JARRAIBIDEAK

1. Testua eta galderak arretaz irakurri eta ahal duzun bezain ongien erantzun.

2. Galdera guztiak erantzuten saia zaitez.

3. Emandako denbora baino lehen bukatuz gero, ondo birpasa ezazu egindakoa.

4. Adi ortografiari: letra larriak, txikiak, puntuak, komak, etab.

5. Horrela eskatzen den ariketetan, erantzun zuzena borobildu edo gurutze bat egin iezaiozu.

6. Galdera bakoitzaren alboan dator puntuazioa.

7. Gaizki erantzundakoek ez dute puntuazioa jaitsiko.

INSTRUCCIONES

1. Lea atentamente el texto y las preguntas y conteste lo mejor que sepa.

2. Procure responder a todas las preguntas.

3. Si termina antes del tiempo fijado, repase bien lo que ha hecho.

4. Revise bien la ortografía: mayúsculas, minúsculas, tildes, etc., así como los signos de puntuación.

5. En aquellas actividades que así lo requieran, rodee con un círculo o haga una cruz en la opción que considere correcta.

6. La puntuación se indica al lado de cada pregunta.

7. Las respuestas incorrectas no restarán puntuación.

GRUPO 1

Leia o texto e responda às perguntas que o seguem.

Estudo indica que uma hora de ecrã depois de deitar aumenta o risco de insónia em 59%

O sono é essencial para a saúde mental e física, mas muitos adultos e adolescentes não dormem o suficiente. Utilizar um ecrã durante uma hora na cama depois de deitar aumenta o risco de insónia em 59%, reduzindo o tempo de sono em 24 minutos, segundo um estudo publicado na revista Frontiers in Psychiatry. Este estudo, que envolveu 45.202 jovens adultos na Noruega, conclui que as redes sociais não são mais prejudiciais do que outras atividades com recurso a ecrãs. "O tipo de tempo de ecrã não parece importar tanto como a quantidade total de tempo passado em frente a um ecrã na cama", explicou Gunnhild Johnsen Hjetland, principal autora.

Acredita-se que o uso de ecrãs afeta o sono de quatro formas: as notificações interrompem o sono, o tempo de ecrã substitui o sono, as atividades mantêm a pessoa acordada e a exposição à luz atrasa os ritmos circadianos. Os problemas de sono são muito comuns entre estudantes e têm implicações para a saúde mental, desempenho académico e bem-estar geral.

O inquérito focou-se em estudantes universitários noruegueses entre os 18 e os 28 anos. Foi perguntado aos participantes sobre o uso de ecrãs após a hora de dormir, para que os usavam, horários de sono e problemas relacionados. A insónia foi definida como dificuldade em dormir e sonolência diurna pelo menos três vezes por semana, durante pelo menos três meses.

A equipa classificou as respostas em três categorias relacionadas com o uso de redes sociais e descobriu que o tempo de ecrã reduz o sono porque desloca o descanso, não porque aumenta o estado de vigília. Não houve interação significativa entre o tempo de ecrã e a escolha da atividade, sugerindo que a atividade em si não afetou quanto tempo as pessoas permaneceram acordadas. Os autores reconhecem que, sendo o estudo centrado numa única cultura, podem existir diferenças na relação entre uso de ecrãs e sono noutros contextos.

Lusa. 01/04/2025. https://www.cmjornal.pt/sociedade/detalhe/estudo-indica-que-uma-hora-de-ecra-depois-de-deitar-aumenta-o-risco-de-insonia-em-59 (texto adaptado)

1.a (2 pontos)

Diga se as frases seguintes são verdadeiras ou falsas (V / F), conforme a informação dada no texto:

1. O estudo revelou que o uso de redes sociais à noite tem impacto mais negativo no sono do que jogar jogos eletrónicos.
2. O uso de ecrãs reduz o tempo de sono principalmente porque aumenta o estado de excitação mental, não por deslocar o horário de descanso.
3. O impacto negativo dos ecrãs no sono é semelhante em todas as culturas e contextos sociais.
4. O estudo incluiu análise do efeito de ouvir podcasts na cama como uma atividade que pode prejudicar o sono, mesmo sem exposição direta à luz do ecrã.
5. Os participantes que liam material de estudo nos seus dispositivos eletrónicos tinham menor probabilidade de sofrer de insónia do que aqueles que usavam os dispositivos para entretenimento.

1.b (1,5 pontos)

Escolha as palavras que signifiquem o mesmo que as seguintes no texto:

1. Perigo: .....
2. Más: .....
3. Maneiras: .....
4. Depois de: .....
5. Admitir: .....

GRUPO 2

2. 1

Escolha uma das preposições oferecidas: (1 ponto)

a) A Marta vai trabalhar todos os dias _____ autocarro. (com / em / de)

b) No verão gostamos de nadar _____ praia da Comporta.
(em / na / pela)

c) O museu da vila está aberto _____ segunda-feira a sexta-feira.
(desde / em / de)

d) Vou ficar em casa dos meus avós _____ três dias durante as férias de Natal. (por / em / entre)

2.2

Escolha a opção correta (1,5 pontos)

1. A maioria dos turistas _____ o castelo de São Jorge quando vai a Lisboa.

   a) conhecem b) visita c) está

2. Entrei no autocarro e reparei que só tinha _____ de 50 euros, o motorista ficou zangado.

   a) notas b) passagens c) bilhetes

3. Quando chegámos ao restaurante, não havia _____ mesa disponível.

   a) alguma b) nenhuma c) qualquer

4. No inverno, as temperaturas em Trás-os-Montes são _____ baixas.

   a) muito b) altas c) tanto

5. A loja onde comprei estas calças _____ no centro comercial Colombo.

   a) está b) tem c) fica

2.3 (1 ponto)

Faça uma pergunta cuja resposta seja a parte sublinhada da frase.

1) Nesta pizzaria do Porto pode sentar-se à mesa com Maria Antonieta ou Shakespeare.

.....

.....

2) Páscoa no Alentejo: encontramos o refúgio perfeito para famílias.

.....

.....

3) Equipas de salvamento estão a tentar salvar leões-marinhos envenenados na Califórnia.

.....

.....

4) Energias renováveis forneceram um recorde de 32% da eletricidade em 2024.

.....

.....

GRUPO 3

Redação (3 pontos)

Escolha **UM** dos temas seguintes e escreva uma redação de entre **90** e **100** palavras. É importante respeitar o número de palavras indicado.

A. Imagine umas férias de sonho. Para onde gostava de ir? Com quem? O que gostava de fazer lá? Como seria o tempo? Onde ficaria?

B. Descreva um restaurante de que gosta muito. Onde fica? Que tipo de comida serve? Como é o ambiente? O que é que costuma pedir? Com quem vai lá?