

# UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ



EDUCAÇÃO  
CIÊNCIA  
ARTE  
INCLUSÃO  
SOCIAL

**COPESE**  
COORDENADORIA PERMANENTE DE SELEÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ

## EXAME DE PROFICIÊNCIA DE LEITURA EM LÍNGUA ESTRANGEIRA

DATA: 31/03/2012

HORÁRIO: 14 às 17 HORAS

### CADERNO DE PROVA

Idioma:

**ESPAANHOL**

Área de Pesquisa:

**(1) CIÊNCIAS BIOLÓGICAS, CIÊNCIAS  
AGRÁRIAS E CIÊNCIAS DA SAÚDE**

#### LEIA ATENTAMENTE AS INSTRUÇÕES

- Esta prova é constituída de um texto técnico-científico em língua estrangeira, seguido de 5 (cinco) questões abertas relativas ao texto apresentado.
- É permitido o uso de dicionário impresso, sendo vedados troca ou empréstimo durante a realização do Exame.
- As respostas deverão ser redigidas em português e transcritas para a **Folha de Respostas** utilizando caneta esferográfica, **tinta preta** ou **azul, escrita grossa**.
- A Folha de Respostas** será o único documento válido para correção, não devendo, portanto, conter rasuras.
- Será eliminado o candidato que identificar-se em outro espaço além daquele reservado na capa da **Folha de Respostas** e/ou redigir as respostas com lápis grafite (ou lapiseira).
- Nenhum candidato poderá entregar o Caderno de Prova e a Folha de Respostas antes de transcorridos 60 minutos do início do Exame.
- Em nenhuma hipótese haverá substituição da **Folha de Respostas**.
- Ao encerrar a prova, o candidato entregará, obrigatoriamente, ao fiscal da sala, o Caderno de Prova e a Folha de Respostas devidamente assinada no espaço reservado para esse fim.

# ¡Enfádate! La ira no expresada daña la salud



- 01 Si la **ira** que provocan determinadas experiencias personales o hechos externos no se expresa, **puede ser perjudicial para la salud cardiovascular**, especialmente de las mujeres. Es la conclusión a la que han llegado investigadores del departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos de la Universidad de Educación a Distancia (UNED).
- 05 El trabajo, publicado en el último número de la revista *Psicothema*, analiza de qué forma afecta la ira a la población femenina. Para ello, las autoras del estudio diferenciaron entre tres tipos de ira: interiorizada, exteriorizada y controlada. La población estudiada estaba formada por 327 mujeres con una edad media de 35,4 años. El 63% de ellas trabajaba; el 22% eran estudiantes; el 12%, amas de casa y el 3% restante estaba sin empleo.
- 10 La investigación revela que, comparando la ira manifestada con la interiorizada, es preferible expresarla puesto que, aunque se asocie con mayores niveles de presión sanguínea, de frecuencia cardíaca y una mayor secreción de adrenalina (entre otras reacciones fisiológicas), la recuperación hasta los niveles normales es más rápida que si se reprime. “La represión de la ira hace que esos sentimientos perduren durante mucho más tiempo por lo que, aunque las reacciones no alcancen la misma intensidad, su duración se prolonga, con sus correspondientes alteraciones fisiológicas”, indica Ana M. Pérez-García, coautora del trabajo. Esta expresión del enojo tiene unos límites puesto que “verbalizar la ira no significa caer en actos agresivos o violentos”, añade la investigadora. Según los expertos, **lo preferible desde el punto de vista de la salud cardiovascular es controlar el enfado y llevarlo a expresiones emocionales más favorables.**
- 15
- 20 La existencia de la ira es inevitable porque actúa como respuesta natural de adaptación del ser humano a las amenazas. Sin embargo, a pesar de que sea un estado emocional inherente a hombres y mujeres, existen casos en los que la ira no sigue los parámetros “normales” y supone un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares. “Lo malo no es enfadarse ante un motivo importante para el individuo o frente a situaciones donde la mayoría de las personas reaccionarían de forma similar”, declara Pérez-García.
- 25 “El problema está cuando uno se enoja demasiado y ante demasiadas cosas, especialmente si la mayor parte de las personas, ante esos mismos hechos, no muestra ira o no con tanta intensidad”, añade. Para mitigar su aparición, los investigadores recomiendan reevaluar positivamente el problema, recurrir al sentido del humor, distraerse, y hacer ejercicio físico. Y, ante los indicios de tensión, tomarse unos segundos y respirar profundamente.

**EM HIPÓTESE ALGUMA SERÁ CONSIDERADA A RESPOSTA NESTE CADERNO**

Depois de fazer a leitura do texto, responda as questões a seguir em português.

**QUESTÃO 01** - De que problema de saúde trata o texto? Explique a seguir.

---

---

---

---

---

---

---

---

**QUESTÃO 02** - Que desvantagem teria a ira reprimida em relação à ira manifestada?

---

---

---

---

---

---

---

---

**QUESTÃO 03** - O que seria melhor para manter a saúde cardiovascular, segundo o texto?

---

---

---

---

---

---

---

---

**QUESTÃO 04** - “Existen casos en los que la ira no sigue los parámetros “normales”” (linha 22). O que seria “no seguir parámetros normales”, conforme o texto?

---

---

---

---

---

---

---

---

**QUESTÃO 05** - Que coisas ajudariam a amenizar o problema, segundo o texto?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

RASCUNHO