

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 novo estudo científico realizado por uma equipa de investigadores da University College de Londres, no Reino Unido, sugere que a saúde mental e o estado de espírito são melhores durante o período da manhã. O objetivo da investigação, publicada recentemente na revista *BMJ Mental Health*, passava por analisar variações na saúde mental – como sintomas depressivos ou de ansiedade – e no bem-estar dos participantes ao longo do dia e quais os períodos do dia em que estes são mais elevados.

Para a investigação – que envolveu quase um milhão de participantes – foram utilizados dados de um estudo anterior. No questionário, para além da saúde mental e bem-estar, foram também observados fatores como a solidão e a satisfação com a vida.

Segundo os resultados, os inquiridos mostraram ter maiores índices de bem-estar e saúde mental durante o período da manhã, com menores níveis de ansiedade e sentimentos de solidão. Por outro lado, os participantes afirmaram sentir-se ligeiramente pior à noite – sobretudo por volta da meia-noite.

Já as diferenças verificadas entre os dias de semana e os fins-de-semana podem ficar a dever-se a fatores como a rotina, diferente entre os fins-de-semana e os dias úteis. Foi possível verificar a existência de melhores índices de bem-estar e satisfação com a vida às segundas e sextas-feiras comparativamente aos domingos. As terças foram os dias com melhores valores de felicidade.

Os investigadores verificaram ainda algumas mudanças no humor dos participantes consoante a estação do ano. Comparativamente às outras estações do ano, durante o inverno, os inquiridos mostraram uma tendência a apresentar valores menores na saúde mental – mais ansiedade e depressão -, felicidade e satisfação com a vida e mais solidão. O verão foi a estação com um melhor nível de felicidade embora a estação do ano não tenha afetado as alterações no bem-estar observadas ao longo do dia.

Por se tratar de estudo observacional, os investigadores referem não ser possível determinar os motivos para estas variações. Contudo, sugerem que determinadas mudanças na saúde mental e no bem-estar ao longo do dia podem estar associadas ao relógio biológico. “Por exemplo, o cortisol [uma hormona que regula o humor, a motivação e o medo] atinge o seu pico pouco depois de acordar e atinge os seus níveis mais baixos por volta da hora de deitar”, disse o especialista.

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 as suas respostas com uma afirmação do texto. (2 pontos)

2.1 O estudo tomou em conta o estado de bem-estar ao longo do dia e consoante os dias da semana.

2.2 Os fins de semana foram considerados o momento de maior felicidade pelas pessoas participantes no inquérito.

3. Escolha uma das perguntas (2 pontos):

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

- A investigação envolveu um milhão de participantes.
- Os investigadores verificaram algumas mudanças no humor dos participantes.
- Foi possível verificar a existência de melhores índices de bem-estar.
- O cortisol atinge o seu pico pouco depois de acordar.

3B. Passe os verbos sublinhados para o Futuro Simples do Indicativo:

- Um novo estudo sugere que a saúde mental e o estado de espírito são melhores durante o período da manhã.
- Os investigadores verificaram algumas mudanças no humor dos participantes.
- Determinadas mudanças na saúde mental e no bem-estar ao longo do dia podem estar associadas ao relógio biológico.

4. Escolha uma das perguntas (3 pontos):

4A. No seu dia a dia, quais são os momentos mais alegres? E quais os mais tristes? Tem a ver com o momento do dia ou com a estação do ano? Escreva um texto a descrever o seu estado de ânimo ao longo do dia, segundo as atividades que realiza ou em função das pessoas que o acompanham. O seu texto deve ter uma extensão de 150 a 200 palavras, aproximadamente.

4B. Qual é a sua estação do ano preferida? E porquê? Tem a ver com a luz? Com a temperatura? Com a natureza? Escreva um texto com uma descrição da estação preferida e das razões que o levam a esta escolha. O seu texto deve ter uma extensão de 150 a 200 palavras, aproximadamente.