

Refira-se aos textos aqui reproduzidos para responder à PERGUNTA 1, à PERGUNTA 2 e à PERGUNTA 3 da SECÇÃO A e às PERGUNTAS 4, 5 e 6 da SECÇÃO B.

SECÇÃO A

TEXTO 1

Dia Internacional do Voluntariado



O Dia Internacional do Voluntariado comemora-se no dia 5 de dezembro. Esta data foi proclamada em dezembro de 1985 pelas Nações Unidas, com o objetivo de incentivar e valorizar o serviço voluntário em todo o mundo.

O voluntariado é um ato de cidadania, sendo cada vez mais uma componente importante no percurso de vida das pessoas, contribuindo para reduzir as desigualdades sociais e para promover a necessidade e o dever de ajudar o próximo.

Fazer voluntariado traz inúmeras sensações novas a quem nunca antes o praticou. Seja em que moldes for, o facto de estar a contribuir para uma causa, sabendo que não se irá ter nenhum benefício em troca, traz algumas vantagens, tais como a satisfação e o crescimento pessoais, a noção de responsabilidade ou a preocupação com o outro. Além de ser uma experiência bastante enriquecedora a nível pessoal, acaba por ser também relevante para o desempenho profissional. A nível profissional, ter experiência como voluntário é um fator determinante, que muitas empresas procuram nos currículos que recebem. A experiência do voluntariado, na procura de emprego, é cada vez mais valorizada.

São várias as oportunidades de voluntariado que existem, assim como as áreas de intervenção. Esta também pode ser a tua oportunidade de ires para um país diferente, para conheceres uma nova cultura e marcares a tua diferença no mundo. Atenção apenas a um ponto: prepara o coração, pois há situações que te podem comover e sensibilizar verdadeiramente.

[Na Crista da Onda 4, Ana Maria Bayan Ferreira e Helena José Bayan, Edições Lidel 2022]

TEXTO 2**Dieta sem glúten. Conhece os perigos?**

Nos últimos anos tem havido uma crescente onda em torno das dietas sem glúten e principalmente pela obsessão de comidas saudáveis. Na BBC há um jornalista que teve de tomar essa opção por motivos de saúde familiar. O jornalista ficou curioso com esta moda e tentou entender o que tem levado tanta gente a abdicar dos pães e bolos tradicionais e se será benéfico para pessoas sem doença celíaca.

No entanto, mesmo sem qualquer tipo de sintomas, há quem acredite que abdicar do glúten ajuda a emagrecer ou a ter uma alimentação mais saudável.

A doença celíaca já é considerada comum e afeta cerca de 1% da população dos países desenvolvidos, únicos países onde existem dados. Mas, ainda assim, isso não explica a crescente adesão à dieta sem glúten.

Segundo a empresa de estudos de Mercado Mintel, mais de 8% dos britânicos evita o glúten por considerar estar a optar por um "estilo de vida saudável". E a opinião de que o glúten faz mal, não apenas para os celíacos, mas para todo o tipo de pessoas, é também defendida por vários nutricionistas.

O director do Centro de Pesquisas Celíacas nos Estados Unidos alerta que, apesar do glúten não ter qualquer valor nutricional, fazer uma mudança radical no que se come, sem a ajuda de um especialista, é uma péssima ideia. "Deixar de ingerir glúten priva-nos de muitos elementos-chave da dieta, como vitaminas e fibras, fundamentais para uma nutrição equilibrada, e é necessário saber substituí-los".

O médico explica que "substituir o glúten por algo com o mesmo sabor, implica carregá-lo de gordura e açúcar. Um grama de proteína contém quatro calorias. Um grama de gordura, nove."

[<<http://www.ionline.pt>> (texto com supressões)]

Glossário:

"doença celíaca" – Trata-se de uma doença autoimune causada pela intolerância ao glúten, uma proteína que se encontra no trigo, aveia, cevada, centeio e seus derivados.

TEXTO 3



[In a Turma da Mônica, Marina/Wiki]

TEXTO 4

A Bela e a Fera ou a Ferida Grande Demais

de Clarice Lispector

Bem, então saiu do salão de beleza pelo elevador do Copacabana Palace Hotel. O chofer não estava lá. Olhou o relógio: eram quatro horas da tarde. E de repente lembrou-se: tinha dito a "seu" José para vir buscá-la às cinco, não calculando que não faria as unhas dos pés e das mãos, só a massagem. Que devia fazer? Tomar um táxi? Mas tinha consigo uma nota de quinhentos cruzeiros e o homem do táxi não teria troco. Trouxera dinheiro porque o marido lhe dissera que nunca se deve andar sem nenhum dinheiro. Ocorreu-lhe voltar ao salão de beleza e pedir dinheiro. Mas – mas era uma tarde de maio e o ar fresco era uma flor aberta com o seu perfume. Assim achou que era maravilhoso e inusitado ficar de pé na rua – ao vento que mexia com os seus cabelos. Não se lembrava quando fora a última vez que estava sozinha consigo mesma. Talvez nunca. Sempre era ela – com outros, e nesses outros ela se refletia e os outros refletiam-se nela. Nada era – era puro, pensou sem se entender.

