

SCHOOL:			
TEACHER:		DATE:	
STUDENT:		CLASS:	

Leia o cartum a seguir para fazer o **exercício 1**.



FLANAGAN, Mike. [You know what the country's most popular sport is?]. [S. l.]: Cartoonstock, 10 abr. 2012. Disponível em: <https://www.cartoonstock.com/cartoon?searchID=CS178142>. Acesso em: 23 set. 2024.

1. No cartum, é feita uma crítica
  - a) à sociedade consumista.
  - b) à cultura esportiva elitista.
  - c) a hábitos sedentários entre jovens.
  - d) à falta de incentivo governamental.
  - e) à qualidade dos equipamentos esportivos.

**Resposta:**

Leia o texto a seguir para fazer os **exercícios 2-5**.

## Mental health among elite youth athletes

Some pressures that are unique to elite youth athletes include early specialization and over-training, having critical or demanding coaches and parents, poor sleep, and trying to balance educational and social needs with increasingly professionalized sporting demands. These factors can all affect the well-being of youth elite athletes.



Perfectionism is common among athletes, and strongly linked with poor mental health outcomes. (Unsplash/Jonathan Chng)

Perhaps especially related to elite sport, young people around the world are reporting unprecedented levels of perfectionism. Perfectionism is common among athletes, and strongly linked with poor mental health outcomes.

Beyond the pressures of elite sport environments, young people experience the heaviest burden of mental ill-health. For young people around the world, the peak age at onset for a mental health disorder is 15, and approximately half of these disorders occur before the age of 18. There are many reasons why young people's mental health is at such high risk, including increasingly troubling global conflicts and climate change, parental unemployment, and economic prospects.

TAMMINEN, Katherine; WALTON, Courtney C.; SUTCLIFFE, Jordan. Big dreams and high demands: The mental health challenges of elite youth athletes. **The Conversation**, [São Paulo], 17 jan. 2024. Disponível em: <https://theconversation.com/big-dreams-and-high-demands-the-mental-health-challenges-of-elite-youth-athletes-217040>. Acesso em: 23 set. 2024.

2. O texto discute alguns desafios enfrentados por jovens atletas de elite. Com base no texto, é possível afirmar que o perfeccionismo
- a) faz com que os jovens negligenciem estudos e vida social.
  - b) não afeta a saúde mental, mas melhora o desempenho esportivo.
  - c) leva os jovens a desistirem do esporte por falta de apoio emocional.
  - d) cria pressões e expectativas que afetam a saúde mental dos jovens atletas.
  - e) é incentivado por treinadores e pela família, aumentando as habilidades dos atletas.

Resposta:

3. Escreva **V** para as afirmações **verdadeiras** e **F** para as **falsas** com base no texto lido. Em seguida, corrija as afirmações falsas.

- a) Jovens atletas de elite enfrentam pressões como o excesso de treinamento.

Resposta:

- b) O texto afirma que a idade média para o início de um transtorno mental é 18 anos.

Resposta:

- c) Os jovens atletas de elite têm que equilibrar as demandas esportivas com as necessidades educacionais e sociais.

Resposta:

- d) Fatores como conflitos globais e mudanças climáticas não afetam a saúde mental dos jovens.

Resposta:

4. Answer the following questions based on the previous text.

- a) Who are described as being critical or demanding towards elite youth athletes?

Resposta:

- b) What is the peak age for the onset of mental health disorders in young people?

Resposta:

- c) What are some global issues mentioned that impact the mental health of young people?

Resposta:

5. Concentre-se nas palavras em **negrito** e escolha o item que completa corretamente cada frase a seguir.

- a) Em “[...] *early specialization and **over-training** [...]*”, o prefixo **over-** em **over-training** indica
- I. falta; no texto, significa que os atletas estão treinando menos do que o necessário.
  - II. excesso; no texto, significa que os atletas estão treinando mais do que o necessário.

Resposta:

- b) Em “[...] *parental **unemployment**, and economic prospects.*”, o prefixo **un-** em **unemployment** indica
- I. ausência; no texto, significa a falta de emprego.
  - II. intensidade; no texto, significa um emprego muito exigente.

