

LÍNGUA PORTUGUESA

MARQUE A ALTERNATIVA CORRETA

**CONSIDERE O TEXTO ABAIXO PARA RESPONDER AS
QUESTÕES DE 01 A 04.**

ESTATUTO LEGALIZA O RACISMO

O Senado já aprovou e a Câmara ainda vai analisar a mais desastrosa idéia sobre as questões raciais no Brasil



A nobilíssima idéia de combater o racismo no Brasil, com a prática detestável que ficou sufocada por anos a fio sob o mito da democracia racial, acabou produzindo uma das peças mais desastrosas - e racistas - de que se tem notícia. É o Estatuto da Igualdade Racial, que tem 85 artigos e já foi aprovado pelo Senado, em novembro do ano passado, sem passar pelo crivo do plenário. Desde então, o estatuto está na Câmara. Até agora, no entanto, ninguém se deu ao trabalho de examiná-lo a fundo. Quem o fizer verá que se trata de um conjunto de artigos que legalizam a discriminação racial, trazendo em seu bojo tudo o que isso representa: preconceito, retrocesso e ilegalidade. O estatuto, tal como está, fere a Constituição, pois trata brancos e negros de forma desigual e ainda faz uma enorme contribuição para incitar o ódio racial.

O Estatuto da Igualdade Racial começa com uma monstruosidade: exige que os brasileiros assumam uma raça - o critério é o declaratório, pois obriga que todos os documentos oficiais contenham a informação sobre a cor do cidadão: prontuários médicos, certidão de nascimento, censo escolar, pedidos de aposentadoria. A medida força a criação de uma divisão racial na população brasileira, e exorcência que tem origem no racismo científico no fim do século XIX e

resultou na noção de raças inferiores e superiores, servindo de inspiração para a criação do regime do *apartheid* na África do Sul e para o triunfo do racismo na Alemanha nazista. "O estatuto não contribui em nada para reduzir a discriminação, pelo contrário", afirma o geógrafo Demétrio Magnoli. "A nação, como um contrato entre cidadãos iguais em direitos, será substituída por uma confederação de 'raças'. Evidentemente estão sendo plantadas as sementes dos conflitos étnicos no futuro."

O Estatuto da Igualdade Racial talvez seja o documento mais estapafúrdio desde o início do século passado, quando a elite branca da África do Sul começou a produzir as leis do *apartheid*. A pretexto de promover a igualdade racial, o estatuto é racista. Legaliza a discriminação, desde que ela beneficie o negro, reservando-lhe cotas do serviço público aos programas e propagandas na televisão (veja no quadro alguns absurdos previstos na proposta).

Com 85 artigos, a proposta de criação do Estatuto da Igualdade Racial contém uma série de absurdos. Alguns exemplos.

O que diz o projeto

"Todo cidadão terá de declarar sua raça e cor quando preencher qualquer documento oficial";

"Todas as empresas ficarão proibidas de pedir fotografia junto com o currículo de quem procura trabalho";

"O governo deverá usar dinheiro público para incentivar a criação de programas e veículos de comunicação que transmitam conteúdo de interesse da população afro-brasileira".

Reginaldo Germano, o relator: "Queremos mostrar que podemos ser normais".

O Problema, segundo o relator:

"Divide a população por raças e, com isso, fere o princípio constitucional da igualdade entre os cidadãos";

"O efeito prático da medida é igual a zero, pois a discriminação contra os negros continuará ocorrendo nas entrevistas";

"Não há nenhuma definição do que seja o interesse da população negra e parda no país, muito menos indicação de quem está capacitado para fazê-lo".

Nem nos Estados Unidos, terra das ações afirmativas, as cotas raciais são aceitas. Desde 1978, por decisão da Suprema Corte, elas são proibidas, seja em universidades, empregos públicos, seja em programas televisivos. Permite-se que haja políticas de incentivo à

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAPÁ
DEPARTAMENTO DE PROCESSOS SELETIVOS E CONCURSOS
PROCESSO SELETIVO ESPECIAL SIMPLIFICADO – 2006

promoção dos negros, mas nada parecido com cotas raciais, pelo fato elementar de que são, obviamente, inconstitucionais. “O que nós queremos com o estatuto é mostrar que podemos ser normais”, diz o relator do projeto da Câmara, deputado Reginaldo Germano, do PP da Bahia. Ninguém questiona que o Brasil precisa lutar contra a discriminação racial e que o combate ao racismo exige políticas de promoção dos negros. A forma do combate é que é um equívoco completo. “Não há nenhuma virtude nesse projeto como ele está”, diz a professora Célia Maria Marinho de Azevedo, da Unicamp, especialista no estudo do racismo no Brasil. “Quem discrimina de forma positiva para uns discrimina de forma negativa para outros, e com isso o problema do racismo é infundável.”

