

CEJA >>

CENTRO DE EDUCAÇÃO
de JOVENS e ADULTOS

**LÍNGUA
ESTRANGEIRA**

>> Inglês

Fascículo 5
Unidades 15, 16, 17 e 18

GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Governador

Wilson Witzel

Vice-Governador

Claudio Castro

SECRETARIA DE ESTADO DE CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

Secretário de Estado

Leonardo Rodrigues

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO

Secretário de Estado

Pedro Fernandes

FUNDAÇÃO CECIERJ

Presidente

Gilson Rodrigues

PRODUÇÃO DO MATERIAL CEJA (CECIERJ)

Coordenação Geral de
Design Instrucional

Cristine Costa Barreto

Elaboração

Maria Filomena Correia do Rego

Maria Thereza Alexandrisky

Revisão de Língua Portuguesa

Julia Fernandes Lopes

Coordenação de Design Instrucional

Flávia Busnardo

Paulo Miranda

Design Instrucional

Flávia Busnardo

Coordenação de Produção

Fábio Rapello Alencar

Capa

André Guimarães de Souza

Projeto Gráfico

Andreia Villar

Imagen da Capa e da Abertura das Unidades

<http://www.sxc.hu/browse.phtml?f=view&id=555012> – Elvis Santana

Diagramação

Equipe Cederj

Ilustração

Bianca Giacomelli

Clara Gomes

Fernando Romeiro

Jefferson Caçador

Sami Souza

Produção Gráfica

Verônica Paranhos

Sumário

Unidade 15 Hábitos alimentares e qualidade de vida	5
<hr/>	
Unidade 16 A química dos alimentos	27
<hr/>	
Unidade 17 Atividade física e saúde: uma relação de sucesso	49
<hr/>	
Unidade 18 Redes sociais: lazer e mobilização	77
<hr/>	

Prezado(a) Aluno(a),

Seja bem-vindo a uma nova etapa da sua formação. Estamos aqui para auxiliá-lo numa jornada rumo ao aprendizado e conhecimento.

Você está recebendo o material didático impresso para acompanhamento de seus estudos, contendo as informações necessárias para seu aprendizado e avaliação, exercício de desenvolvimento e fixação dos conteúdos.

Além dele, disponibilizamos também, na sala de disciplina do CEJA Virtual, outros materiais que podem auxiliar na sua aprendizagem.

O CEJA Virtual é o Ambiente virtual de aprendizagem (AVA) do CEJA. É um espaço disponibilizado em um site da internet onde é possível encontrar diversos tipos de materiais como vídeos, animações, textos, listas de exercício, exercícios interativos, simuladores, etc. Além disso, também existem algumas ferramentas de comunicação como chats, fóruns.

Você também pode postar as suas dúvidas nos fóruns de dúvida. Lembre-se que o fórum não é uma ferramenta síncrona, ou seja, seu professor pode não estar online no momento em que você postar seu questionamento, mas assim que possível irá retornar com uma resposta para você.

Para acessar o CEJA Virtual da sua unidade, basta digitar no seu navegador de internet o seguinte endereço:
<http://cejarj.cecierj.edu.br/ava>

Utilize o seu número de matrícula da carteirinha do sistema de controle acadêmico para entrar no ambiente. Basta digitá-lo nos campos “nome de usuário” e “senha”.

Feito isso, clique no botão “Acesso”. Então, escolha a sala da disciplina que você está estudando. Atenção! Para algumas disciplinas, você precisará verificar o número do fascículo que tem em mãos e acessar a sala correspondente a ele.

Bons estudos!



Hábitos alimentares e qualidade de vida

Fascículo 5

Unidade 15



Hábitos alimentares e qualidade de vida

Para início de conversa...

Desenvolver habilidades de leitura em inglês por meio de textos que abordem temas relacionados à alimentação, e aumentar o vocabulário pelo estudo do significado dos prefixos.

Objetivos de aprendizagem

- aplicar as diferentes estratégias de leitura para obter informações em um texto;
- identificar o vocabulário relativo à alimentação;
- identificar o significado dos prefixos em inglês.

Seção 1

Você se alimenta bem?

Hábitos alimentares adequados proporcionam ao nosso organismo condições para uma vida saudável. A alimentação é o combustível para nossa vida e, para que nosso organismo funcione bem, a qualidade e a diversidade dos alimentos são fundamentais.

Hoje, devido à falta de tempo e à agitação da vida moderna, milhares de pessoas, no Brasil e em outros países, são adeptas de fast food, conhecida como “comida rápida”. Muitas vezes, essa comida está carregada de **gordura saturada**, comprometendo o equilíbrio alimentar da pessoa. Não que não possamos comer uma pizza ou um chocolate de vez em quando, mas isso deve ser feito com moderação. Afinal, quem resiste a essas delícias?



Figura 1: Quem resiste a um cachorro-quente na barraquinha da esquina?

Gordura saturada

Tipo de gordura proveniente de produtos de origem animal e de alguns tipos de óleo, como o de coco e de palma, por exemplo. É responsável pelo aumento da quantidade de lipoproteínas de baixa densidade (mau colesterol). Uma dieta rica em gorduras saturadas pode levar a um colesterol alto, aterosclerose, doença coronária e AVC.

Será que uma pessoa que come em excesso pode estar mal nutrida? O que você acha? Vamos ler o texto e descobrir?

Saiba Mais

Text 1

Malnutrition

Malnutrition is a **broad** term **which** refers to both undernutrition (subnutrition) and overnutrition. Individuals are **malnourished** or suffer from undernutrition **if** their diet does not **provide** them with adequate calories and protein for **maintenance** and **growth**, or they cannot **fully** utilize the **food** they eat **due to illness**.

People are also **malnourished** or suffer from overnutrition if they consume **too many** calories.

Malnutrition can also be defined as the insufficient, excessive or **imbalanced** consumption of nutrients. Several different nutrition **disorders may develop**, depending on which nutrients are **lacking** or consumed in excess.

Subnutrition occurs when an individual does not consume **enough** food. It may exist if the person has a **poor diet** that offers the **wrong** balance of basic food groups.

(Adaptado de: <http://www.medicalnewstoday.com/articles/179316.php>. Acesso em 16/06/2011.)

Vocabulário

Broad - amplo, vasto	Illness - doença
Which - que	Too many - muitas
Malnourished - subnutridas	Imbalanced - desequilibrado
If - se	Disorders - doenças, desordens
Provide - dar, fornecer	May - pode
Maintenance - manutenção	Develop - desenvolver
Growth - crescimento	Lacking - faltando
Fully - completamente, totalmente	Poor diet - má alimentação / alimentação pobre, insuficiente
Food - alimento, comida	Enough - suficiente
Due to – devido a	Wrong - errado

Atende aos objetivos 1 e 2



- a. Complete a definição do que seja uma malnutrição de acordo com o texto 1. Dê sua resposta em português.

Malnutrição também pode ser definida como o consumo _____, _____ ou _____ de nutrientes.

- b. Copie do texto os seguinte trechos:

1. Várias desordens alimentares diferentes podem se desenvolver, dependendo de quais nutrientes estejam faltando, ou sejam consumidos em excesso.
2. A subnutrição ocorre quando um indivíduo não consome alimento suficiente.

Lembre-se:
faça em uma
folha a parte

Seção 2

Como se formam as palavras: Prefixos

Você observou as palavras **malnutrition**, **undernutrition**, **overnutrition**? O que elas têm de semelhante? E de diferente?

Muito bem, você observou que todas elas falam de nutrição (*nutrition*). No entanto, começam por prefixos diferentes, o que lhes dá significados diferentes também.

Vejamos:

- **Malnutrition** – malnutrição
- **Undernutrition** – subnutrição
- **Overnutrition** – nutrição excessiva ou supernutrição.

Assim como em português, as palavras em inglês também podem ser formadas por prefixação, ou seja, com prefixos –partículas que vêm antes da palavra base, acrescentando um novo significado.

Um mesmo prefixo pode ser usado em muitas palavras. Por isso, é tão importante conhecer os prefixos, pois assim aumentamos o nosso vocabulário. Você também vai aprender que muitos prefixos do inglês são bem parecidos com os do português. E isso é um facilitador, não é verdade?

Observe no Texto 1 alguns prefixos sublinhados:

- *over* – na palavra *overnutrition* = superalimentação;
- *under* – na palavra *undernutrition* = desnutrição, subnutrição;
- *in* – em *insufficient* = insuficiente;
- *im* – em *imbalanced* = desequilibrado, não adequado;
- *sub* – em *subnutrition* = desnutrição, subnutrição.

Se você retirar os prefixos das palavras, elas serão traduzidas da seguinte forma:

- *nutrition* = alimentação, nutrição;
- *sufficient* = suficiente;
- *balanced* = equilibrado.

Você percebeu a transformação? É como se uma mágica tivesse ocorrido.

Observe o quadro a seguir com vários prefixos usados em inglês.



Figura 2:

Prefixo	Noção	Exemplo
<i>dis-</i>	<i>oposição, negação</i>	<u><i>disability</i></u> = <i>incapacidade</i>
<i>il-</i>		<u><i>illegal</i></u> = <i>illegal</i>
<i>im-</i>		<u><i>immature</i></u> = <i>imaturo</i>
<i>in-</i>		<u><i>incorrect</i></u> = <i>incorrecto</i>
<i>ir-</i>		<u><i>irregular</i></u> = <i>irregular</i>
<i>un-</i>		<u><i>unequal</i></u> = <i>desigual</i>
<i>non-</i>		<u><i>non-resistant</i></u> = <i>não resistente</i>

Prefixo	Noção	Exemplo
mal-	<i>mal, de forma errada</i>	<i>malformation = malformação</i>
mis-		<i>miscalculate = calcular mal</i>
anti-	contra	<i>antifebrile = antifebril</i>
pre-	anterioridade	<i>precaution = precaução</i>
post-	posteridade	<i>postgraduation = pós-graduação</i>
co-	junto	<i>copartner = sócio, parceiro</i>
over-	demais, em excesso	<i>overabundant = superabundante</i>
under-	sub-, insuficiência	<i>underground = subsolo</i> <i>undernutrition = subnutrição</i>
re-	de novo	<i>reconstruction = reconstrução</i>
self-	para si próprio	<i>self-help = autoajuda</i>

Ler é muito enriquecedor, não é? Então, você vai continuar fazendo suas leituras e aprendendo cada vez mais.

Vamos agora voltar ao Texto 1 para fazer uma atividade. Ela será dividida em duas partes. Animado para começar?

Atende aos objetivos 1, 2 e 3



- a. Releia o Texto 1 e também o verbete e a explicação sobre prefixos. Depois, marque com um X as respostas corretas.

1. *malnutrition*

a. () alimentação insuficiente

b. () alimentação adequada

2. *imbalanced consumption of nutrients*

a. () consumo adequado de nutrientes

b. () consumo inadequado de nutrientes

3. *overnutrition*

a. () desnutrição

b. () superalimentação

4. *undernutrition*

a. () desnutrição

b. () superalimentação

- b. Retire do texto um sinônimo para:

1. *undernutrition*: _____

2. *illness*: _____

Above suas
respostas em
seu caderno



Figura 3:

A obesidade já se configurou como uma epidemia mundial. As suas causas estão principalmente relacionadas ao estilo de vida moderno. O problema se tornou uma questão de saúde pública, pois já começa na infância.

Por que será que as crianças estão ficando obesas? Você tem alguma idéia a respeito?

Leia o texto a seguir e veja se você concorda com ele

Há cerca de 15 anos, nota-se que a prevalência do excesso de peso e obesidade entre crianças e jovens adolescentes vem aumentando de forma assustadora, tanto nos países industrializados como em países emergentes como China, Rússia, Índia e Brasil, entre outros.

Frequentemente, a família utiliza-se de *fast-food*, comidas pré-preparadas, refrigerantes, pipocas, salgadinhos, batatas fritas... Tudo isso acompanhado de horas de TV.

Há cerca de 30 ou 40 anos, a imensa maioria da garotada corria atrás de balões, jogava bola na rua ou em terrenos baldios, andava de bicicleta, nadava nas piscinas, nos lagos, nos riachos... Hoje, após as aulas e os deveres escolares, a criança e o adolescente vão direto para o computador (se tiver), ou para a televisão. Os jogos eletrônicos atraem a garotada como o mel atrai as moscas. Existe uma correlação nítida entre ganho de peso e tempo dedicado a televisão e/ou jogos eletrônicos. Quanto maior o número de horas na tela, maior o ganho de peso.

(Adaptado de: <http://veja.abril.com.br/blog/nutricao-homo-obesus/seme-categoria/obesidade-na-crianca-e-no-adolescente>. Acesso em: 20/06/2011.)



Assista a estes dois vídeos sobre obesidade infantil e pense: qual a mensagem comum entre eles?

<http://www.youtube.com/watch?v=CdJ8L156xKg>

<http://www.youtube.com/watch?v=r-zEDbl04NY>



A seguir você lerá dois pequenos textos em inglês.

Text 2

Bad habits cause obesity among teens

Obesity is really a “nightmare” to everyone at any age, especially among teenagers because they are in the period of mental and physical growth. Teenagers with overweight suffer from various kinds of psychological, physical, and mental problems. There is a variety of factors that can cause obesity among teenagers, including unhealthy lifestyles, bad habits, diseases, unsuitable diets, and so on.

(Adaptado de: <http://health.ezinemark.com/bad-habits-cause-obesity-among-teens-7736779863f5.html>. Acesso em: 29/05/2011.)

Vocabulário

Teens/teenagers - adolescentes	Can - pode, podem
Nightmare - pesadelo	Unhealthy – não saudável, doentio
Everyone - todos, todo mundo	Lifestyles - estilos de vida
Age - idade	Bad - ruim
Among - em meio a, entre	Diseases - doenças
Overweight - sobrepeso	Unsuitable - inadequado
Kinds - tipos	and so on - etc.
Growth – crescimento	

Text 3

Childhood Obesity

According to the American Obesity Association, the **top preventable** causes of **childhood** obesity include **lack of** physical activity, **poor eating habits**, and improper **environment**. The only unpreventable cause of childhood obesity is genetics, and their risk of developing obesity through genetics is exponentially **higher**. If left untreated, obesity can **lead** to several health risks, including diabetes, **skin** problems, high **blood** pressure and high cholesterol. **Ultimately**, childhood obesity can lead to cardiac **issues**, **joint** deterioration and even **death**.

(Adaptado de: http://www.associatedcontent.com/article/163924/childhood_obesity_is_on_the_rise.html?cat=25. Acesso em: 27/05/2011.)

Vocabulário

Top - principais	Lead - levar, conduzir
Preventable - evitável, evitáveis	Skin - pele
Childhood - infância	Blood - sangue
Lack of - falta de, ausência de	Ultimately - finalmente
Poor eating habits - hábitos alimentares incorretos/deficientes	Issues - problemas
Environment – meio ambiente	Joint - articulação
High / higher – alto / mais alto	Death - morte

Atende aos objetivos 1 e 2

Releia os Textos 2 e 3 e responda ao que se pede.

1. Com uma só palavra, em português, diga qual o tema comum aos dois textos?
2. De acordo com o Texto 2, o que poderá ocorrer se a obesidade não for tratada? Cite duas dessas consequências.
3. Encontre no Texto 2 a frase equivalente a “Adolescentes com sobrepeso sofrem de vários tipos de problemas psicológicos, físicos e mentais.”
4. Encontre no Texto 3 a frase equivalente a “A única causa inevitável na obesidade infantil é a genética”.



Above:
Anote suas
respostas em
seu caderno

Resumo

Nesta aula, você refletiu sobre a importância de uma alimentação adequada para a saúde. Você também desenvolveu sua habilidade de leitura por meio de textos que tratam do tema alimentação e obesidade. Além disso, aumentou seu vocabulário ao aprender os prefixos em inglês.

Veja ainda...

Leituras recomendadas

- Neste site você obterá mais informações sobre a obesidade na infância e na adolescência:
<http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/infantil/obesidade-infantil.htm>
- Neste site você lerá sobre como a dependência a *junk food* é resolvida com reeducação alimentar:
<http://oglobo.globo.com/vivermelhor/mat/2011/06/17/dependencia-de-adolescentes-junk-food-resolvida-com-reeducacao-alimentar-924708851.asp>

Referências

Livros

- JACKEN, Chris. **Bad habits cause obesity among teens.** Disponível em: <http://health.ezinemark.com/bad-habits-cause-obesity-among-teens-7736779863f5.html>. Acesso em: 29/05/2011.
- LONGMAN. **Dictionary of American English.** New Edition.
- MEDEIROS, Geraldo. **Obesidade na criança e no adolescente.** Disponível em: <http://veja.abril.com.br/blog/nutricao-homo-obesus/sem-categoria/obesidade-na-crianca-e-no-adolescente/>. Acesso em 20/06/2011.
- MUNHOZ, Rosângela. **Inglês instrumental:** estratégias de leitura. Módulo I. São Paulo: Textonovo, 2000.
- NORDQVIST, Christian. **What is malnutrition? What causes malnutrition?** Disponível em: <http://www.medicalnewstoday.com/articles/179316.php>. Acesso em 16/06/2011.

- SMITH, Sara. **Childhood obesity is on the rise.** Disponível em: http://www.associatedcontent.com/article/163924/childhood_obesity_is_on_the_rise.html?cat=25. Acesso em: 27/05/2011.
- Neste site você lerá sobre como uma estudante obesa conseguiu o direito de não usar catraca de ônibus em Mato Grosso:
<http://g1.globo.com/mato-grosso-do-sul/noticia/2011/06/sou-gorda-e-nao-passo-pela-catraca-conta-estudante-de-campo-grande.html>

Vídeo

- Você verá neste vídeo três professoras aprovadas em concurso que desconfiam não terem sido chamadas por serem obesas: <http://www.youtube.com/watch?v=rj-79pBQ2Vo>

Imagens

- Figura 1: <http://www.flickr.com/photos/chainedreactions/2399119506> • Believe Creative / Licença: Creative Commons
- Figura 2: <http://www.sxc.hu/photo/727682> • Carlos Gustavo Curado
- Figura 3: <http://www.sxc.hu/photo/579516> • Adrian , Canada

Atividade 1

- a. As palavras que você deveria ter usado são, na sequência: *insuficiente, excessivo e desequilibrado*. No início do segundo parágrafo, você leu: "*Malnutrition can also be defined as the insufficient, excessive or imbalanced consumption of nutrients*".
- b. 1. "*Several different nutrition disorders may develop, depending on which nutrients are lacking or consumed in excess.*"

Nesta resposta, você teve a ajuda do verbete e de algumas palavras cognatas, tais como: *different, nutrition, depending, nutrients, consumed, excess*.

2. "*Subnutrition occurs when an individual does not consume enough food.*"

Da mesma forma que em b-1, você também teve a ajuda do verbete e de algumas palavras cognatas, tais como: *individual e consume*.

Atividade 2

- a. Releia o Texto 1 e também o verbete e a explicação sobre prefixos. Depois, marque com um **X** as respostas corretas.
1. *malnutrition* a. (X) alimentação insuficiente
 b. () alimentação adequada
2. *imbalanced consumption
of nutrients* a. () consumo adequado de nutrientes
 b. (X) consumo inadequado de nutrientes
3. *overnutrition* a. () desnutrição
 b. (X) superalimentação
4. *undernutrition* a. (X) desnutrição
 b. () superalimentação

- b. Retire do texto um sinônimo para:

1. *undernutrition*: subnutrition

2. *illness*: disorder(s)

Na primeira linha do Texto 1, após a palavra *undernutrition* aparece entre parênteses o seu sinônimo *subnutrition*. Na explicação sobre prefixos, a dica estava dada também. Você observou?

Respostas
das
Atividades

Atividade 3

1. Obesidade. Acredito que você, que leu atentamente os dois textos, não tenha tido problema algum para responder essa pergunta. A palavra *obesity* é uma palavra cognata e é comum aos dois textos.
2. Uma vez que você deveria citar apenas duas consequências, poderia ter escolhido dentre as seguintes opções: diabetes, problemas de pele, colesterol alto, problemas cardíacos, deterioração/denegeração nas articulações ou morte.
3. “*Teenagers with overweight suffer from various kinds of psychological, physical, and mental problems.*” Você teve a ajuda do verbete nas palavras *teenagers* e *overweight*. As palavras, *psychological*, *physical*, *mental* e *problems* são palavras cognatas. Você se saiu bem, não foi?
4. “*The only unpreventable cause of childhood obesity is genetics*”. Nesta resposta você teve ajuda do verbete e as palavras *cause*, *obesity* e *genetics* são palavras cognatas. Nenhum problema, certo?

Até
breve!

Atividade extra

Questão 01



Fast food, we are finally starting to realize, is linked to many health problems in children and adults nationwide. Obesity is a national epidemic in the United States and much of the concern over obesity is related to our fast-food culture and sedentary lifestyles. In the past 20 years, the fast-food industry has continually increased serving sizes and focused much of its advertising on our youth and teenagers, contributing to life-long unhealthy nutritional habits. As an example of the changing world of fast food chains, when McDonald's first opened, a soda was 7 ounces. Today, the child size is 12 ounces, a small is 16 ounces, and the large size soda is a whopping 32 ounces! Talk about super-sizing!

Adapted from: <http://www.helium.com/items/827764-the-link-between-fast-food-and-health-problems>

1. O texto relata um dos maiores problemas de saúde nos estados Unidos. Marque a alternativa, cujo alimento colabora com o crescimento do problema relatado.

- a. Fruits.
- b. Grains.
- c. Vegetables.
- d. French fries.

Questão 02



The dietary habits of children and teenagers have shifted away from healthy foods (such as fruits, vegetables, and whole grains) to a much greater reliance on fast food, processed snack foods, and sugary drinks.

Disponível em: http://www.emedicinehealth.com/obesity_in_children/page2_em.htm#childhood_obesity_causes

1. O texto apresenta:

- a. uma das causas da obesidade infantil;
- b. um diagnóstico de obesidade infantil;

- c. uma indicação de prevenção da obesidade infantil;
- d. uma indicação de tratamento para a obesidade infantil.

Questão 03



Fonte: www.sxc.hu Image ID: 329541

Fatty foods ____**balance** your gut flora. There's a connection between metabolism and flora in the gut. Different bodies react differently to a high fat diet. 1. Marque a alternativa, cujo prefixo completa o espaço em branco do vocábulo em negrito com sentido de "oposição, negação" correspondente à correta grafia da palavra.

- a. il-
- b. im-
- c. dis
- d. non-

Questão 04

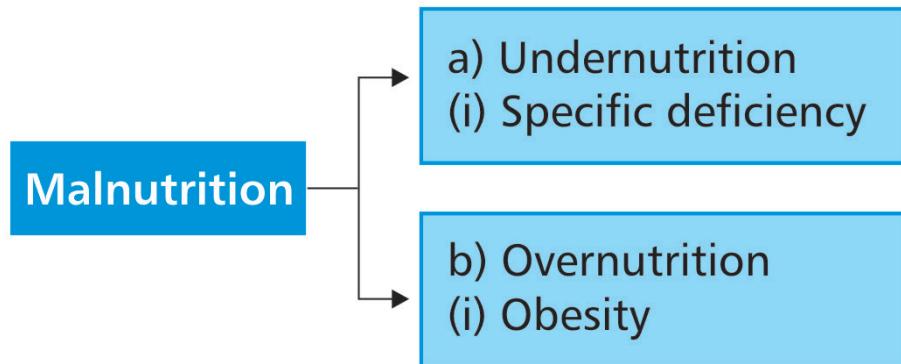


Fonte: www.sxc.hu Image ID: 7451

The percentage of children aged 6–11 years in the United States who were obese increased from 7% in 1980 to nearly 18% in 2010. Similarly, the percentage of adolescents aged 12–19 years who were obese increased from 5% to 18% over the same period.^{1, 2}

1. A estatística apresenta dados que envolvem o tema:
 - a. environment;
 - b. overweight;
 - c. lifestyles;
 - d. growth.

Questão 05



The term undernutrition defined as the outcome of insufficient food intake (hunger) and repeated infectious diseases. Undernutrition includes being underweight for one's age, too short for one's age (stunted), dangerously thin (wasted), and deficient in vitamins and minerals (micronutrient malnutrition). The term malnutrition refers to both undernutrition and overnutrition.

Disponível em: http://www.unicef.org/progressforchildren/2006n4/index_undernutrition.html

1. Ao analisar os termos, "**undernutrition**, **malnutrition** and **overnutrition**", presentes no fragmento, pode-se observar que eles iniciam com prefixos diferentes, respectivamente *under-* , *mal-*, *over-*. Qual o significado que cada um dos prefixos expressa?

a. under:_____

b. mal:_____

c. over:_____

Gabarito

Questão 1

- A B C D

Questão 2

- A B C D

Questão 3

- A B C D

Questão 4

- A B C D

Questão 5

- a. under- / sub-, insuficiência
- b. mal- / mal, de forma errada
- c. over- / demais, em excesso



A química dos alimentos

Fascículo 5
Unidade 16

A química dos alimentos

Para início de conversa...

Apresentar o gênero textual rótulos alimentares e desenvolver habilidades de leitura nesse gênero.

Como vimos na aula anterior, nossa saúde depende em grande parte de uma alimentação adequada. Devemos prestar bastante atenção aos alimentos que ingerimos.

O aumento da população levou a mudanças na produção e consumo dos alimentos, e hoje em dia, a indústria alimentícia coloca à nossa disposição uma enorme variedade de produtos, visando suprir, em parte, essa demanda. Se, por um lado, isso é um facilitador, por outro, os alimentos industrializados contêm muita química, e é importante sabermos o que os compõe.



Figura1: Você sabe interpretar os dados de uma tabela nutricional?

Quando você está fazendo suas compras, costuma olhar os rótulos dos alimentos (*food labels*), observar a validade, as calorias, os nutrientes etc.? Sabendo avaliar o que está escrito em um rótulo, você poderá escolher o que é melhor para sua saúde.

Dados do Ministério da Saúde apontam que, aproximadamente, 70% das pessoas consultam os rótulos dos alimentos no momento da compra, porém, mais da metade desses 70% não comprehende o significado das informações.

Após esta aula, você passará a fazer parte do montante dessa estatística que lê e entende o significado dos rótulos. Vamos começar?

Objetivos de aprendizagem

- realizar uma leitura rápida para obter a ideia geral de um texto;
- deduzir o significado de palavras e expressões através de contextos;
- comparar rótulos alimentares;
- reconhecer e usar o verbo modal *should* como forma de indicar conselho ou recomendação.

