

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



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 delas, 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 “Além disso, 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

