

INSTRUCCIONES GENERALES Y CALIFICACIÓN

Después de leer atentamente el examen, responda de la siguiente forma:

- Lea el texto y conteste EN PORTUGUÉS (normativa europea) a las preguntas 1 y 2.
- responda EN PORTUGUÉS (normativa europea) una pregunta a elegir entre las preguntas 3A o 3B.
- responda EN PORTUGUÉS (normativa europea) una pregunta a elegir entre las preguntas 4A o 4B.

TIEMPO Y CALIFICACIÓN: 90 minutos. Las preguntas 1ª y 4ª se calificarán con un máximo de 3 puntos. Las preguntas 2ª y 3ª se calificarán con un máximo de 2 puntos.

Um estudo recente realizado por investigadores suecos vem, agora, desconstruir a ideia que carregar no snooze algumas vezes pode não ter impacto na qualidade do sono. Pelo contrário, diz a equipa que adiar o despertador algumas vezes durante 30 minutos pode ativar o estado de alerta de algumas pessoas mais rapidamente.

Em entrevista à NBC News, uma das investigadoras, professora de psicologia da Universidade de Estocolmo, na Suécia, e uma das autoras do estudo, explicou que adiar o despertador ao longo de 30 minutos de manhã “não nos deixa mais cansados ou com maior probabilidade de acordarmos de um sono profundo”, podendo até “ser útil para despertar”.

Para a realização deste estudo, a equipa distribuiu questionários que foram respondidos por mais de 1700 adultos relativamente aos seus hábitos matinais, chegando-se à conclusão de que 69% deles carregavam no botão de snooze algumas vezes, principalmente durante a semana. Deste grupo, cerca de 60% afirmou que, “na maioria das vezes” ou “sempre”, adormecia entre alarmes.

Os investigadores perceberam também que os entrevistados que dormiam entre alarmes tinham maior probabilidade de ser, em média, seis anos mais novos do que os que não adormeciam e quase quatro vezes mais probabilidade de serem “noctívagos”. Apesar disso, a equipa concluiu que os participantes do inquérito que usavam o botão de snooze para adiar os despertadores também tinham três vezes mais probabilidade de relatar sonolência ao acordar. De acordo com o estudo, o principal motivo que leva as pessoas a adiarem o despertador algumas vezes de manhã é o cansaço, que não lhes permite acordar, mas também a possibilidade de se acordar de forma mais suave.

Na segunda parte da investigação, a equipa recrutou cerca de 30 pessoas com idade média de 27 anos e sem qualquer distúrbio do sono, com o hábito de adiarem os despertadores de manhã algumas vezes por semana, para que passassem várias noites num laboratório do sono. Estes participantes foram, então, instruídos a testar dois métodos para despertar, ou imediatamente após o alarme tocar ou 30 minutos depois, adiando o despertador três vezes. Todos os participantes passaram o mesmo número de horas na cama, explica a equipa. As conclusões dos investigadores foram que as pessoas do grupo que adiou o despertador dormiram, em média, menos seis minutos relativamente às do outro grupo, mas que a estrutura geral do sono foi a mesma.

No que diz respeito às capacidades cognitivas dos participantes, a equipa realizou avaliações logo a seguir aos participantes saírem da cama e 40 minutos depois. O grupo de participantes que tinha adiado o despertador registou melhores resultados em testes cognitivos, na resolução de problemas matemáticos e nos tempos de resposta e reação no momento logo após o despertar. Contudo, a vantagem não foi a mesma 40 minutos depois, revelou a equipa.

PERGUNTAS

1. Dê um título ao texto. Justifique a sua resposta. (3 pontos)

2. Diga se as afirmações que se seguem são *verdadeiras* ou *falsas*. Justifique a sua resposta com uma afirmação do texto. (2 pontos)

- O estudo sueco concluiu que adiar o despertador várias vezes durante 30 minutos prejudica a qualidade do sono e diminui o estado de alerta.

- Os participantes que adiaram o despertador demonstraram melhor desempenho em testes cognitivos imediatamente após acordar, mas esta vantagem manteve-se constante 40 minutos depois.

3. Escolha uma das perguntas. (2 pontos)

3A. Substitua os complementos sublinhados pelos pronomes pessoais correspondentes.

- Um estudo publicado recentemente confirma os benefícios de acordar lentamente.

- Os médicos põem o debate da falta de sono em cima da mesa.

- O principal motivo que leva as pessoas a adiarem o despertador algumas vezes de manhã é o cansaço.

- A equipa realizou avaliações logo a seguir aos participantes saírem da cama e 40 minutos depois.

3B. Passe os verbos sublinhados para o Pretérito Perfeito Simples do Indicativo.

- Um estudo publicado recentemente vem confirmar os benefícios de acordar lentamente.

- Os participantes do inquérito confirmam as vantagens de dormir muito.

- A comunidade científica alerta para o estado de burnout da sociedade atual.

- Os médicos põem em cima da mesa de debate o problema da falta de sono dos cidadãos.

4. Escolha uma das perguntas. (3 pontos)

4A. Identifique três hábitos que considere importantes para ter uma boa noite de sono. Explique porque é que cada um deles é importante e como é que os tenta incluir na sua rotina diária. Justifique a sua resposta. O seu texto deve ter uma extensão de 150 a 200 palavras, aproximadamente.

4B. Descreva sucintamente quais as suas rotinas matinais. Fale sobre o que costuma fazer quando acorda e que o ajuda a começar bem o dia. Descreva a sua rotina matinal e explique como é que esta pode afetar o seu humor e a sua produtividade durante o dia. O seu texto deve ter uma extensão de 150 a 200 palavras, aproximadamente.