Resposta:

SCHOOL:			
TEACHER:		DATE:	
STUDENT:		CLASS:	

Leia o texto a seguir para fazer os **exercícios 1-5**.

## Kindness Can Be Big or Small

Being kind doesn't require grand gestures, Dr. Schiller says.

"It can be simple things, like opening the door for someone or saying hello, looking them in the eye," she says. "We can get so caught up that we don't even notice others."

But kindness does require intentionality. Don't just ask people how they are, for example. Stop and listen to the answer.

"For me, it's honoring another person's humanity," Dr. Schiller says. "That's being kind. It's not a surface-level kindness—smiling on the outside but thinking about other things on the inside or having unkind thoughts."

Being kind also isn't limited to other people, she says.

"Kindness to animals or to the Earth counts," she says. "If you are doing it with intention, it creates the same positive emotions. You care. Certainly, it's a kindness and something that benefits the person engaging in the kind behavior."

[...]

UNC HEALTH TALK. **Kindness can be positively powerful—here's why.** [Chapel Hill]: UNC Health Talk, 16 out. 2023. Disponível em: <https://healthtalk.unchealthcare.org/kindness-can-be-positively-powerful-heres-why/>. Acesso em: 24 set. 2024.

- O texto lido faz parte de um artigo intitulado "*Kindness Can Be Positively Powerful—Here's Why*", que aborda a importância da gentileza na sociedade. De acordo com o trecho lido, ser gentil não requer grandes gestos. Com base no texto, a única ação que não representa um ato de gentileza válido é
  - abrir a porta para uma pessoa.
  - demonstrar gentileza com o meio ambiente.
  - olhar nos olhos de alguém enquanto diz "olá".
  - perguntar como alguém está sem precisar ouvir a resposta.
  - parar para ouvir com atenção quando alguém nos responde.

**Resposta:**

- Escreva **V** para as afirmações **verdadeiras** e **F** para as **falsas** com base no texto lido. Em seguida, corrija as afirmações falsas.
  - A gentileza pode ser demonstrada por meio de gestos simples, como abrir a porta para alguém ou cumprimentar com um "Oi!".

Resposta:

- b) A verdadeira gentileza exige intencionalidade, o que inclui ouvir com atenção quando perguntamos algo a alguém.

Resposta:

- c) Ser gentil envolve apenas atos direcionados a outras pessoas ou ao meio ambiente, e não a animais.

Resposta:

3. Escreva uma expressão do texto lido que corresponde a cada item a seguir.

- a) gentileza superficial

- c) as mesmas emoções positivas

Resposta:

Resposta:

- b) pensamentos não gentis

- d) comportamento gentil

Resposta:

Resposta:

4. Leia o fragmento a seguir e concentre-se no pronome em **negrito**. A qual palavra ou expressão ele se refere?  
"Kindness to animals or to the Earth counts," she says. "If you are doing **it** with intention, it creates the same positive emotions."

Resposta:

5. Focus on the words in **bold** and choose the item that completes each sentence correctly.

- a) In "It can be simple things, **like** opening the door for someone or saying hello [...]", **like** means

I. except for.

II. for example.

Resposta:

- b) In "If you are doing it with intention, it creates the same positive emotions.", **if** introduces

I. a result in a sentence.

II. a condition in a sentence.

Resposta:

6. Complete as frases a seguir com a forma verbal adequada dos verbos entre parênteses. Use o present perfect ou o *simple past*.

- a) Researchers ..... (**study**) the effects of kindness on well-being for many years.

Resposta:

- b) People ..... (**practice**) random acts of kindness for centuries.

Resposta:

- c) A study last year ..... (**discover**) that people feel happier after helping others.

Resposta:

- d) Many schools around the world ..... (**introduce**) kindness programs a few years ago.

Resposta:

- e) Scientists ..... (**discover**) the link between kindness and happiness several years ago.

Resposta:

- f) Communities ..... (**promote**) kindness campaigns for a long time.

Resposta: