NOME: _____ PROF: JORGE LUIZ

LAB. PROD. TEXTUAL

Quanto tempo resistimos sem comer nem beber?

Há registros de pessoas que suportaram até 200 dias sem comer, mas esse tempo sempre varia conforme a estatura. Sem água, porém, a resistência é bem menor e o estado de saúde torna-se bastante grave após cerca de 36 horas. Ficar sem comer por um ou dois dias normalmente não ocasiona problemas que possam afetar gravemente a pessoa. Essa situação não costuma causar mais que tonturas e dor de cabeça. "O jejum não tem indicação para ser usado de forma rotineira sob o ponto de vista médico, mas tem sido praticado desde a Antiguidade como preceito religioso para a purificação do espírito", diz o endocrinologista Danilo Alvarenga de Carvalho. Quando feito sem controle médico, porém, o jejum pode implicar em sérios riscos para a saúde, inclusive levando à morte. Sem a ingestão de alimentos, o organismo começa a queimar suas reservas de energia, principalmente as gorduras.

Depois delas, consome as proteínas que compõem os tecidos. Ficar muito tempo sem se alimentar também provoca diversas alterações metabólicas e hormonais, com perda de vitaminas e sais minerais, alterações da pressão arterial, desmaios e problemas psicológicos. Mas a falta de água é bem mais grave. Um homem de estatura média contém em seu corpo aproximadamente 40 litros de água, necessária para resfriar o corpo.

Além disso, a água transporta as substâncias tóxicas que sobram da nutrição para serem eliminadas pelos rins e intestinos. Numa pessoa saudável, existe um equilíbrio entre a quantidade de líquidos ingeridos e eliminados. A perda desse equilíbrio em poucos dias é o suficiente para matar.

fonte: superinteressante:Mundo Estranho ago/2001

LIVEWORKSHEETS

1 – Identifique a passagem que apresenta a ideia principal do texto:
a) "Há registros de pessoas que suportaram até 200 dias sem comer [...]"
b) "Ficar sem comer por um ou dois dias normalmente não ocasiona problemas [...]"
c) "[...] o jejum pode implicar em sérios riscos para a saúde, inclusive levando à morte."
d) "Numa pessoa saudável, existe um equilíbrio entre a quantidade de líquidos ingeridos [...]"

2 – Em todas as alternativas, são apresentados os problemas mais graves decorrentes do jejum prolongado de alimento, exceto em:
a) "tonturas e dor de cabeça".
b) "perda de vitaminas e sais minerais".
c) "alterações da pressão arterial".
d) "desmaios e problemas psicológicos".

3 – Em "Depois <u>delas</u>, consome as proteínas [...].", o pronome destacado substitui:
a) as tonturas e a dor de cabeça.
b) as reservas de energia.
c) as gorduras.
d) as substâncias tóxicas.

4 – No segmento "Quando feito sem controle médico, porém, o jejum pode implicar em sérios riscos para a saúde [...]", o termo sublinhado poderia ser substituído por:
a) portanto
b) no entanto
c) pois
d) como

5 – Na parte "<u>Além disso</u>, a água transporta as substâncias tóxicas que sobram da nutrição [...].", a expressão grifada estabelece uma relação de:
a) continuidade
b) comparação
c) conclusão
d) oposição

LIVEWORKSHEETS