Seção 1

Decifrando os rótulos dos alimentos (food labels)

Observe os dois rótulos a seguir. O primeiro está em inglês, é a tabela nutricional de um pão de forma, e o segundo, uma tradução do primeiro, indica os valores diários de referência conforme regulamentação da Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), por isso temos 100% em todos os itens.

Text 1

NUTRITION FACTS		
Serving size: 50 g (2 slices)		
Servings per container: 8		
Amount per serving		% DV (*)
Calories	170 kcal	9%
Carbohydrates	34 g	11%
Protein	4,8 g	6%
Total fat	1,5 g	3%
Saturated fat	0 g	0%
Trans fat	0 g	(**)
Dietary Fiber	0 g	0%
Sodium	66 mg	3%
(*) Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
(**) Daily Value not established.		

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de _ g ou ml (medida caseira)		
Porções por embalagem:		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	2000 kcal	100%
Carboidratos	300 g	100%
Proteínas	75 g	100%
Gorduras totais	55 g	100%
Gorduras saturadas	22 g	100%
Gorduras trans	-	(**)
Fibra alimentar	25 g	100%
Sódio	2400 mg	100%
(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		
(**) Não há valor diário de referência para as gorduras trans.		

(Adaptado de http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf. Acesso em 03/11/2011.)



Saiba Mais

O que é %VD?

%VD (Percentual de Valores Diários): É um número em percentual que indica o quanto o produto em questão apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta de 2.000 calorias.

Para uma alimentação saudável, dê preferência a:

- produtos com baixos %VD para gorduras saturadas, gorduras trans e sódio;
- produtos com altos %VD para fibras alimentares.

A seguir, você lerá vários textos pequenos sobre alguns itens que estão nos rótulos dos alimentos. Acredito que você não terá muitas dificuldades para entendê-los, uma vez que vem lendo bastante em inglês.

Text 2

PROTEIN	SODIUM	CALORIES	SATURATED/TRANS FAT
This nutrient is used to build muscle and fight infections.	Sodium tells you how much salt is in the food. People with high blood pressure are sometimes told to follow a low sodium diet.	Calories are a unit of energy. Because calories give us energy, we need them to be able to think and be active.	Fat is essential to our bodies. Saturated fat and trans fat are unhealthy for you heart , and should be limited.
DIETARY FIBER	% DAILY VALUE	CARBOHYDRATE	SERVINGS PER CONTAINER
It is essential to keep your digestive system healthy. Certain types of fiber can help to control your blood cholesterol levels.	The % DV helps you determine if a serving of food is high or low in a certain nutrient.	Carbohydrates give energy to your muscles and brain .	The serving size and amount of servings per container is your real key to knowing how many calories and other nutrients are in the foods your family eats.

(Adaptado de: <http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/NFLPM/ucm274593.htm> e http://pediatrics.about.com/od/nutrition/ss/food_labels_2.htm. Acesso em 01/08/2011.)

Vocabulário

Muscle – músculo	Fat – gordura
High – alto(a)	Heart – coração
Blood – sangue	Brain – cérebro
Low – baixo(a)	Key – chave
To think – pensar	

Você agora fará sua primeira atividade baseada na leitura que acabou de fazer.

Atende aos objetivos 1 e 2

Baseado na leitura do Texto 2, relacione as letras da primeira coluna com a segunda coluna.

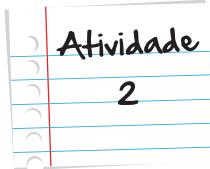
- | | |
|---|--------------------------------|
| a. Mantém o sistema digestivo saudável e alguns tipos ajudam a controlar os níveis de colesterol. | 1. () % Daily Value |
| b. Fornece energia para o cérebro e os músculos. | 2. () Dietary fiber |
| c. Constrói músculos e combate infecções. | 3. () Protein |
| d. Aconselha-se o uso moderado às pessoas com pressão alta. | 4. () Carbohydrate |
| e. Devem ser limitadas, pois acarretam problemas cardíacos. | 5. () Servings per container |
| f. Fontes de energia que nos tornam mais ativos. | 6. () Sodium |
| g. É o percentual que indica se o valor do nutriente contido em uma porção do alimento é alto ou baixo. | 7. () Saturated and trans fat |
| h. É o item que fala sobre quantas calorias e nutrientes estão nos alimentos que sua família consome. | 8. () Calories |



Lembre-se:
faça em uma
folha à parte

O que você acha de fazer mais uma atividade? Esta é bem pequena e continua a usar palavras que você já aprendeu. Vamos lá?

Atende ao objetivo 3



Leia o Texto 3 e responda a questão.

Text 3

Cereal A

NUTRITION FACTS Per ¾ cup (30 g)		
Amount Per Serving	% DV(*)	
Calories	110 kcal	4%
Carbohydrates	27 g	7%
Protein	1 g	2%
Total fat	0 g	0%
Saturated fat	0 g	0%
Trans fat	0 g	-
Dietary fiber	1 g	3%
Sodium	200 mg	8%

(*)Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet or 8,400 kJ. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Cereal B

NUTRITION FACTS Per ¾ cup (30 g)		
Amount Per Serving	% DV(*)	
Calories	100 kcal	4%
Carbohydrates	18 g	5%
Protein	5 g	10%
Total fat	1 g	1%
Saturated fat	0 g	0%
Trans fat	0 g	-
Dietary fiber	12 g	40%
Sodium	120 mg	5%

(*)Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet or 8,400 kJ. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Imagine que você está procurando um alimento que tenha grande quantidade de fibras. Como escolher o mais rico? Compare os rótulos dos cereais matinais A e B, e diga qual dos dois tem mais fibras.

1. O cereal matinal com maior teor de fibras é o cereal _____, que possui o maior %VD para fibras.

Lembre-se:
faça em uma
folha à parte

Text 4

A healthy diet **should** include a good variety of nutritious foods. These include **breads, pastas**, fruits and **vegetables**. Eating **breakfast** is also an important part of a healthy diet. Keep fat and salt **intake** low and eat foods **rich** in calcium and **iron**. A good **balance** between exercise and food intake is important to maintain a healthy body weight.

(Fonte: Extraído de http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/healthy_eating_for_children_and_adults.)
Acesso em 27/06/2011.)

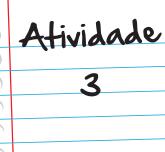
Vocabulário

Should – devia(m), deveria(m)	Breakfast – café da manhã
Breads – pães	Intake – ingestão
Pastas – massas	Rich – rico(s), rica(s)
Vegetables – legumes, verduras	Iron – ferro
Balance – equilíbrio	

Atende aos objetivos 1 e 2.

1. O que o Texto 4 aconselha que se deva incluir numa dieta saudável? Assinale os itens adequados.

- Fat and salt.
 A good variety of nutritious foods.
 Calcium and iron.
 Breads, pasta, fruits and vegetables.



Lembre-se:
faça em uma
folha à parte

Seção 2

Como aconselhar em inglês: O verbo modal **should**

Como você observou na leitura, o Texto 4 menciona o que é recomendável ou aconselhável que seja incluído numa dieta saudável: "A healthy diet should include a good variety of nutritious foods" (Uma dieta saudável deve incluir uma boa variedade de alimentos nutritivos).



Figura 2: Uma ampla variedade de alimentos nas refeições pode garantir uma dieta saudável.

Para indicar essa noção de conselho ou recomendação em inglês, usa-se o verbo modal *should*, que vem antes do verbo principal, neste caso *include* (incluir).

Vejamos outros exemplos:

- *You should eat healthy foods.* (Você deveria comer comidas saudáveis.)
- *He should exercise more.* (Ele deveria se exercitar mais.)
- *They shouldn't eat so much.* (Eles não deveriam comer tanto.)

Veja, a seguir, algumas características do verbo *should*.

- Tem a mesma forma para todos os pronomes pessoais.
- É traduzido como "deve", "devia" ou "deveria".
- É seguido de um verbo no infinitivo sem a partícula "to". Ex.: *You should eat less fat.* (Você deve/devia/deveria comer menos gordura.)

- Não necessita dos auxiliares "do" e "does" nas perguntas. O próprio verbo "should" faz a pergunta. Ex.: *Should I eat more vegetables?* (Eu devo/devia/deveria comer mais verduras?)
- Para fazer a negativa, basta usar "should not" ou a forma contrata "shouldn't". Ex: *You shouldn't smoke.* (Você não deve/devia/deveria fumar.)

Veja como fica o verbo *should* nas formas afirmativa, interrogativa e negativa.

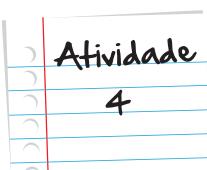
AFIRMATIVA	INTERROGATIVA	NEGATIVA
I should...	Should I...?	I should not... = I shouldn't...
You should ...	Should you ...?	You should not... = You shouldn't...
He should...	Should he...?	He should not... = He shouldn't...
She should...	Should she...?	She should not... = She shouldn't...
It should...	Should it...?	It should not... = It shouldn't...
We should...	Should we...?	We should not... = We shouldn't...
You should...	Should you...?	You should not... = You shouldn't...
They should...	Should they...?	They should not... = They shouldn't...

Viu como é fácil usar o verbo *should*? Será que você está preparado para fazer a sua próxima atividade?

Atende ao objetivo 4

Complete as lacunas com *should* ou *shouldn't*.

1. You _____ do more exercises.
2. You _____ drink alcohol. It's not good for you health.
3. You _____ eat much salt.
4. You _____ check your blood pressure.
5. You _____ have a diet rich in calcium and iron.



Atividade

4

Lembre-se:
faça em uma
folha à parte



Quando lemos sobre algum tipo de dieta, é importante consultarmos nosso médico antes de qualquer procedimento.

All information is for educational purposes only. For specific advice, diagnoses and treatment, consult your doctor (Todas as informações são somente para fins educativos. Para aconselhamento específico, diagnósticos e tratamento, consulte seu médico).

Resumo...

Esta aula foi, principalmente, uma conscientização sobre a importância de lermos rótulos alimentares para podermos ter uma boa alimentação e, consequentemente, uma boa saúde. Você também aprendeu o verbo *should* para recomendar ou aconselhar alguém a fazer algo.

Veja ainda...

Leituras recomendadas

- Neste site você poderá ler e votar, dizendo se as novas recomendações nutricionais da primeira-dama dos EUA deveriam ser adotadas no Brasil: <http://www1.folha.uol.com.br/comida/927751-veja-combinacoes-brasileiras-para-substituir-piramide-alimentar.shtml>
- Neste site você terá oportunidade de ler a Cartilha da Anvisa, com orientações nutricionais para os consumidores: www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf
- Este site fala sobre a redução do sódio em 16 alimentos: <http://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/899548-industria-tera-que-reduzir-sodio-em-16-alimentos.shtml>
- Neste site você poderá ler sobre o novo modelo com indicações nutricionais: <http://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/975623-medicos-sugerem-novo-modelo-com-indicacoes-nutricionais.shtml>

Referências

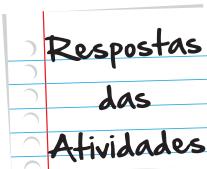
Livros

- AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Manual de orientação aos consumidores:** educação para o consumo saudável (Cartilha da Anvisa). Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf>. Acesso em: 3 novembro 2011.
- CASE, Deana. Reading food labels. In: **Love to know diet**. Disponível em: <http://diet.lovetoknow.com/wiki/Reading_Food_Labels>. Acesso em
- FDA U.S. Food and Drug Administration. **How to understand and use the nutrition facts label**. Disponível em: <<http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/NFLPM/ucm274593.htm>> Acesso em 3 novembro 2011.
- IANNELLI, Vincent. Reading food labels. In: **About.com**. Disponível em: <http://pediatrics.about.com/od/nutrition/ss/food_labels_2.htm>. Acesso em: 1 agosto 2011.
- Jornal do Consumidor. Cidade de São José dos Campos (Dezembro de 2008). www.sjc.sp.gov.br
- MUNHOZ, Rosângela. **Inglês Instrumental:** estratégias de leitura. Módulo I. São Paulo: Texto novo, 2000.
- NORDQVIST, Christian. **What is malnutrition? What causes malnutrition?** Disponível em:< <http://www.medicalnewstoday.com/articles/179316.php> >. Acesso em: 16 junho 2011.
- STATE GOVERNMENT OF VICTORIA. Healthy eating tips. In: **Better health channel**. Austrália, 2011. Disponível em: <http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/healthy_eating_for_children_and_adults>. Acesso em: 27 junho 2011.