(Reportagem de Leandra Peres. Revista Veja, 10 de Maio, 2006).

01) Em relação ao título, **Estatuto legaliza o racismo**, do gênero textual acima (uma reportagem da revista *Veja*, publicada em 10 de maio de 2006, na seção *datas*, que se insere na esfera jornalística), pode-se compreender que:

(A) O estatuto resolverá todos os problemas de preconceito racial no Brasil, pois, segundo a jornalista, prescreve normas e comportamentos que devem ser seguidos por toda a população, promovendo assim a igualdade entre os brasileiros.

(B) O estatuto no lugar de minimizar o preconceito e o racismo vai aumentá-los, uma vez que para a jornalista, impõe normas a serem obedecidas pelo povo.

(C) O verbo **legalizar** evoca a idéia de que o racismo já existe e que o Estatuto apenas o institucionaliza.

(D) As alternativas **“(A)”** e **“(C)” NÃO** são interpretações possíveis sobre o dizer da autora.

(E) As alternativas **“(B)”** e **“(C)”** se complementam em relação ao ponto de vista da jornalista.

02) A partir da leitura do gênero textual em questão, pode-se dizer que:

(A) Leandra Peres, autora da reportagem, utiliza-se das seqüências tipológicas **exposições, argumentações e citações** para sustentar seu ponto de vista sobre o “Estatuto da Igualdade Racial”.

(B) A jornalista utiliza-se de seqüências tipológicas reconhecidas como **injunções, argumentações e citações** para defender suas idéias acerca do “Estatuto da Igualdade Racial”.

(C) Leandra Peres utiliza-se de seqüências tipológicas denominadas **diálogos, explicações e argumentações** para afirmar que o “Estatuto da Igualdade Racial” legaliza o racismo.

(D) A autora da reportagem vale-se de seqüências tipológicas denominadas **citações, diálogos e exposições** para evidenciar que o “Estatuto da Igualdade Racial” legitima o racismo.

(E) Leandra Peres recorre a seqüências tipológicas denominadas **citações, diálogos e exposições** para orientar o leitor no sentido de que o “Estatuto da Igualdade Racial” ratifica o racismo.

03) Quando falamos e/ou escrevemos fazemos escolhas lingüísticas. Com que intenção a autora, no primeiro parágrafo, selecionou o vocábulo “NOBILÍSSIMA”?

(A) Valorizar os 85 artigos do Estatuto da Igualdade Racial.

(B) Ironizar as idéias de combate ao racismo que circulam no Brasil

(C) Dar visibilidade às discussões sobre o Estatuto da Igualdade Racial.

(D) Elogiar as idéias sobre a democracia racial.

(E) Enfatizar as ações da Câmara do Senado brasileiro, em favor da democracia e igualdade entre os povos.

04) Verifica-se, na reportagem, a presença de outros textos: não-verbais (fotos) e verbais (trechos do próprio estatuto e excertos da fala de outras pessoas sobre o assunto). Trata-se de um recurso auxiliar de “tessitura” textual e que serve também para orientar o leitor em função da intenção discursiva de quem produziu o texto. Em relação a tal recurso é correto afirmar:

(A) É um recurso intertextual que provoca incoerência semântica

(B) É um recurso imprescindível para gerar a coesão do texto.

(C) É um recurso denominado coerência exofórica.

(D) Trata-se de relações de intertextualidade temático-discursiva.

(E) É o único recurso necessário para compreensão global do texto.