...

Um homem sem uma perna, agarrando-se numa muleta, parou diante dela e disse:
– Moça, me dá um dinheiro para eu comer?

"Socorro!!!" gritou-se para si mesma ao ver a enorme ferida na perna do homem. "Socorre-me, Deus", disse baixinho.

Estava exposta àquele homem. Estava completamente exposta. Se tivesse marcado com "seu" José na saída da Avenida Atlântica, o hotel onde ficava o cabeleireiro não permitiria que "essa gente" se aproximasse. Mas na Avenida Copacabana tudo era possível: pessoas de toda a espécie. Pelo menos de espécie diferente da dela. "Da dela?" "Que espécie de ela era para ser 'da dela'?" Ela – os outros. Mas, mas a morte não nos separa, pensou de repente e seu rosto tomou ar de uma máscara de beleza e não beleza de gente: sua cara por um momento se endureceu.

Pensamento do mendigo: "essa dona de cara pintada com estrelinhas douradas na testa, ou não me dá ou me dá muito pouco". Ocorreu-lhe então, um pouco cansado: "ou dá quase nada".

Ela espantada: como praticamente não andava na rua – era de carro de porta à porta – chegou a pensar: ele vai me matar? Estava atarantada e perguntou:

– Quanto é que se costuma dar?

– O que a pessoa pode dar e quer dar - respondeu o mendigo espantadíssimo.

...

[In: Lispector, Clarice. *A Bela e a Fera*, Nova Fronteira, 1979]

TEXTO 5

Vavó Xíxi e seu neto Zeca Santos

– Sukua'!* Então, você, menino, não tens mas é vergonha? ... Ontem não te disse dinheiro 'cabou? Não disse para o menino aceitar serviço mesmo de criado? Não lhe avisei? Diz só: não lhe avisei? ...

– Mas, vavó! ... Vê ainda! ... Trabalho estou procurar todos os dias. Na Baixa ando, ando, ando — nada! No musseque ...

– Cala-te a boca! Você pensa que eu não lhe conheço, enh? Pensa? Está bom, está bom, mas quem lhe cozinhou fui eu, não é!?

Tinha levantado, parecia as palavras punham-lhe mais força e juventude e ficou parada na frente do neto. A cabeça grande do menino toda encolhida, via-se ele estava procurar ainda uma desculpa melhor que todas desses dias, sempre que vavó adiantava xingar-lhe de mangonheiro ou suinguista*, só pensava em bailes e nem respeito mesmo no pai, longe, na prisão, ninguém mais que ganhava para a cubata, como é iam viver, agora que lhe despediram na bomba de gasolina porque você dormia tarde, menino? ...

– Juro, vavó! Andei procurar trabalho ...

– O menino foste no branco sô Souto, foste? Te avisei ainda para ir lá, se você trabalha lá, ele vai nos fiar almoço! ... Foste?

...

– Aiuê! ... Não te disse para ir no sô Souto? Cada vez se você ia lhe ajudar, ia nos fiar outra vez, cada-vez quem sabe ...

– O branco sô Souto, o branco sô Souto! Vê só, vavó, vê ainda, mira bem! Zeca Santos estava tirar a camisa amarela de desenhos de flores coloridas, essa camisa que tinha-lhe custado o último dinheiro e provocado uma grande maca* com vavó. Na pouca luz da cubata e do dia sem sol, as costas estreitas de Zeca apareceram com um comprido risco vermelho atravessado. Vavó levantou com depressa e passou as mãos velhas e cheias de calos nas costas novas do neto.

...

Zeca Santos queria chorar, os olhos enchiam de água, mas a raiva era muita e quente como tinha sido o grito do cavalmarinho* nas costas dele e esse calor mau secava as lágrimas ainda lá dentro dos olhos, não podiam sair mesmo.

– ... me arreou-me* não sei por que então, vavó! Não fiz nada! Quando eu fugi, ficou me gritar ia pôr queixa no Posto, eu era gatuno como o Matias que andava lhe roubar o dinheiro da gasolina quando estava trabalhar lá ...

– Ih!? Mas esse menino está preso mesmo, mentira?

– Sim, vavó!

[In Luuanda, José Luandino Vieira]

TEXTO 6

POEMA: ANTI-DELAÇÃO

A noite veio,
disfarçada em dia,
e ofereceu-me a luz,
diáfana como a Aurora.

Mas eu disse que não.

Depois veio a serpente
disfarçada em virgem
e ofereceu-me os seios e os braços nus.

Mas eu disse que não.

Por fim veio Pilatos,
disfarçado em Cristo,
e numa voz humana e doce
disse: "se quiseres eu dou-te o paraíso
mas conta a tua história..."

Mas eu disse que não,
que não, não, não!

E continuei um Homem!
E eles continuaram
os abutres do medo e do silêncio.

[Vasco Cabral, Guiné-Bissau]