



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ – EDITAL 20/2017

Realização:



# EXAME DE PROFICIÊNCIA DE LEITURA EM LÍNGUA ESTRANGEIRA

DATA: 14/01/2018

HORÁRIO: das 14 às 17 horas

## CADERNO DE PROVA

Idioma:

**FRANCÊS**

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 trocas ou empréstimos de materiais durante a realização do Exame.
- As respostas deverão ser redigidas em português e transcritas para a **Folha de Respostas**, utilizando caneta esferográfica com **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 se identificar 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.

## Pratiquer de la méditation permettrait de mieux vieillir

Des chercheurs français affirment qu'en permettant une réduction du stress, de l'anxiété, des émotions négatives et des problèmes de sommeil qui ont tendance à s'accroître avec l'âge, la méditation pourrait avoir un effet positif sur le vieillissement cérébral. Pour en arriver à cette conclusion ils ont comparé certaines régions du cerveau de personnes expertes dans ce domaine et de personnes novices.

Les Français sont de plus en plus nombreux à se laisser séduire par la pratique de la méditation, dans le but d'améliorer leur bien-être. Une récente étude menée par des chercheurs de l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) montre que cette forme d'entraînement mental serait préconisée chez les seniors car elle améliorerait le vieillissement. Avec l'âge, une diminution progressive du volume cérébral et du métabolisme du glucose apparaissent avec, pour conséquence, un déclin des fonctions cognitives.

Des changements physiologiques qui peuvent être exacerbés par le stress et une mauvaise qualité du sommeil. Or, ces deux derniers paramètres sont considérés comme des facteurs de risque de la maladie d'Alzheimer. Les chercheurs ont donc voulu trouver le moyen d'agir sur le stress et le sommeil pour retarder le plus possible l'apparition de la maladie et l'une des pistes de recherche se focalise sur l'aide de la méditation pour y parvenir.

C'est ainsi qu'une étude pilote menée par des chercheurs Inserm de Caen et Lyon a exploré la possibilité que la méditation puisse décaler de quelques années l'âge auquel les changements cérébraux favorables au développement d'Alzheimer apparaissent. Pour cela, ils ont étudié le fonctionnement du cerveau de six personnes pratiquant la méditation, des "experts" âgés de 65 ans en moyenne et qui ont entre 15 000 et 30 000 heures de méditation derrière eux.

### Comment "bien vieillir"?

Les effets de l'âge évalués dans cette même étude chez les personnes non-méditantes âgées de 20 à 87 ans se concentraient sur les mêmes régions du cerveau que celles qui étaient préservées chez les méditants âgés. Cet effet positif sur le vieillissement cérébral pourrait s'expliquer par le fait que la méditation permet une réduction du stress, de l'anxiété, des émotions négatives et des problèmes de sommeil qui ont tendance à s'accroître avec l'âge.

Mais les chercheurs précisent qu'il s'agit d'une étude pilote et qu'il faudra donc répéter ces observations sur des échantillons de personnes plus grands afin d'obtenir des résultats plus robustes et comprendre quels sont les mécanismes en jeu. Ces derniers se sont par ailleurs vus attribuer un financement de 6 millions d'euros par la Commission européenne pour mener à bien un projet de plus grande envergure sur le bien vieillir nommé "silver santé study".

Ce projet permettra de mieux comprendre les facteurs de vie qui déterminent ce concept "et de tester les bienfaits d'entraînements mentaux à la méditation ou à l'apprentissage de l'anglais sur le bien-être et la santé mentale des seniors". Il est coordonné par l'Inserm et regroupe dix partenaires dans six pays européens (France, Suisse, Angleterre, Allemagne, Belgique et Espagne). Les premiers résultats devraient être connus en 2019.

Fonte: <http://www.bfmtv.com/sante/pratiquer-de-la-meditation-permettrait-de-mieux-vieillir-1322280.html>