MATEMÁTICA

05) As retas:

$$y = 0,$$

$$y = 2x$$

$$y = -6x+24,$$

determinam um triângulo. A área (em unidades quadradas) desse triângulo é:

(A) 24

(B) 6

(C) 18

(D) 12

(E) 36

06) A medida de um ângulo externo de um polígono regular de $(n+2)$ lados é menor em 6° que a medida de um ângulo externo de um polígono regular de n lados. A soma das medidas dos ângulos internos do polígono regular de n lados é:

(A) 360°

(B) 1800°

(C) 1620°

(D) 2160°

(E) 1440°

07) Seja a função $f: \mathbb{R} \rightarrow \mathbb{R}$ dada por $f(x) = ax + b$. Calcular o valor de $f(4)$, se $f(f(1)) = 13$, $f(0) = 3$ e $a < 0$.

(A) -13

(B) -17

(C) - 6

(D) - 22

(E) - 7

08) Em um grupo de 50 alunos, verificou-se que:

26 alunos não praticam futebol,

38 alunos não praticam natação e

18 alunos não praticam nenhum destes esportes.

Quantos alunos praticam ambos os esportes?

(A) 2

(B) 6

(C) 4

(D) 8

(E) 1

LITERATURA LUSO-BRASILEIRA

09)

Sobre vós, senhora, eu quero dizer verdade

e não já sobre o amor que tenho por vós:

senhora, bem maior é vossa estupidez

do que a de quantas outras conheço no mundo, tanto na feiúra quanto na maldade

não vos vence hoje senão a filha de um rei.

Eu não vos amo nem me perderei

de saudade por vós, quando não vos vir.

Pedro Larouco

Assinale a alternativa que corresponde ao texto acima.

(A) Percebe-se, pela vassalagem amorosa, que é uma cantiga de amor.

(B) Expressa o sofrimento amoroso do eu-lírico feminino, em virtude da ausência do amado.

(C) Trata-se de uma cantiga de escárnio por causa da intenção satírica.

(D) Reflete os problemas das vidas campesina e urbana.

(E) Valoriza o refinamento da vida palaciana, em sua ambientação aristocrática e culta.

10)

SONETO

Nasce o Sol, e não dura mais que um dia,

Depois da Luz se segue a noite escura,

Em tristes sombras morre a formosura,

Em contínuas tristezas a alegria.

Porém se acaba o Sol, porque nascia?

Se formosa a Luz é, por que não dura?

Como a beleza assim se transfigura?

Como o gosto da pena assim se fia?

Mas no Sol, e na Luz, falte a firmeza,

Na formosura não se crê constância,

E na alegria sinte-se tristeza.

Começa o mundo enfim pela ignorância,

E tem qualquer dos bens por natureza

A firmeza somente na inconstância.

Gregório de Matos

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAPÁ
DEPARTAMENTO DE PROCESSOS SELETIVOS E CONCURSOS
PROCESSO SELETIVO ESPECIAL SIMPLIFICADO – 2006

Ao ler o texto acima, pode-se dizer que o eu-lírico preocupa-se com

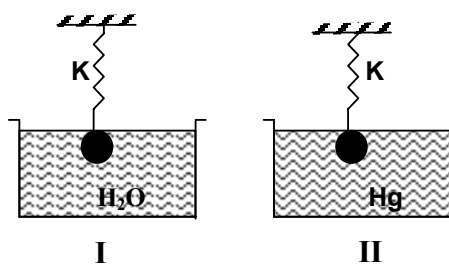
- (A) a relação entre o humano e o divino.
- (B) o mau desempenho das instituições sociais.
- (C) a inconstância das coisas.
- (D) o enriquecimento ilícito na cidade da Bahia.
- (E) o trabalho de subsistência feito pelos escravos.

11) Assinale a alternativa que contém versos que expressam a concepção de amor de Castro Alves, dentro da poesia romântica nacional.

- (A) NA SENZALA, úmida, estreita,
Brilha a chama da candeia,
No sapé se esgueira o vento.
E a luz da fogueira ateia.
- (B) QUE NOITE FRIA! Na deserta rua
Tremem de medo os lampiões sombrios.
Densa garoa faz fumar a lua,
Ladram de tédio vinte cães vadios.
- (C) ERA O TEMPO em que as ágeis andorinhas
Consultam-se na beira dos telhados,
E inquietas conversam, perscrutando
Os pardos horizontes carregados...
- (D) Ó MÃE DO CATIVO! Que alegre balanças
A rede que ataste nos galhos da selva!
Melhor tu farias se à pobre criança
Cavasses a cova por baixo da relva.
- (E) Boa-noite! ... E tu dizes – Boa-noite
Mas não digas assim por entre beijos...
Mas não me digas descobrindo o peito
- Mar de amor onde vagam meus desejos.