Imagens

- Figura 1: <http://www.flickr.com/photos/bitchcakes/3060606540/> • Bitchcakesny / Licença: Creative Commons
- Figura 2: Fonte - <http://www.sxc.hu/photo/297481> • Mikiyo Yamanaka

Atividade 1



1. (g) De início, o texto mostra o símbolo %, o que já facilitou a sua resposta. Segue informando que o Valor Diário (*DV - Daily Value*) ajuda a determinar se a porção do alimento (*food serving*) é alta (*high*) ou baixa (*low*) em nutrientes.
2. (a) Acredito que você não tenha tido problemas para responder, pois há palavras cognatas no texto, como *digestive system* (sistema digestivo) e *cholesterol* (colesterol).
3. (c) Pela palavra *infections*, você já deve ter percebido a resposta, já que essa palavra não aparece em outros textos. O texto diz que esse nutriente (proteína) ajuda a construir músculos (*muscle*) e combater (*fight*) infecções (*infections*).
4. (b) Identificável pela palavra cognata *energy* e pela palavra *muscle*, que está no verbete.
5. (h) Você foi bem, não foi? O texto fala sobre as calorias e nutrientes presentes nos alimentos (*foods*) que sua família (*family*) ingere. A palavra cognata *family* ajudou, não ajudou?
6. (d) Você sabe que o sal (*salt*) não é aconselhável para pessoas que têm pressão alta. Você teve ainda a ajuda do verbete nas palavras *blood* (sangue) e *high* (alta) e, provavelmente, deduziu que a palavra *pressure* significa pressão, não foi?
7. (e) Com a ajuda do verbete e também da palavra *limited*, que é uma palavra cognata, você não deve ter tido problema para responder.
8. (f) A palavra *active* (ativo/a), que é uma palavra cognata, facilitou sua resposta, não houve nenhum problema para que você acertasse a questão, não foi?

Atividade 2

1. O cereal matinal com maior teor de fibras é o cereal B, que tem 12 g, ou seja, 40% dos valores diários de referência. O cereal A possui apenas 1 g, o que representa somente 3% dos valores diários recomendados.

Acredito que você não tenha tido dificuldade para responder esta questão, certo?

Respostas
das
Atividades

Atividade 3

- (x) *A good variety of nutritious foods* (uma grande variedade de alimentos nutritivos).
- (x) *Calcium and iron* (cálcio e ferro).
- (x) *Breads, pastas, fruits and vegetables* (pães, massas, frutas e vegetais).

Atividade 4

1. *should* (Você deveria fazer mais exercícios). Todos sabem que caminhar e fazer exercícios são atividades saudáveis.
2. *shouldn't* (Você não devia beber bebidas alcoólicas. Não é bom para sua saúde.).
3. *shouldn't* (Você não devia comer muito sal.). Sabemos que o sal é prejudicial à saúde.
4. *should* (Você deveria verificar/checar sua pressão sanguínea).
5. *should* (Você devia ter uma dieta rica em cálcio e ferro).

Como você se saiu? Tenho certeza que você foi muito bem. Parabéns!

Até breve!

Atividade extra

Questão 1

Imagen disponível em: <http://fechandoziper.com/2013/01/14/pia-essence-iogurte-tradicional-x-light/>.



200 ml	Piá Essence Tradicional	Piá Essence Light
Valor energético	212 kcal	89 kcal
Carboidratos	33 g	15 g
Proteínas	6 g	7,3 g
Gorduras totais	6,5 g	0 g
G. saturada	3,5 g	0 g
G. trans	Não contém	Não contém
G. monoinsat.	-	-
G. polinsat.	-	-
Colesterol	-	0g
Fibra alimentar	Não contém	Não contém
Cálcio	206 mg	235 mg
Sódio	100 mg	129 mg

The Nutrition Facts label can help you choose fats wisely. Look at the serving size and determine how many servings you are actually eating. If you eat two servings, you will be consuming double the calories and nutrients, such as fat. You will also get double the % DV of other nutrients. The % DV (Daily Value) represents one serving of the food item.

Use the % DV on the Nutrition Facts label to identify which nutrients (total fat, saturated fat, and cholesterol) are high or low; 5% DV or less is low, and 20% DV or more is high. There is no % DV for trans fat, but you should aim to keep trans fat.

Adapted from: http://www.csrees.usda.gov/nea/food/pdfs/hhs_facts_fats.pdf

1. Mediante as instruções do texto:

- a. o rótulo apresentado é de um alimento saudável;
- b. o rótulo apresentado é de um alimento rico em gorduras trans;
- c. o rótulo apresentado é de um alimento rico em gorduras saturadas;
- d. o rótulo apresentado é de um alimento rico em gorduras monoinsaturadas.

Questão 2



WWW.sxc.huFile #9162866

But, did you know some foods are so nutritious we can and **should** eat them everyday, to make sure we are getting the nutritional boost we need to experience our best possible health and vitality?

Disponível em: <http://www.dietriffic.com/2012/03/21/everyday-foods/>

1. O modal “*should*” em destaque no trecho passa-nos uma noção de:

- a. ordem;
- b. pedido;
- c. habilidade;
- d. recomendação.

Questão 3



www.sxc.hu Image ID: 1265025

Eat more fiber. You've probably heard it before. But do you know why fiber is so good for your health? Found mainly in fruits, vegetables, whole grains and legumes — is probably best known for its ability to prevent or relieve constipation. But foods containing fiber can provide other health benefits as well, such as helping to maintain a healthy weight and lowering your risk of diabetes and heart disease.

Disponível em: <http://www.mayoclinic.com/health/fiber/NU00033>

1. De acordo com o texto pode-se verificar alguns benefícios que um determinado elemento concede ao organismo humano. Marque a opção que menciona o nome desse elemento.

- a. Calories.
- b. Sodium.
- c. Protein.
- d. Dietary fiber.

Questão 4



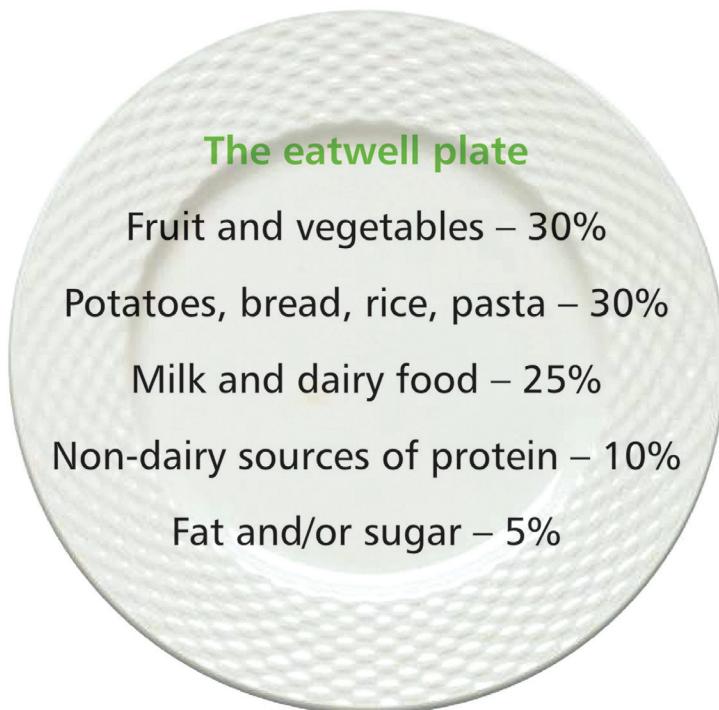
Image ID: 1022980www.sxc.hu

The most important meal in general for every person, including bodybuilders would have to be breakfast, but is not only the first meal of the day, it keeps you energized for the rest of the day. It will help your ability to concentrate, helps you control weight if you're in a cut, helps decrease fatigue, and much more.

Disponível em: http://www.bodybuilding.com/fun/bodybuilders_most_important_meal.htm

1. A refeição mencionada no texto que contribui com a capacidade de concentração e ajuda na perda de peso é:
 - a. jantar;
 - b. lanche;
 - c. almoço;
 - d. café da manhã.

Questão 5



<http://pt.wikipedia.org/wiki/Alimento>

Eating a healthy, balanced diet full of fresh food is essential to maintaining good physical health and mental wellbeing. Your diet should contain a wide variety of food from the 5 main food groups as shown in the picture.

1. Responda em português. According to the table above which food group should you eat in the biggest servings?

Gabarito

Questão 1

- A B C D
-

Questão 1

- A B C D
-

Questão 1

- A B C D
-

Questão 1

- A B C D
-

Questão 2

Frutas e vegetais; batatas, pão, arroz e massas.



Atividade física e saúde: uma relação de sucesso

Fascículo 5

Unidade 17



Atividade física e saúde: uma relação de sucesso

Para início de conversa...

Desenvolver habilidades de leitura por meio de textos que abordem o tema atividades físicas e saúde, e apresentar verbos modais e alguns marcadore discursivos.

Nesta aula vamos tratar de um assunto que está associado diretamente com a qualidade de vida das pessoas. E este assunto não está relacionado só à saúde do corpo, mas também à saúde da mente. Vamos falar sobre a importância das atividades físicas.

Bem, quando falamos de atividades físicas não significa necessariamente frequentar uma academia, pois podemos exercitar o nosso corpo de várias maneiras. Este é um assunto muito interessante e que nos diz respeito, não é mesmo? Vamos começar.

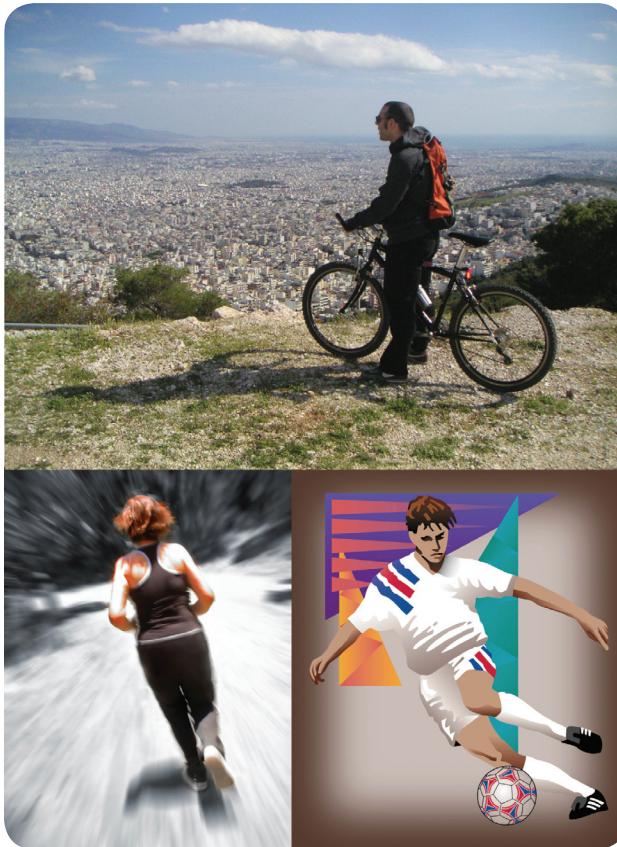


Figura 1: Através de atividades físicas podemos exercitar o corpo de várias maneiras.

Objetivos de aprendizagem

- Obter informações em um texto em inglês usando as estratégias de leitura;
- Identificar vocabulário referente a atividades físicas e saúde;
- Inferir o significado de palavras pelo contexto;
- Identificar as noções dos verbos modais can e may;
- Reconhecer os marcadores discursivos como organizadores das idéias de um texto;
- Reconhecer as noções expressas por alguns marcadores discursivos.

Seção 1

O que é atividade física?

Text 1

What is physical activity?

Physical activity is **any** activity that you may do that helps **to improve** or maintain your physical **fitness** as well as your **health** in general.

It can include:

- *everyday activities*, for example, walking or cycling to work or school, doing **housework**, **gardening**, **DIY** around the house, or any active or manual work that you may do as part of your job;
- *active recreational activities*, which include activities such as dancing, active play **amongst** children, or walking or **cycling** for recreation;
- *sport*, for example, exercise and fitness training at a **gym** or during an exercise class, swimming and competitive sports such as football, rugby and tennis, etc.

(Adaptado de: <http://www.patient.co.uk/health/Physical-Activity-For-Health.htm>. Acesso em 21 nov. 2011.)

Vocabulário

any – qualquer

to improve – melhorar

fitness – boa forma

health – saúde

everyday – diária(s), de todo dia

housework – trabalho doméstico

gardening – cuidar do jardim

diy (do it yourself) – faça você mesmo

Amongst – no meio de

cycling – andar de bicicleta, pedalar

gym (gymnasium) – academia, ginásio esportivo

Atende aos objetivos 1 e 2



- a. Complete a definição de atividade física de acordo com as primeiras linhas do texto. Você pode consultar o verbete para ajudar a compreender o significado de algumas palavras.

Atividade física é _____ que você possa fazer que ajude a _____ ou _____ sua _____ como também sua _____ em geral.

- b. O autor do texto dá três exemplos de grupos de atividades físicas. Complete o quadro abaixo com um exemplo de uma atividade de cada grupo.

Atividades diárias	Atividades recreativas que exigem movimento	Esportes

Lembre-se:
faça em uma
folha a parte

Seção 2

Quais são os benefícios da atividade física para a saúde?



Figura 2: Você pode se exercitar de diversas maneiras.

Text 2

What are the health benefits of physical activity?

The health benefits of doing regular physical activity have been **shown** in many studies. You are **likely** to get the most benefits to your health **if** you are someone who is not very active at all and you **become** more active. **However**, there are **still** benefits to be gained for anyone who **increases** their physical activity **levels**, **even if** they are already doing 30 minutes of moderate intensity activity on most days.

Overall, people who do the recommended levels of physical activity can reduce their risk of premature **death** by 20-30%. Other health benefits include the following:

Coronary heart disease

Your risk of developing coronary **heart disease**, **such as** angina or a heart attack, is much reduced if you are regularly physically active. Inactive people have almost double the risk of having a heart attack compared with **those** who are regularly physically active.

Cholesterol

Regular physical activity has been shown **to raise** levels of high-density lipoprotein (HDL) cholesterol. This is good cholesterol **because** it may actually help to protect against cardiovascular disease (coronary heart disease, **stroke** and peripheral vascular disease).

