



UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL
UCS LÍNGUAS ESTRANGEIRAS
CERTIFICADO INTERNACIONAL DE LÍNGUA PORTUGUESA



Prova 4 – Expressão e interação oral

NÍVEL C1

CERTIFICADO INTERNACIONAL
DE LÍNGUA PORTUGUESA

2016

ATIVIDADE 1

Leia a notícia do Jornal Folha de São Paulo e, em seguida:

- resuma-a ao entrevistador, contando-a com suas palavras;
- indique se você concorda ou não com as informações que ela traz;
- converse com o entrevistador sobre ela.

Concentração no estudo depende do valor que damos para educação¹

A capacidade de se concentrar nos estudos, passo fundamental para memorização de conteúdos, depende do bom funcionamento do cérebro —mais especificamente do “lobo frontal”, que fica na parte da frente da cabeça. Mas não é só isso: fatores externos também influenciam (e muito!) o processo.

O **Abecedário** conversou com neurologistas e com psicólogos para saber o que depende do cérebro e quais fatores são comportamentais na hora de estudar.

Resultado? “As questões inatas do cérebro são acompanhadas pelo ambiente”, diz o neurologia Jayme Antunes, da Abneuro (Associação Brasileira de Neurologia). “É preciso ter um ambiente propício para a educação”, explica Antunes.

Planejamento e gestão de tempos são essenciais para estudar

Para a psicologia, a capacidade de manter atenção e o foco nos estudos está ligada à importância que cada pessoa dá para a educação. Se estudar for uma atividade sem sentido, o indivíduo simplesmente não consegue manter o foco.

“Dependendo do valor que uma atividade tem para uma pessoa, ela se concentra mais”, diz Saulo Missiaggia Velasco, especialista da Pró-Estudo, empresa de São Paulo que orienta alunos a estudar do ponto de vista comportamental.

Mais: de acordo com Velasco, o hábito de se manter concentrado estudando pode ser aprendido ao longo da vida —na escola, na família, na vida. “Isso é resultado da história de cada pessoa com a educação”, explica.

Tem gente que coleciona tantas histórias de fracasso na escola que acaba desenvolvendo uma espécie de aversão por estudar. Com esse peso negativo, fica impossível se manter concentrado, por exemplo, em uma lição de casa.

CASTANHAS

Não para por aí: a alimentação também influencia a capacidade cognitiva e nossa habilidade de concentração.

De acordo com um estudo publicado no ano passado pela revista científica “Neurology”, a chamada dieta mediterrânea —rica em peixes, frutas e castanhas— ajuda a manter o foco e a memória.

A neurologia também defende que quem recebeu mais estímulos na chamada “primeira infância”, do zero aos seis anos de idade, tem melhor capacidade cognitiva.

“Nessa idade, iniciamos a multiplicação da rede neuronal”, explica José Renato Bauab, do hospital Sírio Libanês. É até os seis anos que desenvolvemos as conexões cerebrais (sinapses) responsáveis pelo processamento das informações.

A capacidade de se concentrar também está diretamente ligada a fatores como a qualidade do sono, diz Bauab. Essa dica é especialmente importante para quem entra madrugadas estudando e acaba desregulando o horário de dormir.

Quem acorda muito durante a noite também não consegue entrar em sono profundo e perde a capacidade de foco e de memorização.

¹ RIGHETTI, Sabine. Concentração no estudo depende do valor que damos para educação. **Folha de São Paulo**, 18 mai. 2016. Disponível em: < <http://abecedario.blogfolha.uol.com.br/2016/05/18/concentracao-no-estudo-depender-do-valor-que-damos-para-educacao/>>. Acesso em: 11 ago. 2016.

ATIVIDADE 2

Escolha um dos temas que lhe são oferecidos e:

- a) realize uma exposição oral sobre ele;
- b) converse com o entrevistador sobre este tema.



CILP 2016
NÍVEL: C1

MEDICINA CASEIRA: UMA ALTERNATIVA?

2



CILP 2016
NÍVEL: C1

O USO DA INTERNET PARA SERVIÇOS FINANCEIROS



CILP 2016
NÍVEL: C1

APARTAMENTO: ALUGAR OU COMPRAR?