha. (2 pontos; 0,5 cada item)

A- A maioria das pessoas checa seus celulares frequentemente.

Verdadeira ( ) Falsa ( )

Número da frase com a estatística correspondente: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

B- 60% das pessoas desconectam seus celulares, até quando estão de férias.

Verdadeira ( ) Falsa ( )

Número da frase com a estatística correspondente: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

C- A maioria dos estudantes universitários (*college students*) acreditam que sejam viciados em celulares.

Verdadeira ( ) Falsa ( )

Número da frase com a estatística correspondente: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

D- A maior parte das pessoas dorme próximas a seus celulares.

Verdadeira ( ) Falsa ( )

Número da frase com a estatística correspondente: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3- No texto, a referência ao vício em celular é feita com o uso de vários termos. Marque com um “X” os **dois** termos/expressões que NÃO se referem ao vício em celular . (1 ponto)

A. ( ) smartphone dependence

B. ( ) gambling

C. ( ) nomophonia

D. ( ) Cell phone addiction

E. ( ) unlimited access to information

4- De acordo com o texto (parágrafo 3), a ansiedade é um sintoma da nomofobia que afeta o usuário quando: (marque com um “X” a resposta correta- 0,5 ponto)

A- ( ) o celular está debaixo do travesseiro.

B- ( ) o celular é usado em situações perigosas.

C. ( ) o celular toca ou vibra.

D. ( ) a bateria do celular está baixa.

5- Segundo o texto, *[Internet](http://www.psychguides.com/guides/getting-help-for-an-internet-addiction/" \o "Getting Help for an Internet Addiction" \t "_blank)*, *[gambling](http://www.psychguides.com/guides/compulsive-gambling-symptoms-causes-and-effects/" \o "Compulsive Gambling Symptoms, Causes and Effects" \t "_blank), [shopping](http://www.psychguides.com/guides/shopping-addiction-symptoms-causes-and-effects/" \o "Shopping Addiction Symptoms, Causes and Effects" \t "_blank)*, ou *[video game](http://www.psychguides.com/guides/video-game-addiction-symptoms-causes-and-effects/" \o "Video Game Addiction Symptoms, Causes and Effects" \t "_blank)*  podem se tornar fontes de: (marque com um “X” a resposta correta- 1 ponto)

A- ( ) entretenimento.

B. ( ) atividades cotidianas.

C. ( ) dependência.

D. ( ) práticas educativas.

6. Marque, abaixo, as duas opçõe**s** que se referem a tipos de tratamento sugeridos no texto. (1 ponto)

A- ( ) Cortar contato com outros usuários dependentes.

B- ( ) Criar suas próprias regras.

C- ( ) Baixar determinados aplicativos.

D- ( ) Frequentar grupos de apoio.

7- *Treatment Centers* é uma opção sugerida, no texto, para casos: (marque com um “X” a resposta correta- 1 ponto)

A. ( ) mais recentes de dependência em celular.

B. ( ) mais incertos de dependência em celular.

C. ( ) mais corriqueiros de dependência em celular.

D. ( ) mais sérios de dependência em celular.

8- Na frase “*Your loved one may suffer from a cell phone addiction*”, a expressão modal “may suffer”pode ser substituída por: (marque com um “X” a resposta correta- 1 ponto)

A. ( ) certainly suffers.

B. ( ) probably suffers.

C. ( ) does not suffer.

E- ( ) never suffers.

9- Entre os adjetivos qualificadores retirados do texto e relacionados abaixo, marque com um “X” aquele**s** que se referem, no texto, aos sintomas do vício em celular. (1,5 ponto)

A. ( ) harmful

B. ( ) different

C. ( ) disturbing

D. ( ) effective

E. ( ) simple

F. ( ) problematic

G. ( ) real