

VESTIBULAR 2020



REDAÇÃO ONLINE

TEXTO 1



Aviso ao público



Cuide da saúde mental

Veja como lidar com o estresse e a COVID-19

- 1 PARE. Respire. Pense
- 2 MANTENHA uma rotina saudável
- 3 CONVERSE com outras pessoas
- 4 SEJA GENTIL com você e os outros
- 5 PEÇA AJUDA se precisar

Informações gerais de saúde pública
Traduzido pela SDL Inc.

TEXTO 2

7 dicas para cuidar da sua saúde mental em tempos de pandemia

Larissa Lopes

23 mar 2020 - 16h43 atualizado em 13 Abr 2020 - 15h06

Fonte: <https://revistagalileu.globo.com/Sociedade/Comportamento/noticia/2020/03/7-dicas-para-cuidar-da-sua-saude-mental-em-tempos-de-pandemia.html>

Em meio à pandemia de Covid-19, a principal preocupação que temos é com a nossa saúde e bem-estar físicos. Mas passar por um período como esse também tem reflexos sobre a nossa saúde mental e emocional.

"O cenário exige cuidados, mas a gente não precisa ficar emocionalmente à deriva", defende Gustavo Arns, professor da pós-graduação em psicologia positiva da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS). "Um trabalho de olhar interno e consciente na situação em que estamos vivendo é um ponto importante não só para a nossa saúde mental e psicológica, mas também para a física."

continua...

Professor convidado do Wholebeing Institute, centro de estudos internacional sobre psicologia positiva, Arns é também idealizador do Congresso Internacional de Felicidade e do Centro de Estudos da Felicidade. Em entrevista à GALILEU, ele dá algumas dicas para enfrentar os próximos dias com mais equilíbrio. Confira:

1. Seja otimista
2. Seja pé no chão
3. Informe-se por fontes confiáveis e oficiais
4. Mantenha uma rotina
5. Faça o que gosta
6. Exercite-se
7. Seja gentil

TEXTO 3

Mundo pós-pandemia viverá 'período de grande alegria e felicidade', diz Karnal

Da CNN, em São Paulo

18 de abril de 2020 às 23:00 | Atualizado 18 de abril de 2020 às 23:06

Fonte: <https://www.cnnbrasil.com.br/nacional/2020/04/19/mundo-pos-pandemia-vivera-periodo-de-grande-alegria-e-felicidade-diz-karnal>

Leandro Karnal prevê um "período de grande alegria e felicidade" para a humanidade logo após a pandemia do novo coronavírus.

Em entrevista às jornalistas da CNN Daniela Lima, Mari Palma, Thaís Herédia e Gabriela Prioli, o filósofo e historiador analisou como será a vida depois que o surto da COVID-19 for controlado.

"Na tradição histórica, depois de um período de recolhimento e morte, há uma grande explosão de vida. É o caso do Renascimento após a Peste Negra. Depois da Revolução Francesa, a moda em Paris se tornou muito extravagante e internacionalmente famosa. Haverá uma tendência a uma explosão de sociabilidade em um primeiro momento."

Segundo o filósofo, três fatores aceleram a história: guerra, revolução e epidemia. "O primeiro fator de uma epidemia, guerra ou revolução é acelerar processos que já estavam em curso. Essa é uma mudança irreversível. Nós estamos vendo a história mudar tão rapidamente que, há três meses, se alguém visse como vi hoje tantas pessoas entrarem de

continua...

máscara no prédio, seriam detidas por tentativa de assalto. Hoje, quem não está de máscara é visto como infrator", disse.

Ele lembra que a COVID-19 não escolhe vítima. "O vírus é um dado objetivo da natureza: gente otimista, pessimista, de esquerda e de direita contraem vírus. A tentativa de dar sentido ao vírus é inteiramente nossa. O vírus vai contaminar quem ele tentar atingir e estiver com a resistência baixa."

As mudanças acontecem em alta velocidade, observa Karnal. "Há um ano reclamávamos que tínhamos pouco tempo para ficar em casa. Eis que todo mundo foi jogado dentro da família dia e noite".

TEXTO 4

Os efeitos colaterais, negativos e positivos, da pandemia de coronavírus

Um dos efeitos imediatos é que a atual conjuntura está empurrando muita gente para o mundo digital

Fonte: <https://jornal.usp.br/radio-usp/os-efeitos-colaterais-negativos-e-positivos-da-pandemia-de-coronavirus/>

Para o professor José Eli da Veiga, num curto prazo, será difícil apontar algum efeito colateral benéfico desta crise. Mas, em alguns anos, quando essa pandemia estiver superada, provavelmente com o aparecimento de alguma vacina, certos efeitos positivos poderão ser notados. "É preciso pensar a longo prazo, como, por exemplo, o que poderá acontecer lá em 2030, quando talvez poderão se observar os efeitos de um eventual recuo das petrolíferas e um avanço das energias renováveis, apesar de isso ainda não estar acontecendo", observa o professor. De imediato, o que pode ser notado é que muita gente tem sido obrigada a entrar no mundo digital. "A única sobrevivência dos negócios está apontando para o mundo digital."

De maneira geral, os principais efeitos desta tragédia são vistos na saúde e nos indicadores econômicos e sociais. "E não há dúvida nenhuma de que este ano teremos um retrocesso em termos de desenvolvimento humano. E os piores casos acontecem em países desenvolvidos e na China. Mas fica claro, desde já, que os impactos serão desiguais", afirma Eli da Veiga, lembrando que ainda não é possível saber o que vai ocorrer na região mais difícil do mundo, que é parte da África. "Não sabemos o estrago que esse vírus poderá fazer por lá", observa o colunista.

Com base na leitura dos textos motivadores e nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija texto dissertativo-argumentativo, em modalidade escrita formal da língua portuguesa, sobre o tema **Considerando o contexto de pandemia (COVID-19) em que vivemos e seus desdobramentos, transtornos psicológicos como ansiedade e depressão, poderão representar uma segunda onda de estragos à saúde da coletividade, ou sairemos fortalecidos desse momento difícil?** Selecione, organize e relacione, de forma coerente e coesa, argumentos e fatos para defesa de seu ponto de vista.