**Exame de Português**

**Duração: 2 horas + 30 minutos**

**Leia atentamente o texto apresentado e responda às questões que se seguem na folha de teste. Apresente caligrafia cuidada. Respeite o Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa (1990).**

# A chamada ‘fadiga Zoom’ pode ficar connosco durante anos

As ferramentas de videoconferência tornaram-se na plataforma padrão para uma interação humana socialmente distante, sobretudo para muitas das pessoas que já trabalhavam em escritórios. Algumas empresas estão agora a assumir o compromisso de oferecer o trabalho remoto como uma opção, mesmo após o fim da pandemia. Mas depois de mais de um ano a viver e a trabalhar *online*, a sociedade está a enfrentar um tipo peculiar de exaustão, conhecido por “fadiga Zoom”, que se segue a um longo dia de videoconferências.

5

Uma nova investigação publicada no início de abril revela algumas das primeiras conclusões suportadas por dados sobre a fadiga Zoom e oferece uma visão abrangente das causas. E também revela que o peso da fadiga Zoom não é distribuído de forma equitativa. Numa sondagem com mais de 10.000 participantes, publicada na plataforma de partilha de investigações conhecida por SSRN, as mulheres relataram sentir cerca de 13.8% mais fadiga Zoom do que os homens.

10

O trabalho da equipa de Géraldine Fauville, primeira autora da investigação e especialista em realidade virtual e comunicação na Universidade de Gotemburgo, na Suécia, mostra que os longos dias de videochamadas com poucos intervalos podem provocar fadiga Zoom. A janela com a nossa própria imagem, a multidão de rostos no ecrã, a ansiedade em estar visível para a câmara e a falta de indicadores não verbais também sobrecarregam o cérebro.

20

15

Não há dúvidas de que o trabalho remoto tem as suas vantagens: dispensa deslocações, oferece flexibilidade para se lidar com as tarefas domésticas e acesso fácil às conferências para todos os trabalhadores, incluindo pessoas com deficiências. O teletrabalho também possibilitou trabalhos críticos relacionados com a pandemia. Em São Francisco, Andrea Nickerson treina investigadores para casos de COVID-19 – pessoas que fazem rastreios de contactos – através de aulas semanais via Zoom.

25

Num dia agitado, Andrea pode passar cinco ou seis horas em videoconferências. É raro não ter pelo menos uma chamada. “Ao final do dia, o que eu mais quero é fechar o computador e colocá-lo num lugar onde não tenha de olhar para ele”, diz Andrea.

Quando as pessoas começaram a ter conversas generalizadas sobre fadiga Zoom, os cientistas que se especializam nas interações entre humanos e tecnologia começaram a estudar seriamente o fenómeno.

30

Primeiro, criaram uma ferramenta para medir a fadiga, a que chamaram Escala de Exaustão e Fadiga Zoom, ou EFZ. Depois, fizeram uma sondagem pública e reuniram mais de 10.000 respostas que mediram a fadiga das pessoas nesta escala EFZ, juntamente com estatísticas sobre o tempo que cada pessoa passa na aplicação Zoom e informações demográficas.

35

Os dados confirmaram o que muitos já suspeitavam: passar mais tempo em videochamadas, com menos tempo de transição entre cada chamada, provoca mais fadiga Zoom. Os resultados também identificaram quatro fatores com que os teletrabalhadores precisam de lidar durante as videoconferências.

40

Em primeiro lugar, a falta de indicações não verbais é stressante porque as pessoas não conseguem transmitir ou interpretar naturalmente os gestos e a linguagem corporal quando só conseguem ver os ombros e as cabeças dos colegas. As pessoas podem compensar exagerando os seus próprios gestos, como levantar dramaticamente o polegar em sinal de aprovação, enquanto se esforçam para compreender o estado de espírito dos colegas.

45

Durante as videochamadas, as pessoas dizem que se sentem presas numa posição para poderem ficar visíveis, aumentando os níveis de *stress*.

Muitas das ferramentas de videoconferência mostram aos utilizadores a sua própria janela de vídeo, e os investigadores descobriram que este reflexo constante em tempo real pode provocar o que se conhece por ansiedade do espelho. Esta condição é uma autoconsciência stressante que provoca distrações e que tem sido associada ao aumento de ansiedade e depressão.

50

Por fim, o artigo descreve o “olhar fixo”, uma sensação intensa de que as outras pessoas na chamada estão a olhar para nós, porque o ecrã de videoconferência mostra todas as pessoas a olharem para as suas câmaras, independentemente de quem estejam realmente a focar. Isto pode ser ainda pior nas reuniões individuais, quando os rostos dos nossos colegas aparecem enormes no ecrã, como se estivessem a menos de meio metro de distância.