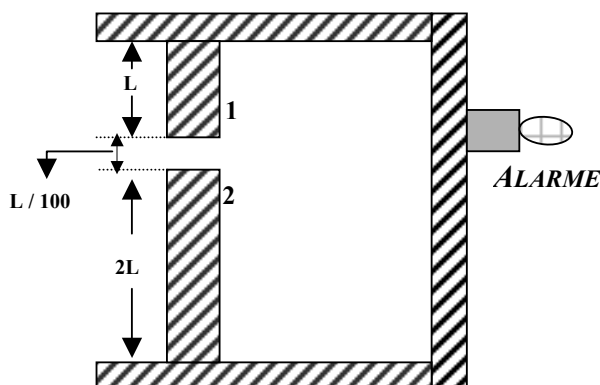
- (B) V F F
- (C) F F V
- (D) F V F
- (E) V F V

13) São mostrados dois recipientes, em um deles há água e no outro, mercúrio (densidade do mercúrio é maior que a da água). Em qual dos dois casos a mola se estica mais quando se pendura um mesmo bloco de aço?



- (A) Depende da densidade do bloco.
- (B) Em II.
- (C) Em I.
- (D) Os dois se esticam igualmente.
- (E) Não se pode determinar.

14) Os alunos do Curso de Física da Universidade Federal do Amapá constroem no laboratório um alarme contra incêndios, conforme figura que segue.



O alarme é ativado quando as barras 1 e 2 fazem contato. Considere: **Coefficiente de dilatação linear do bloco 1 = $2 \times 10^{-4} (^{\circ}\text{C})^{-1}$** e **Coefficiente de dilatação linear do bloco 2 = $1.5 \times 10^{-4} (^{\circ}\text{C})^{-1}$** , para determinar o incremento de temperatura que os alunos da Física da UNIFAP devem fornecer para ativar o alarme.

- (A) 30°C

FÍSICA

12) Que proposições são verdadeiras (V) ou falsas (F)?

- I. As ondas eletromagnéticas não precisam de um meio para sua propagação.
- II. A luz visível abrange um pequeno intervalo da longitude de onda do espectro eletromagnético.
- III. As ondas eletromagnéticas não transportam energia.

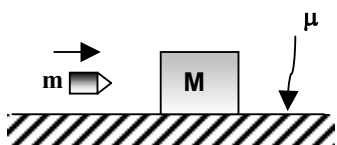
- (A) V V F

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAPÁ
DEPARTAMENTO DE PROCESSOS SELETIVOS E CONCURSOS
PROCESSO SELETIVO ESPECIAL SIMPLIFICADO – 2006

- (B) 20°C
- (C) 10°C
- (D) 40°C
- (E) 50°C

15) Um projétil de massa $m = 400\text{g}$ se desloca horizontalmente com uma velocidade de 250m/s , e ao impactar contra um bloco de massa $M = 4,6\text{ kg}$, inicialmente em repouso, fica nele incrustado. Até que distância conseguirá avançar o conjunto Projétil-Bloco, se o coeficiente de atrito $\mu = 0,4$? (assumir que a aceleração da gravidade $g = 10\text{m/s}^2$).

- (A) 50 m
- (B) 45 m
- (C) 40 m
- (D) 60 m
- (E) 55 m

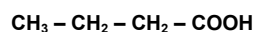


QUÍMICA

16) O sal de cozinha (NaCl), o dióxido de carbono (CO_2) e o ácido clorídrico (HCl) são substâncias que têm suas estruturas constituídas respectivamente por ligações:

- (A) Iônicas, covalentes e covalentes.
- (B) Iônicas, covalentes e iônicas.
- (C) Covalentes, covalentes e iônicas.
- (D) Iônicas, iônicas e covalentes.
- (E) Covalentes, iônicas e iônicas.

