C@NTAT@: aulasdeportuguesdobrasil@gmail.com
Professora De Português Para Falantes De Outras Línguas

ATIVIDADE 1. Escute o artigo completando com o vocabulário que falta.

WhatsApp faz bem ou mal para a saúde?

"O WhatsApp _____ do ar e _____ de conhecer uma galera em casa; estão falando que são minha família".

Esta frase _____ pelas redes sociais e, 1. _____ o exagero da 2. _____, o conteúdo assemelha-se a 3._____ real que todos certamente já presenciamos alguma vez na vida: duas pessoas, sentadas à mesa de um restaurante, ambas com um celular na mão, conversando animadamente com outra pessoa em outro lugar ou com um grupo de pessoas, geralmente associados em um nome peculiar como 4."_____". As duas pessoas à mesma mesa de vez em quando param de digitar e trocam algumas palavras.

Quantas boas conversas presenciais perdidas! Conversas sinceras, olho-no-olho, onde a expressão facial nos faz entender melhor 5._____, com muito maior sinceridade e veracidade do que todos os tipos de carinhas amarelas ou de coraçõezinhos vermelhos pulsando... vazios de emoção.

Sem saudosismo pueril, esse é o mundo de hoje e a ele vamos nos adaptando a cada dia que passa correndo. Mas, 6._____ seres racionais que somos, refletir sobre a contemporaneidade é nossa obrigação e, por isso, não é descabida a pergunta: *WhatsApp* e outras formas de comunicação digital fazem bem ou mal para a saúde?

Como um medicamento que pode fazer bem ou mal, o uso da comunicação digital também depende 7._____ com que é utilizada. Pode nos dar felicidade, alegrias, curar alguns males ou, ao contrário e no sentido oposto, causar uma intoxicação.

O mais recomendado é o uso equilibrado, sem jamais perder 8._____ e – principalmente- da boa educação. Isto pode parecer absolutamente óbvio, mas boa parte das pessoas tem extrema dificuldade em conseguir.

Quando o uso do *Whats* ou das redes sociais é exagerado, pode levar a um estado de tensão contínua - muitas vezes imperceptível, posto que cotidiano - que pode, sim, causar danos à saúde física e mental.

O uso sem senso e em tempo integral do *WhatsApp* ou das mensagens digitais em redes sociais _____ com que as pessoas vivam em constante estado de "_____". Em todos os sentidos. O "estar ligado" horas e horas seguidas: no banheiro, na cama, no cinema, 9._____ e onde mais for possível, falando com muitas e muitas pessoas simultaneamente, seja10._____,

seja resolvendo problemas, pendências de trabalho ou de situações pessoais, não permite um estado mais prolongado e necessário de relaxamento mental.

Este volume exagerado e ininterrupto de mensagens leva a uma liberação contínua de adrenalina que tem como consequência um estado de estresse que pode, por sua vez, potencializar males que, por esta e outras razões, aumentam sua incidência nos dias de hoje como hipertensão, 11._____, cefaleias tensionais, ansiedade, 12._____ e depressão. Jovens adultos ligadíssimos que o digam.

Por mais inócuas que as conversas banais possam parecer, 13._____ em que antes se passava com uma "contemplação do nada". O que seria isso? Pode parecer estranho, mas para a saúde - física e mental - é essencial alguns períodos de "desligamento" do mundo para que as energias se renovem.

Para preservar nossa saúde mental, os pensamentos e sentimentos dos momentos recentemente vividos precisam de um tempo para se organizar em nossa mente. As emoções precisam decantar um pouco, de tempos em tempos, 14._____. Necessitamos de alguns momentos de pausa para elaborar melhor o que nos cerca. Cotidianamente. Este é o significado do "olhar para o nada", de quando em vez ao longo do dia.