High blood pressure

Regular physical activity can help **to lower** your **blood pressure** levels if you have **high** blood pressure. It can also help **to prevent** high blood pressure from developing. High blood pressure is one of the risk factors for heart disease and stroke.

Diabetes

If you are regularly physically active **then** you have a **lower** risk of developing type 2 diabetes than inactive people. The greater the **amount** of physical activity that you do, the lower your risk of developing type 2 diabetes.

Weight control

Physical activity helps you **to burn off** excess fat. Regular physical activity combined with a **healthy** diet is the best way of losing weight, and keeping that weight off.

Mental health

Physical activity is thought to help **ease** stress, **boost** your energy levels and improve your general **well-being** and self-esteem. It can **also** help to reduce **anger**. As well as this, physical activity can make you **sleep better**.

Studies have also shown that regular physical activity can help to ease **anxiety** and depression.

(Adaptado de <http://www.patient.co.uk/health/Physical-Activity-For-Health.htm>. Acesso em 22 out. 2011.)

Vocabulário

shown – mostrado (partípicio passado do verbo to show = mostrar, apresentar)	stroke – derrame
likely – provável, provavelmente	to lower – baixar
if – se	blood pressure – pressão sanguínea
to become – tornar-se	high – alto(a)
however – entretanto	to prevent – impedir
still – ainda	then – então

to increase – aumentar	lower – mais baixo, menor
levels – níveis	amount – quantidade
even if – mesmo se	to burn off – queimar
overall – em geral	healthy – saudável
death – morte	to ease – acalmar, relaxar
heart – coração	to boost – aumentar, elevar
disease – doença	well-being – bem-estar
such as – tal como / tais como	also – também
those – aqueles	anger – raiva, irritação
to raise – elevar	to sleep – dormir
because – porque	anxiety – ansiedade

A palavra *actually* é o que nós chamamos de um falso cognato, pois ela não significa o que parece ser em português.

Actually significa: realmente, na verdade, de fato.

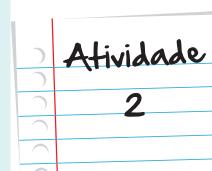
Os falsos cognatos são poucos em inglês. Mas temos que ficar atentos e sempre lembrar dessas palavras, pois às vezes, elas podem nos levar a uma tradução indevida.

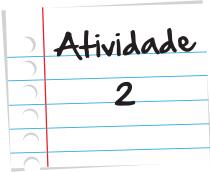


Atende aos objetivos 1 e 2

Como você percebeu, a palavra *health* (saúde) é uma palavra-chave para a compreensão do Texto 2. Os benefícios para a saúde de se praticar atividades físicas regularmente são comprovados em muitos estudos.

Complete o quadro a seguir, em português, com o nome da questão de saúde que pode se beneficiar com a prática regular das atividades físicas.

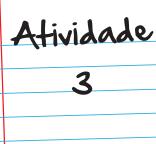




Questão de Saúde

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Lembre-se:
faça em uma
folha a parte



Atende ao objetivo 3

De acordo com o Texto 2, observando o contexto onde a palavra sublinhada se encontra, assinale a palavra em português que corresponde ao significado do termo em inglês.

- a. *Your risk of developing coronary heart disease, such as angina or a heart attack, is much reduced if you are regularly physically active.*
- () entretanto () embora () tais como () porque
- b. *Regular physical activity can help to lower your blood pressure levels if you have high blood pressure.*
- () aumentar () baixar () levantar () lembrar
- c. *If you are regularly physically active then you have a lower risk of developing type 2 diabetes than inactive people.*
- () se () então () entretanto () tais como

d. *Regular physical activity combined with a healthy diet is the best way of losing weight.*

() ganhar () perder () aumentar () calcular

Atividade

3

Lembre-se:
faça em uma
folha a parte



Figura 3:

Assista ao vídeo da campanha Let's Move (Vamos nos mexer!), com alunos da cidade de Nova York dançando ao som de Move Your Body, da cantora Beyoncé, e inspire-se! Acesse: <http://www.youtube.com/watch?v=XoX9qXBP0Bs&feature=related>

Multimídia

Seção 3

Modais can e may: indicando possibilidade em inglês

Vamos agora ler com especial atenção algumas frases do texto?

1. *"Physical activity is any activity that you may do that helps to improve or maintain your physical fitness as well as your health in general."*

(Atividade física é qualquer atividade que você pode fazer que ajuda a melhorar ou manter sua forma física como também sua saúde em geral.)

2. *"...or any active or manual work that you may do as part of your job."*

("...ou qualquer trabalho ativo ou manual que você pode fazer como parte do seu trabalho.")

3. *"people who do the recommended levels of physical activity can reduce their risk of premature death by 20-30%."*

("pessoas que fazem os níveis recomendados de atividade física podem reduzir o risco de morte prematura de 20 a 30%.")

4. *"This is good cholesterol because it may actually help to protect against cardiovascular disease."*

("Este é colesterol bom porque ele pode de fato ajudar a proteger contra doença cardiovascular.")

5. *"It can also help to prevent high blood pressure from developing."*

("Ele pode também ajudar a impedir o desenvolvimento de pressão alta.")

Como você observou nestes exemplos, os verbos modais can e may indicam que o autor da frase acha possível que aquele fato ocorra. Os modais indicam a presença da voz do autor no texto.

Compare as frases:

1. *It (physical activity) helps to prevent high blood pressure from developing (Ela ajuda a impedir o desenvolvimento da pressão alta).*
2. *It can also help to prevent high blood pressure from developing (Ela pode também ajudar a impedir o desenvolvimento da pressão alta).*

Você deve ter notado que a primeira frase é uma afirmação categórica, enquanto na segunda frase o autor não afirma, apenas indica a possibilidade de a atividade física ajudar a impedir o desenvolvimento da pressão alta.

Como vimos, nesses casos os verbos modais can e may acrescentam a noção de possibilidade ao verbo principal.

Assim temos:

May do – pode fazer

Can reduce – pode reduzir

May help – pode ajudar

Can help – pode ajudar

O verbo modal can também pode indicar capacidade ou habilidade.

Quando o presidente Barack Obama pronunciou a famosa frase "Yes, we can", ele estava usando can com a noção de capacidade (Sim, nós podemos = Sim, nós somos capazes).

She can speak English and Spanish (Ela fala inglês e espanhol = Ela sabe falar, ela é capaz de falar).

He can play the piano (Ele toca piano = Ele sabe tocar piano).

She can walk four kilometers (Ela é capaz de andar quatro quilômetros).



Seção 4

Verbos modais e suas características

Verbos modais apresentam a mesma forma em todas as pessoas do discurso:

I can *we can*

you can *you can*

he, she, it can *they can*

Os modais funcionam como um verbo auxiliar nas frases interrogativas.

Can you?

Can she?

Can they?

Os modais vêm sempre seguidos de outro verbo no infinitivo sem a preposição *to*.

Can help (pode ajudar)

Can imagine (pode imaginar)

May do (pode fazer)

Os verbos modais *can* e *may* também podem indicar a noção de *permissão*.

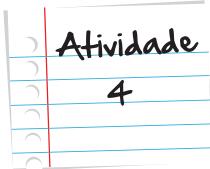
Can I talk to you? (Posso falar com você?)

May I go now? (Posso ir agora?)

Além de *can* e *may*, você também já estudou o verbo modal *should*, na Unidade 6, lembra?

Vamos falar de outros verbos modais mais adiante, no próximo módulo. Aguarde!

Atende ao objetivo 4



Assinale a frase em que o verbo modal não está expressando idéia de possibilidade:

- Regular physical activity also helps to control weight, and may help to ease stress, anxiety, and depression.*
- Doing regular physical activity can make you feel good about yourself and it can have a number of benefits for your health.*
- Can I talk to you, Mr. Henderson?*
- Exercise can increase longevity and quality of life, improve energy, strength, balance and coordination.*

Lembre-se:
faça em uma
folha a parte

Seção 5

Marcadores do discurso: costurando as ideias do texto

Você sabia que a palavra texto vem do latim, e quer dizer tecido? Pois é, um texto para ser considerado como tal, não pode ser composto de frases soltas sem encadeamento. As frases que expressam as idéias de um texto são organizadas de forma coerente, isto é, com lógica, e estão ligadas umas às outras de forma coesa, quer dizer, não estão soltas.

Podemos comparar o texto a um tecido, em que todos os fios estão ligados a fim de compor uma única peça. Para organizar as idéias, usamos determinadas palavras que denominamos marcadores discursivos. Essas palavras são geralmente conectivos (palavras que conectam, ou conjunções), advérbios e preposições.

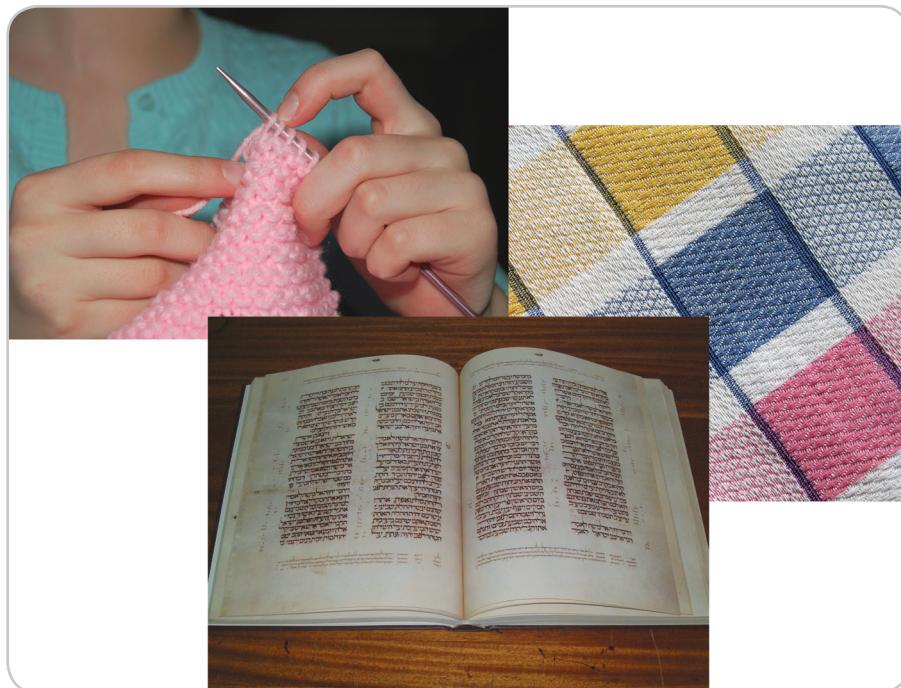


Figura 4: Podemos comparar um texto a um tecido.

Vamos mostrar isso na prática. Vejamos alguns exemplos retirados dos textos anteriores.

1. *This is good cholesterol because it may actually help to protect against cardiovascular disease* (Este é colesterol bom porque ele pode de fato ajudar a proteger contra doença cardiovascular).

Qual é a razão para esse tipo de colesterol (HDL) ser considerado bom? O fato de ele proteger contra doença cardiovascular.

Essas duas idéias estão ligadas pelo marcador de causa because (porque).

2. *If you are regularly physically active then you have a lower risk of developing type 2 diabetes than inactive people.* (Se você é ativo fisicamente então você tem um risco mais baixo de desenvolver diabetes do tipo 2 do que pessoas inativas.)

Qual a condição para você ter um risco mais baixo de desenvolver diabetes do tipo 2? Ser ativo fisicamente.

Essa condição é introduzida pela conjunção condicional *if* (se).

Qual a consequência de se manter fisicamente ativo? Ter um risco mais baixo de desenvolver diabetes tipo 2.

O marcador que indica a consequência é *then* (então).

3. *sport, for example, exercise and fitness training at a gym or during an exercise class, swimming and competitive sports such as football, rugby and tennis, etc.* (esporte, por exemplo, exercício e treino físico numa academia ou durante uma aula de exercícios físicos, natação e esportes de competição, tais como futebol, rugby e tennis, etc.).

Para tornar mais clara uma idéia, usamos normalmente exemplos.

Como ele exemplifica o que seja esporte? Exercício e treino físico numa academia, aula de exercícios físicos, natação e esportes de competição.

Ele introduz o exemplo com o marcador *for example* (por exemplo).

Que exemplos de esportes de competição ele apresenta? Futebol, rugby e tênis.

Ele introduz os exemplos com o marcador *such as* (tais como).

Outros marcadores importantes:

Noção	Marcador	Exemplo
contraste, oposição de idéias	1. <i>but</i> (mas, porém) 2. <i>however</i> (entretanto)	1. <i>He practices 30 minutes of physical exercises everyday, but he is not loosing weight.</i> 2. <i>She is very inactive, however, her cholesterol level is low.</i>
adição de ideias	1. <i>also</i> (também) 2. <i>as well as</i> (assim como, como também) 3. <i>and</i> (e)	1. <i>It can also help to reduce anger. As well as this, physical activity can make you sleep better.</i> 2. <i>He plays football and tennis.</i>

Atende aos objetivos 5 e 6

Escolha, dentre os marcadores entre parênteses, aquele que completa a lacuna para o texto fazer sentido.

- a. Adults with chronic health problems, _____ (because – such as – however) heart disease, diabetes, or obesity, or who are at high risk for these conditions should first consult a **physician** before beginning a new program of physical activity.

(Adaptado de <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/adults.htm>. Acesso em 1 nov. 2011.)

- b. It is **safe** to continue to do some physical activity during **pregnancy**.
_____, (For example – Because – However) the type of activity that you **choose needs** to be appropriate.

(Adaptado de <http://www.patient.co.uk/health/Physical-Activity-For-Health.htm> em 01.II.2011. Acesso em 1 nov. 2011.)

- c. Regular physical activity has been shown to maintain independence, reduce the risk of **falls** _____ (and – for example – such as) the quality of life of older people. It can _____ (but – also – such as) help **relieve pain** associated with some health conditions, _____ (however – for example – because) arthritis.

(Adaptado de <http://www.moh.govt.nz/moh.nsf/indexmh/activity-benefits> Acesso em 1 nov. 2011.)

Vocabulário

Physician – médico

Safe – seguro

Pregnancy – gravidez

Choose – escolher

Needs – precisa

Falls – quedas

Relieve – aliviar

Pain – dor

Atividade

5

Resumo

Nesta aula, você refletiu sobre a importância das atividades físicas para a saúde. Além de aumentar o seu vocabulário nessa área, você também aprendeu a identificar alguns verbos modais como indicadores de possibilidade, capacidade e permissão. Você também ficou conhecendo alguns marcadores do discurso, isto é, palavras que organizam e conectam as idéias de um texto. Parabéns! Você está progredindo cada vez mais!

Veja ainda

Leituras recomendadas

Em português

A importância da atividade física

- [http://boasaude.uol.com.br/lib>ShowDoc.cfm?LibDocID=4772&ReturnCatID=1774\]](http://boasaude.uol.com.br/lib>ShowDoc.cfm?LibDocID=4772&ReturnCatID=1774)

Dicas básicas para combater o sedentarismo

- <http://www.alexandrelvangelista.com.br/2009/06/09/dicas-basicas-para-combater-o-sedentarismo/>

Fazer exercícios sem ir à academia

- <http://revistaepoca.globo.com/Revista/Epoca/0,,EMI21295-15281,00-FAZER+EXERCICIO+SEM+IR+A+ACADEMIA.html>

- <http://www.portaleducacao.com.br/educacao/noticias/33118/fazer-exercicio-sem-ir-a-academia>

Em inglês

Healthy living (Vida saudável)

- http://www.bbc.co.uk/health/treatments/healthy_living/
- <http://www.divinecaroline.com/22176/38311-ten-fun-ways-stay-active>

Referências

- KLEIMAN, Angela. Texto e leitor. Aspectos cognitivos da Leitura. 12^a Ed. Campinas, SP: Pontes, 2009.

- MARCUSCHI, Luiz Antonio. Produção Textual, Análise de Gêneros e Compreensão. São Paulo: Parábola Editorial, 2008. 296p.
- NUTTALL, Christine. Teaching reading skills in a foreign language. Heinemann, 1996. Reorientação curricular. Linguagens e códigos. Livro I. 2006. Secretaria de Estado de Educação do RJ.

Imagens

- Figura 1: <http://www.sxc.hu/photo/990035> - Emmanouel V. / <http://www.sxc.hu/photo/1181363> - Ariel da Silva Parreira / <http://www.sxc.hu/photo/1103028> - Billy Alexander.
- Figura 2: <http://www.sxc.hu/photo/814382> - Carlos Chavez. / <http://www.sxc.hu/photo/1213888> - Sanja Gjenero. / <http://www.sxc.hu/photo/741596> - Dominic Morel. / <http://www.sxc.hu/photo/651748> / - Marjan Zajdowicz.
- Figura 3: <http://www.sxc.hu/photo/1191592>- Michal Zacharzewski.
- Figura 4: <http://www.sxc.hu/photo/712425> - Julia Freeman-Woolpert. / <http://www.sxc.hu/photo/1295653> - Christa Richert. / <http://www.sxc.hu/photo/1078294> - Oculto.

Atividade 1

- a. Atividade física é qualquer atividade que você possa fazer que ajude a melhorar ou manter sua boa forma física como também sua saúde em geral.

Você pode escolher apenas uma atividade de cada tipo. O verbete pode ajudá-lo a encontrar o significado de algumas palavras.

b.

Atividades diárias	Atividades recreativas que exigem movimento	Esportes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ caminhar ou pedalar para o trabalho ou escola; ▪ fazer tarefas domésticas; ▪ cuidar do jardim; ▪ fazer trabalhos do tipo “faça você mesmo” pela casa. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ dançar; ▪ brincar com crianças; ▪ caminhar ou pedalar por recreação. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ exercícios físicos num ginásio/academia; ▪ natação; ▪ esportes de competição, tais como futebol, rugby ou tênis.

Atividade 2

Como você provavelmente observou, o texto trata das questões de saúde que podem se beneficiar da prática de atividades físicas. Para tanto, ele está dividido em vários blocos, cada qual com o nome de uma questão de saúde. Com o auxílio do verbete e das palavras transparentes, você não deve ter tido dúvida para completar o quadro. Vamos conferir?

Questão de Saúde
1. Doença cardíaca coronariana
2. Colesterol
3. Pressão sanguínea alta
4. Diabetes
5. Controle de peso
6. Saúde mental

Atividade 3

Muitas vezes, nem precisamos consultar o verbete para descobrir o significado de uma palavra, basta observar o contexto em que ela foi empregada para deduzirmos o que ela significa. Vamos conferir? Tenho certeza de que você não teve dificuldade para realizar esta tarefa.

Respostas
das
Atividades

- a. *such as* = tais como
- b. *to lower* = baixar
- c. *then* = então
- d. *losing* = perder

Atividade 4

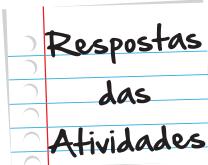
A resposta correta é a opção c. Neste caso, *can* está indicando permissão. O autor da frase está pedindo permissão para falar com o Sr. Henderson. Nas demais opções, o verbo modal está indicando possibilidade. Vejamos:

- a. *may help to ease stress* = pode ajudar a acalmar o stress
- b. *can make you feel good* = pode fazer você se sentir bem / *can have a number of benefits* = pode ter um número de benefícios
- d. *can increase longevity* = pode aumentar a longevidade

Atividade 5

Confira se você acertou!

- a. Adults with chronic health problems, such as heart disease, diabetes, or obesity, or who are at high risk for these conditions should first consult a physician before beginning a new program of physical activity.



- b. It is safe to continue to do some physical activity during pregnancy. However, the type of activity that you choose needs to be appropriate.
- c. Regular physical activity has been shown to maintain independence, reduce the risk of falls and the quality of life of older people. It can also help relieve pain associated with some health conditions, for example arthritis.

Atividade extra

Questão 01



<http://pt.wikipedia.org/wiki/Gin%C3%A1stica>

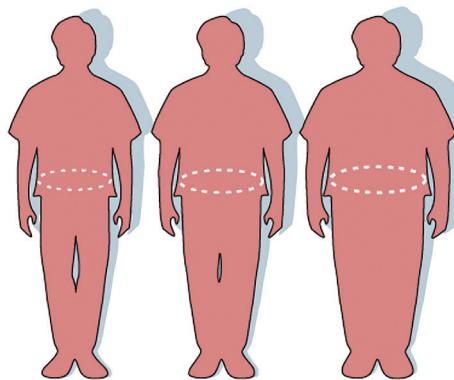
Get more physical activity. Within two months of starting, frequent aerobic exercise can increase HDL cholesterol by about 5 percent in otherwise healthy sedentary adults. Your best bet for increasing HDL cholesterol is to exercise briskly for 30 minutes five times a week. Examples of brisk, aerobic exercise include walking, running, cycling, swimming, playing basketball and raking leaves — anything that increases your heart rate. You can also break up your daily activity into three 10-minute segments if you're having difficulty finding time to exercise.

Adapted from: <http://www.mayoclinic.com/health/hdl-cholesterol/CL00030/NSECTIONGROUP=2>

1. No fragmento do texto “frequent aerobic exercise can increase HDL cholesterol”, o modal CAN expressa:

- a. wish;
- b. ability;
- c. possibility;
- d. permission.

Questão 02



<http://pt.wikipedia.org/wiki/Obesidade>

Control Your Weight

Looking to get to or stay at a healthy weight? Both diet and physical activity play a critical role in controlling your weight. You gain weight when the calories you burn, including those burned during physical activity, are less than the calories you eat or drink. When it comes to weight management, people vary greatly in how much physical activity they need. You **may** need to be more active than others to achieve or maintain a healthy weight.

Disponível em: <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/health/index.html>

1. O modal “MAY” no último período do texto expressa:

- a. desejo;
- b. permissão;
- c. habilidade;
- d. possibilidade.

Questão 03



<http://www.prodam.sp.gov.br/idososp/direito.htm>

Even if they've never exercised, the middle-aged and older can still benefit by beginning now. Experts say sedentary people will actually fare better in percentage gains relative to active people, since they're starting from zero. "It doesn't matter how old you are," says Colin Milner, founder and CEO of the International Council on Active Aging in Vancouver, British Columbia. "It's never too late to start exercising."

Disponível em: <http://health.usnews.com/health-news/articles/2012/05/23/exercise-is-healthy-but-does-it-make-you-live-longer>

1. A grafia da palavra "Atcually" não tem o significado que parece, pelo fato de ser um:

- a. noun;
- b. cognate;
- c. adjective;
- d. false cognate;

Questão 04



Image ID: 864297 www.sxc.hu

Many people gain weight as they get older, but you don't have to be one of them. The solution is remarkably simple, **however**, and does not require plastic surgery like liposuction or even starving yourself on a diet of celery sticks. All you need to do to stay lean and fit well into your older years is eat healthy (see my nutrition plan for a comprehensive guide) and get moving.

Disponível em: <http://fitness.mercola.com/sites/fitness/archive/2010/11/08/get-busy-if-you-want-to-beat-the-middleage-spread.aspx>

1. Observando o contexto, cuja palavra however está em destaque, assinale a alternativa em que o termo em português corresponde ao significado da palavra destacada em inglês .
 - a. entretanto;
 - b. tais como;
 - c. embora;
 - d. porque.

Questão 05



<http://www.sxc.hu/photo/372280>

Cycling is good for your immune system: Cycling can strengthen your immune system, and could protect against certain kinds of cancers.

<http://news.discovery.com/adventure/the-top-7-health-benefits-of-cycling.htm>

1. De acordo com o fragmento de texto, responda em português:

- a. Que atividade é indicada como benefício para o sistema imunológico?
- b. Quais são os benefícios atingidos com a prática da referida atividade?

Gabarito

Questão 1

- A B C D
-

Questão 2

- A B C D
-

Questão 3

- A B C D
-

Questão 4

- A B C D
-

Questão 5

- a. Ciclismo.
- b. Reforça o sistema imunológico e protege contra certos tipos de câncer.



Redes sociais: lazer e mobilização

Fascículo 5

Unidade 18



Redes sociais: lazer e mobilização

Para início de conversa...

Desenvolver habilidades de leitura através do gênero perfil da internet.
Apresentar o grau comparativo e o superlativo de superioridade dos adjetivos.

Será que pensamos, em nosso cotidiano, na teia de relações que tecemos dia a dia? Professores, colegas, os amigos do trabalho, o servente da escola, nossa família, etc. Todos fazem parte de nossas vidas, são redes espontâneas.

Objetivos de aprendizagem

Ao final desta aula, você deverá ser capaz de:

- Utilizar estratégias de leitura para obter informações em um texto;
- Inferir o significado de palavras pelo contexto;
- Identificar os adjetivos no grau comparativo e superlativo de superioridade;
- Identificar semelhanças e diferenças entre os perfis da internet apresentados;
- Identificar vocabulário relativo a descrições físicas e de personalidade.

Seção 1

Relações sociais em um mundo virtual



Figura 1: Quem faz parte da sua rede espontânea?

Juntamente com as redes espontâneas, existem as redes sociais da internet. A internet trouxe novas formas de comunicação, como o Orkut, o Facebook, o MSN, o telefone pela internet (VOIP), o email, entre outros. A internet possibilitou uma verdadeira revolução na forma como nos comunicamos com outras pessoas.

O acesso aos diversos produtos culturais e à educação deixou de ser privilégio de alguns. Pois, acessando a internet, você pode fazer cursos a distância, viajar por diversos países do mundo, pesquisar, aprender, enfim. As diferenças sociais parecem ter diminuído.

A velocidade com que as notícias são divulgadas é espantosa. Um exemplo de mobilização da sociedade aconteceu no mês de outubro de 2011, quando milhares de pessoas se uniram em vários estados brasileiros contra a corrupção. Devemos esse fato às redes sociais.

Leia o texto a seguir:

Text 1

Social media and change in Brazil



Figura 2:

Brazil is one of the **leading** countries in Internet **growth** in South America and has **the largest** online audience in Latin America. Recent **data** show that Brazil has about 45 million users using **social network** sites, the **majority** of them on Orkut (71,9% reach), Facebook (40,8% reach) and Twitter (21,8% reach). Brazilians are **more** involved with social network sites **than** the average global **user**.

Orkut was the first social network site to **grow strongly** in Brazil after its launch in 2004. In the beginning, it **grew** more **among higher** classes and people who already had experience with computers. As it **became** more popular it also **reached lower** classes that didn't **own** computers, but used the social network site from cybercafes, schools and public internet access places.