55

Daqui para a frente, os empregadores podem adotar uma abordagem híbrida quando for seguro retomar o trabalho presencial. A cultura de escritório pode tornar-se mais flexível, permitindo que algumas pessoas participem fisicamente nas reuniões, enquanto outras participam por vídeo ou telefone. E as novas descobertas apontam para soluções que tanto funcionários como gestores podem usar para prevenir a fadiga Zoom.

60

Theresa Machemer, *National Geographic* (texto adaptado), 23/04/21

**GRUPO I – INTERPRETAÇÃO DO TEXTO**

1. Para responder a cada um dos itens de 1.1. a 1.6, selecione a opção certa (escreva a resposta na folha de teste).

* 1. A referência à sondagem “*com mais de 10.000 participantes, publicada na plataforma de partilha de investigações conhecida por SSRN*” (ll.11-13), serve para: (**1 valor**)
  2. introduzir uma conclusão do estudo referido.
  3. apresentar a hipótese de que a fadiga Zoom não afeta homens e mulheres de igual forma.
  4. reforçar a objetividade do artigo através de dados qualitativos.
  5. introduzir o objetivo do estudo.
  6. Com a seguinte citação, “’*Ao final do dia, o que eu mais quero é fechar o computador e colocá-lo num lugar onde não tenha de olhar para ele’*, diz Andrea” (ll.27-28), pretende-se: (**1 valor**)
  7. contribuir para o carácter objetivo e rigoroso do artigo de divulgação científica.
  8. introduzir um exemplo concreto da fadiga Zoom.
  9. mencionar uma fonte que promove a credibilidade do artigo.
  10. mostrar o predomínio da 1.ª pessoa do singular.
  11. Considere o seguinte parágrafo: “*Primeiro, criaram uma ferramenta para medir a fadiga, a que chamaram Escala de Exaustão e Fadiga Zoom, ou EFZ. Depois, fizeram uma sondagem pública e reuniram mais de 10.000 respostas que mediram a fadiga das pessoas nesta escala EFZ, juntamente com estatísticas sobre o tempo que cada pessoa passa na aplicação Zoom e informações demográficas*.” (ll.32-36) Neste parágrafo, descreve-se: (**1 valor**)
  12. os objetivos do estudo.
  13. os resultados da experiência.
  14. a metodologia do estudo.
  15. as hipóteses do estudo.
  16. De acordo com o artigo, quatro fatores afetam os trabalhadores nas videoconferências: (**1 valor**)
  17. o exagero dos gestos e da linguagem corporal, o *stress*, a ansiedade e a depressão.
  18. a falta de indicações não verbais, a sensação de se estar preso, o reflexo da própria imagem e a sensação de que todos nos observam.
  19. o exagero dos gestos e da linguagem corporal, a sensação de se estar preso, o reflexo da própria imagem e o olhar fixo.
  20. ver apenas os ombros e a cabeça dos colegas, a sensação de se estar preso, o reflexo da própria imagem e o olhar fixo.
  21. A partir da leitura do texto, podemos concluir que se trata de um artigo de divulgação científica, porque o seu autor: (**1 valor**)

1. faz o comentário crítico sobre as novas descobertas apresentadas, recorrendo a uma linguagem valorativa.
2. apresenta informação seletiva e explicita as fontes, recorrendo a uma linguagem objetiva, rigorosa e técnica.
3. explicita um ponto de vista, recorrendo a uma linguagem pessoal.
4. apresenta uma tese, a fundamentação das ideias, recorrendo a uma linguagem clara e objetiva.
   1. Atente na seguinte frase: “*Por fim, o artigo descreve o “olhar fixo”, uma sensação intensa de que as outras pessoas na chamada estão a olhar para nós, porque o ecrã de videoconferência mostra todas as pessoas a olharem para as suas câmaras, independentemente de quem estejam realmente a focar*.” (ll.54-56). Os marcadores discursivos sublinhados têm, respetivamente, a função de: (**0,5 valores**)
   2. articular ideias alternativas e estabelecer uma relação de causalidade
   3. resumir uma ideia expressa anteriormente e estabelecer uma relação de causalidade
   4. introduzir o último elemento de uma enumeração e estabelecer uma relação de explicação
   5. introduzir uma conclusão e estabelecer uma relação de consequência
5. Identifique o assunto deste artigo de divulgação científica. (**1 valor**)
6. Atente na seguinte frase: “*Uma nova investigação publicada no início de abril revela algumas das primeiras conclusões suportadas por dados sobre a fadiga Zoom e oferece uma visão abrangente das causas.”* (ll.8-10) Substitua a expressão sublinhada por um sinónimo adequado ao contexto. (**0,5 valores**)