17) Os ácidos carboxílicos são responsáveis por vários odores típicos, como o do vinagre e do queijo gorgonzola. Um outro exemplo é a manteiga rançosa, e nela encontramos a substância abaixo:



Com base nas informações, o nome correto dessa substância é:

- (A) Butanoato de metila.
- (B) Butanol
- (C) Ácido propanóico.
- (D) Propanona.
- (E) Ácido butanóico.

18) Quando trabalhamos com a química do cotidiano, percebemos que os assuntos se tornam mais atraentes para a aprendizagem escolar. Como exemplos, temos: **soda cáustica**, que está presente nos limpadores de forno, desentupidores de pia e aplicação na fabricação de sabão; **areia** que é formada por grãos de dióxido de silício, uma das matérias-primas para a fabricação de vidro e **cal hidratada** que é utilizada para preparar argamassa, fazer pintura e reduzir a acidez do solo antes do plantio. Considerando as substâncias citadas no texto, é correto afirmar que estão respectivamente representadas pelas fórmulas:

- (A) NaOH , SiO_2 , $\text{Ca}(\text{OH})_3$
- (B) NaOH , SiO_2 , $\text{Ca}(\text{OH})_2$
- (C) Na_2OH , SiO_2 , $\text{Ca}(\text{OH})_2$
- (D) NaOH , SiO_2 , $\text{Ca}(\text{OH})_4$
- (E) Na_3OH , SiO_2 , $\text{Ca}(\text{OH})_2$

BIOLOGIA

19) O naturalista Carl Linné (1707-1778) apresentou o sistema binário de uma forma tão bem elaborada, em sua obra **Species Plantarum**, publicada em 1753, onde determinava as seguintes proposições sobre a nomenclatura biológica:

I. Todo nome de uma espécie é composto pelo gênero e espécie seguido do nome do autor;

II. O nome de cada espécie será escrito em latim;

III. Deve-se enquadrar cada espécie no sistema de classificação vigente.

- (A) Todas as alternativas estão corretas.
- (B) Somente a I está correta.
- (C) Somente a II está correta.
- (D) Somente a III está correta.
- (E) Somente a I e II estão corretas.

20) O Parque Nacional do Cabo Orange, localizado no extremo Norte do Estado do Amapá, possui uma diversidade de ecossistemas naturais e é considerado importante ponto de aves migratórias do hemisfério norte. Sua área caracteriza-se pela presença dos seguintes ecossistemas:

- (A) Floresta montanhosa e savanas.
- (B) Manguezal e Floresta de Terra-firme.
- (C) Ressacas e Cerrados.
- (D) Cerrados e Floresta montanhosa.
- (E) Deserto e Cerrados.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAPÁ
DEPARTAMENTO DE PROCESSOS SELETIVOS E CONCURSOS
PROCESSO SELETIVO ESPECIAL SIMPLIFICADO – 2006

21) A Amazônia é a região de maior biodiversidade do planeta. Cobrindo mais de 6 milhões de km², abriga pelo menos 40 mil espécies de plantas e cerca de 6 mil espécies de animais. Apesar destes dados é a região que mais sofre impactos na sua biodiversidade através de:

- I. Biopirataria de espécies nativas;
- II. Garimpagem;
- III. Avanço da fronteira agrícola.

Analise as assertivas e assinale a alternativa correta:

- (A) Todas as assertivas estão corretas.
- (B) Somente a I está correta.
- (C) Somente a II está correta.
- (D) Somente a III está correta.
- (E) Somente a I e II estão corretas.

HISTÓRIA

22) A colonização da América Portuguesa foi caracterizada pelo trabalho escravo do indígena e do negro. Estes escravos eram considerados mercadorias, como tais, as condições de vida eram subumanas e o tratamento bárbaro. Por isso, resistiam ao cativo e ao trabalho compulsório de várias formas:

- (A) cantavam, trabalhavam e rezavam.
- (B) fugiam e formavam associações.
- (C) cometiam suicídio, fugiam ou matavam os feitores.
- (D) lutavam, formavam grupos de resistência e exploração.
- (E) bebiam, cantavam e dançavam.