Facebook is now the second most used social network site in the country. **While** Facebook is **more popular** among higher classes and older users, it is also growing among other publics.

Twitter is **the third most** used social network site, but has been the most important channel for **changing** information paths in Brazil. **Through** Twitter, Brazilians have organized themselves in several protests and activities.

For the first time, Brazilians are discussing elections, **laws** and the congress work and creating movements **for or against** them in a more global way.

(Written by Raquel Recuero. Posted by John Postill on May 10, 2011.)

(Adaptado de <http://mediasocialchange.net/2011/05/10/social-media-and-change-in-brazil/>. Acesso em 12 out. 2011.)

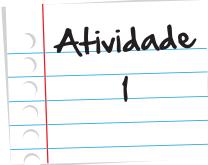
Vocabulário

leading – dominante	became – tornou-se
growth – crescimento, aumento	reached – alcançou
the largest – o/a/os/as maior(es)	lower – mais baixo/a/os/as
data – dados	to own – ter, possuir
social network – rede social	while – enquanto

majority – maioria	more popular – mais popular
more ... than – mais ... do que	the most important – o/a/os/as mais importante(s)
user – usuário	changing – mudar, modificar
to grow – crescer, aumentar	paths – caminhos, trilhas
strongly – fortemente, intensamente	through – Através de
grew – cresceu, aumentou	laws – leis
among – entre, em meio de	for or against – a favor ou contra
higher – mais alta/o(s)	

A seguir você fará sua primeira atividade. Verá que não é difícil.

Atende aos objetivos 1 e 2



Numere a segunda coluna de acordo com a primeira

(1) “*Brazilians are more involved with social network sites than the average global user.*” () “... também alcançou as classes mais baixas que não possuíam computadores.”

(2) “*... it also reached lower classes that didn't own computers.*” () “Pela primeira vez, os brasileiros estão discutindo eleições, leis e o trabalho do congresso...”

(3) “*... it grew more among higher classes and people who already had experience with computers.*” () “Os brasileiros estão mais envolvidos com sites de redes sociais do que o usuário médio no resto do mundo.”

(4) “*For the first time, Brazilians are discussing elections, laws and the congress work...*” () “Enquanto o Facebook é mais popular no meio das classes mais altas e dos usuários mais velhos, também está crescendo entre outros públicos.”

(5) "While Facebook is more popular among higher classes and older users, it is also growing among other publics." () "... cresceu mais entre as classes sociais mais altas e pessoas que já tinham experiência com computadores."



Lembre-se:
faça em uma
folha a parte

Seção 2

Grau comparativo e grau superlativo de superioridade

Você agora vai aprender como usar o grau comparativo e o superlativo de superioridade. É fácil. Para isso, vamos explorar o Texto 1. Você me acompanha? Então, vamos lá!

Observe as seguintes frases retiradas do texto:

"... it also reached lower classes... " (... também alcançou classes mais baixas...)

O que entendemos por essa frase? Que o Orkut alcançou classes mais baixas.

As classes mais baixas estão sendo comparadas às classes mais altas. O comparativo de superioridade foi usado (lower).

E quanto a esta frase?

"Brazil has the largest online audience in Latin America..." (O Brazil tem o maior público conectado à internet na América Latina...)

Entendemos que o público brasileiro, dentre vários públicos, é o que se destaca. O superlativo de superioridade foi usado (the largest).

Observe estas regras a seguir:

- Com palavras pequenas (uma ou duas sílabas), como *large*, *high*, *low* e *old*, usamos o comparativo e o superlativo de superioridade, respectivamente, acrescentando *-er* e *-est* às palavras. Dessa forma, temos:

	Comparative	Superlative
<i>large</i> – grande	<i>larger</i> – maior	<i>largest</i> – o/a maior dentre vários
<i>high</i> – alto/a	<i>higher</i> – mais alto/a	<i>highest</i> – o/a mais alto/a dentre vários/as
<i>low</i> – baixo/a	<i>lower</i> – mais baixo/a	<i>lowest</i> – o/a mais baixo/a dentre vários/as
<i>old</i> – velho/a	<i>older</i> – mais velho/a	<i>oldest</i> – o/a mais velho/a dentre vários/as

Vejamos alguns exemplos:

- The online audience in Brazil is larger than in Chile.* (O público conectado à internet no Brasil é maior do que no Chile).
- Brazil has the largest online audience in Latin America.* (O Brazil tem o maior público conectado à internet na América Latina).



- Quando a palavra termina em *e*, como *large*, acrescenta-se apenas *r* = *larger*.
- Em palavras que terminam em *y* precedido de consoante, troca-se o *y* por *i*, e acrescenta-se *-er*, como em *funny* – *funnier* (engraçado – mais engraçado), *happy* – *happier* (feliz – mais feliz).

- Com palavras maiores (três ou mais sílabas), como *involved*, *popular*, *important*, usamos o comparativo e o superlativo de superioridade, respectivamente, acrescentando *more* e *the most* antes das palavras. Dessa forma, temos:

	Comparative	Superlative
<i>involved</i> – envolvido/a	<i>more involved</i> – mais envolvido/a	<i>the most involved</i> – o/a mais envolvido/a dentre todos/as
<i>popular</i> – popular	<i>more popular</i> – mais popular	<i>the most popular</i> – o/a mais popular dentre todos/as
<i>important</i> – importante	<i>more important</i> – mais importante	<i>the most important</i> – o/a mais importante dentre todos/as

Veja alguns exemplos:

- *Facebook is more popular than Twitter.* (O Facebook é mais popular do que o Twitter).
- *It is the most popular site among teens.* (É o site mais popular entre os adolescentes).

Em alguns adjetivos, o grau comparativo e o superlativo de superioridade não seguem a regra anterior. Vamos aprender dois deles, que são de uso muito comum?

	Comparative	Superlative
<i>good</i> – bom/boa	<i>better</i> – melhor	<i>the best</i> – o/a melhor dentre vários/as
<i>bad</i> – ruim	<i>worse</i> – pior	<i>the worst</i> – o/a pior dentre vários/as

O que você acha de uma atividade para empregar o que aprendeu?

Atende ao objetivo 3

- a. Complete os espaços usando as palavras do boxe no comparativo de superioridade.

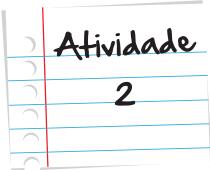
<i>tall</i> – (alto)	<i>old</i> – (velho)	<i>handsome</i> – (bonito)
----------------------	----------------------	----------------------------



Atividade

2

1. *Bob is _____ than Sam. (tall)*
2. *Sam is _____ than Liz. (old)*
3. *Bob is _____ than Sam. (handsome)*
4. *I am _____ at English than at Mathematics. (good)*
5. *Lara's grades are _____ than her sister's. (bad)*



b. Complete os espaços usando as palavras dentro dos parênteses no superlativo de superioridade.

1. *Sam is the _____ man in his family. (intelligent)*
2. *Bob is the _____ of the three. (funny)*
3. *He is also the _____ of the three. (old)*
4. *Neymar is being considered the _____ soccer player in Brazil. (good)*
5. *Karl is the _____ soccer player in the group. (bad)*

Lembre-se:
faça em uma
folha a parte

Seção 3

Qual é o seu perfil?

Você tem amigos virtuais? Já tentou se corresponder com alguém que more em outro país? Você já colocou o seu perfil em algum site? Hoje em dia, a Internet é um meio que nos permite conhecer pessoas e fazer amizades, mas temos que ser cautelosos, pois nem sempre as pessoas são o que dizem ser.

Leia a seguir alguns perfis (*profiles*) da Internet.

Text 2

Bob



Figura 3:

My family and friends **would describe** me as being a leader, **caring** and **understanding**. They say I'm an excellent **cook**. I **daydream** about having my own **soul mate**. I take long ride in my bicycle. I also take long walks, and love all kinds of sport. I'm a teacher and love what I do.

Gender: male.

Age: 33.

Star Sign: Cancer.

Height: 6'1" (1,85 m).

Body Type: average.

Hair color: dark brown.

Eye Color: brown.

Relationship status: single.

Appearance: athletic.

Personality traits: funny; intelligent; happy; generous; loyal.

Interests: education; sports; reading; cooking.

Looking for: women for a long relationship. I am looking for a sincere, honest and loving woman.

(Adaptado de <https://soulmates.guardian.co.uk/profile/>. Acesso em 13 out. 2011.)

would describe – descreveria	cook – cozinheiro
caring – atencioso, atento	to daydream – sonhar acordado
understanding – compreensivo	soul mate – alma gêmea

Text 3

Sam



Figura 4:

I **would like** to meet an intelligent girl with a good sense of humour.

Appreciation of art, films or **both would be** a bonus.

I love **to travel** and visit a lot of places but in summer I cannot travel as much as I would like because I work in the airport (see you on the **ground**).

When I am at home, I love watching television on Saturdays and Sundays.

Gender: male.

Age: 35.

Star Sign: Aries.

Height: 5'10" (1,78 m).

Body type: average.

Hair colour: dark brown.

Eye colour: green.

Relationship status: divorced.

Appearance: attractive.

Personality traits: daring; easygoing; intelligent; ambitious; confident.

Interests: traveling; reading; arts.

Looking for: Let's see what happens.

(Adaptado de <https://soulmates.guardian.co.uk/profile/>. Acesso em 13 out. 2011.)

would like – gostaria	to travel – viajar
both – ambos, os dois	ground – terra, solo
would be – seria	

Text 4

Liz

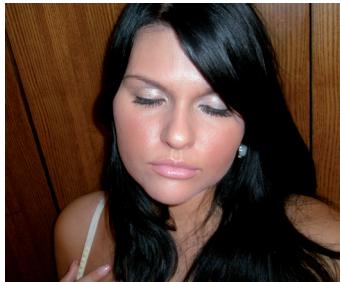


Figura 5:

I guess I'd really just like to meet a man who walks or **cycles** or **runs instead of** watching TV on the weekends; who can order **wine** in a restaurant and can teach me to ski **better**. I like cuisine, reading and sports. Hoping to meet the right man.

Gender: female.

Age: 24.

Star Sign: Libra.

Height: 5'7" (1,70 m).

Body type: curvaceous.

Hair Colour : auburn.

Eye colour: hazel.

Relationship status: single.

Appearance: very attractive.

Personality traits: easygoing; loyal; loving; happy, thoughtful; funny.

Interests: healthy living; cycling; cooking; Internet.

Looking for: a long-term relationship.

(Adaptado de <https://soulmates.guardian.co.uk/profile/>. Acesso em 13 out. 2011)

to cycle – pedalar, andar de bicicleta	wine – vinho
to run – correr	better – melhor
instead of – ao invés de	

Seção 4

Increasing your vocabulary (Aumentando o seu vocabulário)

A seguir, você lerá um quadro com informações básicas de um perfil na Internet, contendo palavras e expressões que as pessoas usam para se descrever e preencher seus perfis.

<i>Body type</i> (Tipo de corpo)	<i>slim</i> (esguio, esbelto) <i>average</i> (médio, comum) <i>athletic</i> (atlético) <i>a few extra pounds</i> (alguns quilos a mais) <i>stocky</i> (atarracado, entroncado) <i>curvaceous</i> (cheio de curvas)
<i>Hair colour</i> (Cor de cabelo)	<i>auburn</i> (castanho avermelhado) <i>black</i> (preto) <i>blonde</i> (loiro) <i>dark blonde</i> (loiro escuro) <i>light blonde</i> (loiro claro) <i>dark brown</i> (castanho escuro) <i>light brown</i> (castanho claro) <i>gray</i> (grisalho) <i>red</i> (vermelho) <i>white</i> (branco)
<i>Eye colour</i> (Cor de olhos)	<i>blue</i> (azul) <i>black</i> (preto) <i>brown</i> (castanho) <i>green</i> (verde) <i>hazel</i> (amêndoas)
<i>Relationship status</i> (Estado civil)	<i>single</i> (solteiro/a) <i>going steady</i> (namorando firme) <i>married</i> (casado/a) <i>separated</i> (separado/a) <i>divorced</i> (divorciado/a) <i>widowed</i> (viúvo/a)

<i>Appearance</i> (Aparência)	<i>average</i> (média, comum) <i>very attractive</i> (muito atraente) <i>above average</i> (acima da média) <i>below average</i> (abaixo da média)
<i>Personality traits</i> (Traços de personalidade)	<i>ambitious</i> (ambicioso/a) <i>confident</i> (confiante, seguro/a) <i>curious</i> (curioso/a) <i>daring</i> (ousado/a, atrevido/a) <i>easygoing</i> (calmo/a, sereno/a) <i>funny</i> (engraçado/a) <i>generous</i> (generoso/a) <i>happy</i> (feliz) <i>independent</i> (independente) <i>intelligent</i> (inteligente) <i>loyal</i> (leal) <i>loving</i> (amoroso/a, carinhoso/a) <i>open-minded</i> (liberal, mente aberta) <i>optimistic</i> (otimista) <i>outspoken</i> (franco/a, sincero/a, falador/a) <i>romantic</i> (romântico/a) <i>sincere</i> (sincero/a) <i>thoughtful</i> (atencioso/a)
<i>Looking for</i> (Procurando)	<i>friends</i> (amigos/as) <i>a fling</i> (aventura) <i>a short-term relationship</i> (relacionamento curto) <i>a long-term relationship</i> (relacionamento duradouro) <i>let's see what happens</i> (vamos ver o que acontece)

Preparado, então, para fazer a próxima atividade? Não se preocupe, pois com o vocabulário que você está aprendendo, não terá dificuldades. A Atividade 3 estará dividida em duas partes (I e II).