Para 15._____ física, é importante desacelerar a adrenalina, para que os batimentos cardíacos sigam ritmados e tranquilos, para que a respiração se acalme e para que os músculos relaxem um pouco, deixando a circulação mais tranquila e menos propensa a surpresas desagradáveis.

Para sua saúde física e mental, 16._____, períodos de "desconexão" ao longo do dia são essenciais. Pratique-os.

Comunicação é um dos pilares que movimenta o mundo 17._____. Estar conectado é essencial para se comunicar. 18._____, seja soberano de você mesmo. Não há 19._____ universal: cada um sabe de si. Dite suas próprias regras- com base em suas reflexões sobre sua saúde - e seja feliz e saudável com elas.

ATIVIDADE 1.1 Qual é a frase, para você, que melhor resume o texto que você leu?

A) Crítica médica do uso exagerado do WhatsApp.

B) Análise de problemas de saúde causados pela comunicação digital.

C) Estudo revela que o uso exagerado de comunicação digital faz mal.

C@NTAT@: aulasdeportuguesdobrasil@gmail.com
Professora De Português Para Falantes De Outras Línguas

ATIVIDADE 2. Marque **verdadeiro** ou **falso**, **justifique as** alternativas **falsas com trechos do texto**.

A) O autor critica aqueles que questionam se o WhatsApp faz bem ou mal.

B) A comunicação digital é comparável a um remédio.

C) A comunicação digital é comparável a um remédio.

D) Os estudantes de faculdade têm melhor noção de bom senso.

E) Uns tipos de comunicação digital fazem mais mal que outros.

F) Jovens adultos são os que mais sofrem dos males causados pelo uso exagerado das comunicações digitais.

ATIVIDADE 2.1. Encontre o significado das palavras que você completou

A. **não obstante**
B. **piada**
C. uma **cena**
D. "amigos da **academia**"
E. os sentimentos **alheios**
F. **enquanto**
G. da **dose**
H. a noção do **bom senso**
I. na **academia**
J. **jogando conversa fora**
K. **enxaqueca**
L. **insônia**
M. **(TIRAR)tiram** um tempo
N. ao **longo** do dia
O. **a saúde**
P. **portanto**
Q. **neste século**
R. uma **regra**

( ) Conseguir, obter, SACAR

( ) Que pertence a outra(s) pessoa(s) e não a quem fala/escreve nem a quem ouve/lê

( ) Característica de raciocínio sensato

( ) Boa disposição física e mental

( ) Período de cem anos seguidos

( ) No mesmo momento em que; ao mesmo tempo que

( ) Norma, lei, costume que dirige, orienta e regula procedimentos.

( ) Pequena história espirituosa e/ou engraçada; ANEDOTA.

( ) Usa-se para dar ideia de sequência linear no espaço

( ) Quantidade, porção

( ) Dificuldade para dormir

( ) Crise de forte cefaleia

( ) Estabelecimento em que se oferecem aulas de ginástica, ou onde se praticam esportes, lutas, danças etc.

( ) Uma das partes do espetáculo de a arte dramática, o espetáculo, teatro

( ) CONSEQUENTEMENTE; LOGO; POR CONSEGUINTE

( ) Conversar sobre qualquer coisa.

ATIVIDADE 3. Nos trechos abaixo, explique com suas palavras a intenção do autor.

A) "O WhatsApp saiu do ar e acabei de conhecer uma galera em casa; estão falando que são minha família".

B) As duas pessoas à mesma mesa de vez em quando param de digitar e trocam algumas palavras.

C) Quantas boas conversas presenciais perdidas!

D) As emoções precisam decantar um pouco.

ATIVIDADE 4. Responda às perguntas abaixo como se você estivesse fazendo um relatório sobre o que você aprendeu nesta aula.

1. Como conversas banais podem nos afetar negativamente?
2. Quais os benefícios da "desconexão"?
3. Devemos continuar conectados?
4. Em conclusão, o que quer dizer "seja soberano" no contexto das comunicações digitais?