23) Os regimes totalitários europeus surgidos depois da Primeira Guerra Mundial, do Século XX, foram responsáveis por guerras, transformações sociais, culturais, econômicas, políticas, geográficas e ideológicas, tinham como características fundamentais:

- (A) Antiliberalismo, pluripartidarismo, nacionalismo e antidemocracia.
- (B) Nacionalismo, bipartidarismo, antidemocracia e antiliberalismo.
- (C) Antidemocracia, unipartidarismo, liberalismo e patriotismo.
- (D) Unipartidarismo, antidemocracia, antiliberalismo e nacionalismo.
- (E) Democracia, unipartidarismo, antiliberalismo e patriotismo.

24) O Iluminismo representou a culminância de um processo que começou na Europa no período do Renascimento, no final da Idade Média e, que se caracterizou por mudanças de entendimento sobre a sociedade, as quais os filósofos iluministas tinham o pensamento moderno de:

- (A) defender os interesses da Igreja Católica.
- (B) encontrar uma solução para os problemas dos pobres.
- (C) buscar soluções para a crise cultural e social americana da Idade Moderna.
- (D) controlar o pensamento, a atitude e o relacionamento das pessoas.
- (E) rejeitar as tradições e procurar uma explicação racional para tudo.

GEOGRAFIA

25) No último mês de junho, a cidade de Macapá ganhou um fragmento revitalizado de sua orla fluvial, tal intervenção urbanística valorizou e foi valorizada pela presença da secular forma espacial da Fortaleza de São José de Macapá, a qual pode ser visualizada parcialmente na figura abaixo:



Com base na relevância das formas espaciais para a história das cidades e da dinâmica do processo de urbanização da região Amazônica, analise as afirmativas abaixo e assinale a alternativa correta.

I. A história da cidade é, sobretudo, contada através da história de suas formas espaciais. Fortificações, igrejas, casarios coloniais, entre outros, que se destacaram na paisagem das primeiras cidades da Amazônia brasileira, que cresceram ao longo das margens dos rios.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAPÁ
DEPARTAMENTO DE PROCESSOS SELETIVOS E CONCURSOS
PROCESSO SELETIVO ESPECIAL SIMPLIFICADO – 2006

II. A permanência de algumas dessas formas ao longo dos séculos, que guardam em si a história da cidade e valores simbólicos e culturais de uma região, acabam por dificultar o desenvolvimento urbano da Amazônia na atualidade;

III. Cidades amazônicas como Belém, Manaus, Santarém e Macapá, através de políticas públicas de intervenção urbana, buscam revitalizar e redefinir usos de espaços intra-urbanos para fins turísticos e de lazer público, especialmente nas áreas de suas orlas fluviais.

(A) I e II estão corretas.

(B) I e III estão corretas.

(C) I, II e III estão corretas.

(D) II e III estão corretas.

(E) Somente a I está correta.

26) Em relação ao Mercado Comum do Sul (Mercosul), firmado juridicamente pelo Tratado de Assunção em março de 1991, do qual o Brasil faz parte, pode-se assinalar como alternativa **INCORRETA:**

(A) Desde 04/07/2006 os países membros permanentes do Mercosul passaram a ser: Brasil, Argentina, Uruguai, Paraguai e Venezuela.

(B) Como o presidente da Venezuela, Hugo Chávez Frias, é inimigo declarado dos E.U.A, o maior comprador do Mercosul e mais da metade da exportação brasileira vai justamente para os E.U.A., o ingresso da Venezuela nesse bloco econômico acaba não sendo tão bom para o Brasil.

(C) O Brasil apesar de sua extensão territorial e grande contingente populacional apresenta uma economia e um Produto Interno Bruto – PIB, menor que o da Venezuela, em virtude da economia gerada por suas grandes reservas petrolíferas.

(D) Com o ingresso de Hugo Chávez no cenário geopolítico da América do Sul, o consenso para uma liderança política no Mercosul torna-se, ainda mais difícil de ser definida.

(E) O isolamento histórico e cultural do Brasil em relação aos países vizinhos da América do Sul reflete na carência de infra-estruturas subcontinentais de transportes, o que interfere diretamente no fluxo de mercadorias e pessoas entre os países que configuram o Mercosul.