Atende aos objetivos 4 e 5

Atividade

3

- I. Leia com bastante atenção os perfis de Bob (Texto 2), Sam (Texto 3), e Liz (Texto 4), e responda, em português, as perguntas a seguir.
 - a. Quantos são os perfis de homens? E de mulheres?
 - b. Qual é o estado civil da maioria dos perfis?
 - c. Qual é a pessoa mais velha? E a mais nova?
 - d. Quem é o mais alto? E o mais baixo?
- II. Marque a opção correta de acordo com os perfis de Bob, Sam e Liz.
 - a. Quanto aos interesses, quais dos perfis teriam mais afinidades?
 1. Sam e Liz. ()
 2. Bob e Liz. ()
 - b. Quais perfis possuem traços de personalidade em comum?
 1. Sam e Liz. ()
 2. Bob e Liz. ()
 - c. Marque três traços de personalidade comuns aos perfis de Bob e Liz.
 1. engraçado(a) / feliz / leal. ()
 2. amoroso(a) / leal / independente. ()
 - d. Por qual motivo Sam e Liz não seriam um par ideal?
 1. Ele adora assistir televisão nos fins de semana, e ela não. ()
 2. Ele não gosta de assistir televisão. ()

Lembre-se:
faça em uma
folha a parte

Que tal você continuar a trabalhar com perfis e empregar palavras comuns a esse gênero textual? Disposto?

Vamos conhecer uma nova amiga e observar como ela se descreve?

Text 5

Informações básicas de um perfil na internet



Figura 6:

I'm Martha, and I'm 30 years old. I'm divorced with no children. I have long blonde hair, and blue eyes. I'm slim and very attractive. My star sign is Aquarius and I am a petroleum engineer. I am a creative person who likes art, culture and music. I was born in Miami, but I live in São Paulo. My first language is English but I also speak French and Portuguese.

I would like to meet a sincere, romantic and positive person who enjoys art, and wants a long-term relationship. My ideal man is sincere, generous and independent.

If you are this person write to me.

Martha_100

Você acabou de ler como Martha descreveu suas características físicas e sua personalidade. Será que você é capaz de preencher a ficha de Martha de acordo com o que ela escreveu? Vamos tentar?

Atende aos objetivos 4 e 5

Observe o Texto 5 (Informações básicas de um perfil na internet), e preencha a ficha de Martha em português.

Gender:

Age:

Star sign:



Atividade 4

<i>Relationship status:</i>	
<i>Body type:</i>	
<i>Appearance:</i>	
<i>Hair colour:</i>	
<i>Eye colour:</i>	
<i>Occupation:</i>	
<i>Children:</i>	
<i>Looking for:</i>	

Lembre-se:
faça em uma
folha a parte

Tenho certeza de que você não teve problema algum em preencher a ficha de Martha com a ajuda do glossário e o vocabulário já adquirido.

Resumo

Nesta aula, você pôde observar alguns perfis e desenvolver seu vocabulário para descrever traços de personalidade e traços físicos de algumas pessoas. Aprendeu também a identificar adjetivos no comparativo e superlativo de superioridade.

Você chegou agora ao final do Módulo 2.

É muito bom terminar uma etapa e saber que conseguimos aprender muitas coisas. Aprender traz satisfação, valorização e abre novos caminhos. Às vezes encontramos alguns obstáculos, mas ao conseguir superá-los, saímos mais fortalecidos.

Você venceu mais uma etapa e continuará a vencer outras.

Veja ainda

Leitura recomendada

Site de relacionamento da Inglaterra (Soulmates):

- <https://soulmates.guardian.co.uk>

Dicionários de inglês online:

- <http://www.pearsonlongman.com/dictionaries/>

Vídeos recomendados

Neste vídeo você vai assistir ao trailer do filme Social networking:

- <http://www.youtube.com/watch?v=cRSTySErlHg>

Neste vídeo você vai ler como está comum a busca de um companheiro através da internet:

- <http://www.techtudo.com.br/noticias/noticia/2011/10/uma-em-cada-tres-pessoas-prefere-conhecer-futuro-namorado-na-web-do-que-em-uma-boate.html>

Entre no site <http://www.commoncraft.com/video/social-networking> e veja o funcionamento de uma rede social (social networking).

Referências

- BOLTON, David; GOODEY, Noel. Grammar practice in context. Editora Richmond, 1997.
- guardian.com.uk. Soulmates. Disponível em: <<https://soulmates.guardian.co.uk>>. Acesso em 12 out. 2011.
- LEFEVER, Lee. Social networking in plain English. A short introduction to the concepts behind social networking websites. Commoncraft. Disponível em: <<http://www.commoncraft.com/video/social-networking>>. Acesso em 12 out. 2011.
- LONGMAN. Dictionary of American English. New Edition.
- RECUERO, Raquel. Social media and change in Brazil. Media and social change. A workshop and research project, maio 2011. Disponível em: <<http://mediasocialchange.net/2011/05/10/social-media-and-change-in-brazil/>>. Acesso em 12 out. 2011.

Imagenes

- Figura 1: <http://www.sxc.hu/photo/1254520> - Svilen Milev.
- Figura 2: <http://www.sxc.hu/photo/1368452> - Oculto.
- Figura 3: <http://www.sxc.hu/photo/1149181>- Jonathan Hillis.
- Figura 4: <http://www.sxc.hu/photo/1307588> - Celal Teber.
- Figura 5: <http://www.sxc.hu/photo/1160195> – Oculto.
- Figura 6: <http://www.sxc.hu/photo/1120717> – Debby Gerhardt.

Atividade 1

A ordem correta da numeração é: 2, 4, 1, 5 e 3.

Tenho certeza que com a ajuda do verbete e das palavras cognatas, como *Brazilians, social, sites, global, classes, computers, experience, elections, congress, popular e publics*, você não encontrou dificuldades para fazer essa atividade.

Respostas
das
Atividades

Atividade 2

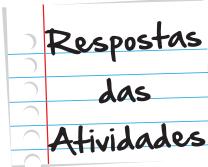
- a. 1. *taller*
- 2. *older*
- 3. *more handsome*
- 4. *better*
- 5. *worse*

As palavras *tall* e *old* são palavras pequenas, por esse motivo você acrescentou o sufixo -er para formar o comparativo de superioridade. No entanto, a palavra *handsome* é uma palavra grande, então, você usou a palavra *more* antes dela. As palavras *good* e *bad* têm o comparativo de superioridade irregular, isto é, não seguem a regra geral, sua resposta deve ser *better* e *worse*.

- b. 1. *most intelligent*
- 2. *funniest*
- 3. *oldest*
- 4. *best*
- 5. *worst*

A palavra *intelligent* é uma palavra grande, então sua resposta deve ser *most intelligent*, enquanto que, com as palavras *funny* e *old* (palavras pequenas), você deve ter como resposta *funniest* e *oldest*. As palavras *good* e *bad* têm o superlativo de superioridade irregular, isto é, não seguem a regra geral, sua resposta deve ser *best* e *worst*.

Como você se saiu? Bem, não? Não deixe de consultar as explicações, de forma que você possa ter sempre sucesso em seu aprendizado.



Atividade 3

- I.
 - a. Dois perfis de homem e um de mulher.
 - b. Solteiro/a.
 - c. Sam é o mais velho (35 anos), e Liz é a mais nova (24 anos).
 - d. Bob é o mais alto (6'1" – 1,85 m), e Liz é a mais baixa (5'7" – 1,70 m).
- II.
 - a. (2) – Bob e Liz.
 - b. (2) – Bob e Liz
 - c. (1) Tanto Bob quanto Liz são engraçados (*funny*), felizes (*happy*) e leais (*loyal*).
 - d. (1) *Sam diz que adora assistir à televisão nos fins de semana: "I love watching television on Saturdays and Sundays". No entanto, Liz diz:*
"I guess I'd really just like to meet a man who walks or cycles or runs instead of watching TV on the weekends" (Eu acho que adoraria conhecer um homem que caminhe ou pedale ou corra, ao invés de assistir TV nos finais de semana).

Atividade 4

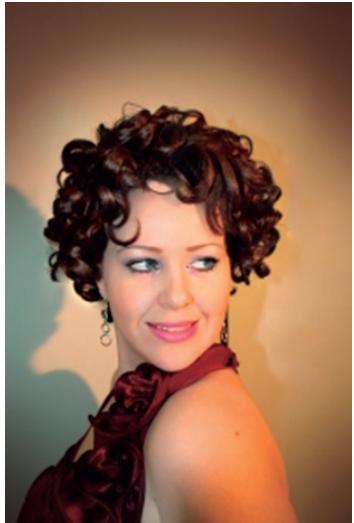
<i>Gender:</i>	feminino
<i>Age:</i>	30
<i>Star sign:</i>	aquário
<i>Relationship status:</i>	divorciada
<i>Body type:</i>	esguia/ esbelta
<i>Appearance:</i>	muito atraente
<i>Hair colour:</i>	loura

<i>Eye colour:</i>	azul
<i>Occupation:</i>	engenheira de petróleo
<i>Children:</i>	sem filhos
<i>Looking for:</i>	um relacionamento duradouro

Respostas
das
Atividades

Atividade extra

Questão 01



<http://www.sxc.hu/photo/1361400>

Age: 37

Birth Date: 2/9/1977

Zodiac: Aquarius,Dragon

Weight: 128lb, 58kg

Height: 5'3", 160cm

Measurements: 38-29-37

Measurements cm: 97-74-94

Eye Color: Blue

Hair Color: Brown

Marital Status: Single

Children: None

Religion: Christian (Catholic)

Smoker: No

Drinker: No

Education: University

Job Title: Commercial Engineering

Sports: Aerobics

Hobbies: Reading, going to the beach.

Languages: French (native)

Self Description: I consider myself a woman with good values, friendly, intelligent, enterprising, honest and family oriented woman.

Comments: I would like to meet an intelligent man, loving and friendly.

No fragmento do texto "I would like to meet an intelligent man, respectful, loving and friendly.", o modal WOULD expressa:

- a. desire;
- b. request;
- c. expectation;
- d. uncertainty.

Questão 02



Full name: Federative Republic of Brazil

Population: 196.6 million (UN, 2011)

Capital: Brasilia

Largest city: Sao Paulo

Area: 8.55 million sq km (3.3 million sq miles)

Major language: Portuguese

Major religion: Christianity

Life expectancy: 71 years (men), 77 years (women) (UN)

Monetary unit: 1 real = 100 centavos

Main exports: Manufactured goods, iron ore, coffee, oranges, other agricultural produce

GNI per capita: US \$9,390 (World Bank, 2010)

Internet domain: .br

International dialling code: +55

Disponível em: http://news.bbc.co.uk/2/hi/americas/country_profiles/1227110.stm Site não liberado

1. O adjetivo no grau superlativo de superioridade, apresentado no perfil do Brasil é:

- a. full;
- b. main;
- c. major;
- d. largest.

Questão 03

"Microblogging – Services that focus on short updates that are pushed out to anyone subscribed to receive the updates. The most popular is Twitter. Disponível em: <http://outthinkgroup.com/tips/the-6-types-of-social-media>"

O texto anterior explica que o Twitter é um tipo de mídia social que permite:

- a. aos membros inscritos salvar, organizar e gerenciar links para diversos sites e recursos na Internet;
- b. aos membros inscritos receber breves informações do assunto de seu interesse;
- c. aos membros inscritos manter diálogos por meio de mensagens postadas;
- d. aos membros inscritos compartilhar vídeos e fotos por upload.

Questão 04

O Café História é uma rede social online fundada em 18 de janeiro de 2008 pelo jornalista e historiador Bruno Leal. É voltada para estudantes, professores, pesquisadores e para todos aqueles que acreditam que estudar e discutir história é o maior barato. Todo o conteúdo do site é aberto. O internauta não precisa fazer nenhum cadastro para acessar textos, vídeos ou fóruns. É tudo livre e gratuito.

O texto apresenta a descrição de uma rede social; nos itens abaixo, marque o único que não é uma rede social:

- a. a site;
- b. a blog;
- c. a social network;
- d. a microblogging.

Questão 05

São Paulo, Brazil, January 17, 2012 – comScore, Inc. (NASDAQ: SCOR), a leader in measuring the digital world, today released data showing that Facebook assumed the top position in the Brazilian social networking market following a year of exceptional growth. In December 2011, Facebook.com attracted 36.1 million visitors – representing an increase of 192 percent in the past twelve months – to surpass Orkut as the leading social networking destination in the market.

Adaptado de: http://www.comscore.com/Insights/Press_Releases/2012/1/Facebook_Blasts_into_Top_Position_in_Brazilian_Social_Networking_Market

O texto informa acerca do crescimento da rede social “Facebook”. A partir da leitura:

- a. reescreva a palavra cujo significado é “crescimento”;
- b. reescreva a palavra cujo significado é “aumento”.

Gabarito

Questão 1

- A B C D
-

Questão 2

- A B C D
-

Questão 3

- A B C D
-

Questão 4

- A B C D
-

Questão 5

- a. O significado de "growth" é "crescimento".
- b. O significado de "increase" é "aumento".