**GRUPO II – CONHECIMENTO EXPLÍCITO DA LÍNGUA**

1. Identifique o valor dos dois pontos na seguinte frase: “*Não há dúvidas de que o trabalho remoto tem as suas vantagens: dispensa deslocações, oferece flexibilidade para se lidar com as tarefas domésticas e acesso fácil às conferências para todos os trabalhadores, incluindo pessoas com deficiências.*” (ll.20-22). (**1 valor**)
2. Atente na seguinte frase: “*Em São Francisco, Andrea Nickerson treina investigadores para casos de COVID-19 – pessoas que fazem rastreios de contactos – através de aulas semanais via Zoom.”* (ll.23-25). Identifique o valor dos travessões. (**1 valor**)
3. Para responder a cada um dos itens de 3.1. a 3.4., selecione a opção correta (escreva a resposta na folha de teste).
   1. A oração sublinhada na frase “*Uma nova investigação publicada no início de abril revela algumas das primeiras conclusões suportadas por dados sobre a fadiga Zoom e oferece uma visão abrangente das causas*.” (ll.8-10) classifica-se como: (**1 valor**)
   2. Oração subordinada concessiva
   3. Oração coordenada assindética
   4. Oração subordinada final
   5. Oração coordenada copulativa
   6. Considere a seguinte frase: “*Num dia agitado, Andrea pode passar cinco ou seis horas em videoconferências.*” (ll.26). É impossível colocar uma vírgula depois de “*passar*” porque: (**1 valor**)
   7. Não se pode separar o sujeito do predicado
   8. Não se pode separar o verbo do complemento direto
   9. Não se pode separar o verbo do complemento oblíquo
   10. Não se pode separar elementos dentro do mesmo sintagma
   11. A função sintática do elemento sublinhado em “*A janela com a nossa própria imagem, a multidão de rostos no ecrã, a ansiedade em estar visível para a câmara e a falta de indicadores não verbais também sobrecarregam o cérebro*.” (ll.17-19) é: (**1 valor**)
   12. Complemento direto
   13. Predicativo do sujeito
   14. Sujeito composto
   15. Predicado
   16. A função sintática do elemento sublinhado em “*É raro não ter pelo menos uma chamada.*” (ll.26-27) é: (**1 valor**)
   17. Predicativo do sujeito
   18. Complemento oblíquo
   19. Predicativo do complemento direto
   20. Sujeito simples

**GRUPO III – PRODUÇÃO ESCRITA**

Desenvolva uma das temáticas abaixo apresentadas (A ou B), indicando inequivocamente o tema que escolheu na sua folha de respostas. **Obedeça rigorosamente à estrutura e às características deste tipo de texto.** (**7 valores**)

1. No excerto desta notícia, aborda-se o tema do *bullying* na escola. Redija um **texto de opinião**, bem estruturado, com um mínimo de **200** e um máximo de **300** palavras, no qual (a) tome uma posição em relação ao tema proposto; (b) apresente dois argumentos distintos e bem fundamentados para defender o seu ponto de vista; (c) ilustre, pelo menos, um dos argumentos com um exemplo significativo.

*Pais e encarregados de educação alertaram hoje para o facto de o bullying estar a ganhar “contornos mais graves e perigosos”, defendendo que também é preciso responsabilizar os pais dos jovens agressores e “atuar aos primeiros sinais”. A posição da Confederação Nacional Independente de Pais e Encarregados de Educação (CNIPE) surge na sequência da divulgação de um vídeo em que um jovem é atropelado ao fugir de uma alegada agressão de bullying por um grupo de colegas da escola.*

*“Este tipo de fenómeno não é novo, mas está a tomar contornos mais graves e perigosos e cada vez em idades mais novas. Preocupa-nos a forma leviana como tudo isto é tratado. Não só o bullying como depois a publicação nas redes sociais”, lamentou o presidente da CNIPE, Rui Martins, em declarações à Lusa.*

Lusa,“Pais devem ser responsabilizados por atos de bullying dos filhos”*, Público*

1. Numa entrevista, o biólogo Luís M. Vicente faz um comentário sobre as touradas. Redija um **texto de opinião**,com um mínimo de **200** e um máximo de **300** palavras, no qual (a) tome uma posição em relação ao tema proposto; (b) apresente dois argumentos distintos e bem fundamentados para defender o seu ponto de vista; (c) ilustre, pelo menos, um dos argumentos com um exemplo significativo.

*Quando se iniciou a discussão sobre touradas, na Assembleia da República, acompanhei-a. E também nos órgãos de informação. Ouvia estes debates e achava que tanto aqueles que defendiam as touradas como aqueles que as atacavam, faziam-no com bases subjetivas, culturais, etc., mas, quando procuravam argumentos científicos, acabavam por transmitir ideias sem fundamentação. A certa altura, pensei “Sou biólogo, trabalho em comportamento animal, dou aulas. Se calhar, vou fazer qualquer coisa sobre isto”.*

Maria Moreira Rato, *Luís M. Vicente. "*A tourada não devia existir. É um espetáculo de imunização contra a dor do outro*",* *Jornal i*