27) “Desde o final da década 1980, a intensidade dos fluxos migratórios inter-regionais sofreu nítida diminuição. O esgotamento da oferta de empregos nos centros industriais e a concentração fundiária nas antigas fronteiras agrícolas do Centro-Oeste produziram um assentamento demográfico

inédito na história do país: cada vez mais, a busca de oportunidade de terra e trabalho se realiza dentro dos limites da região de origem da população” (Magnoli, D.; Araújo, R. *Geografia: a construção do mundo*. São Paulo: Moderna, 2005. p.200.)

Com base no texto acima é correto afirmar que:

(A) As mudanças na dinâmica demográfica brasileira não estão atreladas ao processo de industrialização, modernização do país e ao enfraquecimento do avanço da fronteira agrícola.

(B) Nas últimas décadas vem ocorrendo a mudança da migração urbana-urbana para migração rural-urbana onde se destaca, ainda, um intenso êxodo rural.

(C) A partir da intensa dinâmica migratória ocorrida no território nacional, nessas últimas décadas, acabou ocorrendo uma inversão na distribuição e adensamento populacional no país. Assim, a faixa litorânea brasileira apresenta, atualmente, menor concentração populacional em relação ao interior.

(D) O saldo migratório, diferença entre número de imigrantes e o de emigrantes, atinge saldos negativos nos estados de São Paulo e Rio de Janeiro.

(E) O Norte vem apresentando intensa migração intra-regional, especialmente para o Amapá e Roraima, saindo do Pará, Rondônia e Amazonas.

ESPAÑHOL

Obesidad: Acabe con este mal

Sabemos que el exceso de peso es considerado una mala nutrición. Por lo tanto quien desea librarse de aquellos kilos a más debe someterse a un programa de reducción alimenticia.

Cuando se habla en control de peso, adelgazamiento, hacer dieta, etc., el primer punto por quien pretenda hacerlo es la autodeterminación, para todo esfuerzo hecho merezca la pena. A partir del momento que uno decide perder peso se conciencia de su problema, las cosas se hacen más fáciles. Muchas veces este exceso de peso tiene su razón de ser. Algunas personas cuando se desequilibran emocionalmente se hacen comilonas, compulsivas, de ahí la necesidad del profesional responsable penetrar en el día a día de esta persona, para mejor comprender su metabolismo con vistas a que la conducta prescrita sea más correcta. Cada gordito tiene una historia de vida, cada caso es un caso.

Las frustraciones de los obesos por no conseguir alcanzar el éxito esperado en el tratamiento muchas veces se da por el hecho de ser carentes respecto a la educación

alimenticia. Geralmente, las personas que desean perder peso buscan caminos más fáciles, sin embargo, estos caminos casi siempre no las llevan adonde pretenden llegar, de ahí las frustraciones. Todo método de adelgazamiento requiere un cierto sacrificio, pero cuando uno quiere de realmente perder peso, la fuerza de voluntad y un trabajo de reeducación alimenticia bien hecho supera todo ese sacrificio.

El programa de adelgazamiento debe ser combinado con el programa de actividad física. La pérdida de peso deja como secuela la flacidez, que nada más es que la musculatura sin actividad. Si durante el adelgazamiento la actividad física está presente, esta musculatura va a ser tonificada y más calorías serán gastadas debido al uso de esta musculatura, por ello, se recomienda la práctica de actividad física. No es difícil perder peso, difícil es la concienciación por parte del obeso e que él está llevando consigo un peso innecesario que en el mañana podrá comprender su salud física e mental.

**COM BASE NO TEXTO, MARCAR A ÚNICA
ALTERNATIVA CORRETA.**

28) O que se torna difícil em uma perda de peso é:

- a) a conscientização do obeso.
- b) não fazer atividades físicas.
- c) a má alimentação.
- d) não poder dormir.
- e) a programação do alimento.

29) O ponto de partida para o emagrecimento é:

- a) não seguir dietas.
- b) deixar de comer.
- c) tomar remédios.
- d) ter determinação.
- e) não falar com nenhum médico.

30) Procurando caminhos mais fáceis para emagrecer, as pessoas ficam:

- a) felizes.
- b) frustradas.
- c) alteradas.
- d) compulsivas.
- e) famintas.