

Aluno (a): \_\_\_\_\_

Nº \_\_\_\_\_

## PROPOSTA DE REDAÇÃO – 1ª SÉRIE:

O **relato pessoal** é um **gênero textual** com função de **documentar memórias ou vivências de um indivíduo ou até de um grupo**. Esse gênero é muito presente nos ambientes escolares, mas também em editoriais de literatura, páginas de internet e até mesmo no cotidiano, pelo compartilhamento de experiências diárias. O gênero possui tempo, espaço, personagens, e narrador não ficcional, e sua estrutura divide-se em: título, introdução, desenvolvimento, conclusão.

Com base na leitura dos textos da coletânea, redija **um relato pessoal acerca de um fato marcante** que aconteceu durante a sua vida, tendo em vista uma noite mal dormida. Nessa proposta, você pode abordar uma experiência, momento vivido.

## PROPOSTA DE REDAÇÃO – 2ª SÉRIE:

O **texto de divulgação científica** é um tipo de texto expositivo e argumentativo mais elaborado. São produzidos mediante pesquisas, aprofundamentos teóricos e resultados de investigações sobre determinado tema. Possuem a finalidade principal de “popularizar a ciência”, ou seja, difundir o conhecimento científico, transmitindo assim diversos informações de valor indiscutível.

Os textos de divulgação científica são utilizados para compartilhar informações, pesquisas e outros dados, de cunho científico, mas com uma **linguagem explicativa, didática e, por isso, mais superficial e abrangente**, distinguindo-se, portanto, da linguagem especializada do texto científico. Sendo assim, as primeiras características desses textos são a abordagem temática de assuntos científicos e o uso de uma linguagem acessível.

Leia os textos a seguir e elabore um artigo de divulgação científica, tendo em vista a importância do sono para a população brasileira.

### TEXTO I

A **Medicina do Sono** é hoje um segmento significativo da esfera da saúde; ela se preocupa em investigar o papel do sono na vida do Homem, seus possíveis transtornos e as consequências destas perturbações no cotidiano do ser humano. No mundo pós-moderno o indivíduo está mais que nunca submetido a fortes pressões psíquicas e emocionais, a estresses, depressões e outros tantos distúrbios da mente, o que afeta ainda mais a performance do sono.

No estágio atual atingido pela Ciência, já foram diagnosticados mais de oitenta desequilíbrios do sono, entre eles a Insônia, que resulta na diminuição do tempo de repouso; a Narcolepsia e a Apnéia do Sono, as quais provocam uma sonolência excessiva; o famoso ranger de dentes - também conhecido como Bruxismo -, a Incontinência Urinária e a Enurese Noturna - distúrbios que levam a pessoa a urinar enquanto dorme -, o Sonambulismo, o Pesadelo, o Terror Noturno - quando o indivíduo acorda gritando, com uma expressão de terror estampada na face -, o Ronco e o hábito de falar durante o sono - todas estas perturbações acometem o ser humano ao longo do sono, sem afetar sua temporalidade.

Disponível em: <https://www.infoescola.com/medicina/medicina-do-sono/>. ACESSO EM: 24.03.2021

### TEXTO II

#### **Brasileiros querem dormir melhor, mas não conseguem. Por quê?**

Segundo um novo estudo, 44% da população global sente que seu sono piorou nos últimos cinco anos. No Brasil, 36% reclamam de insônia (Por Maria Tereza Santos Atualizado em 14 mar 2019, 12h30 - Publicado em 14 mar 2019, 12h27)

Metade de todos os entrevistados também acha que o descanso noturno é o fator mais importante para o bem-estar. Segundo esse pessoal, ele estaria na frente da **alimentação** (41%) e do **exercício físico** (40%).

Só que, de novo, caímos em uma aparente contradição: seis em cada dez voluntários se queixam de sonolência diurna pelo menos duas vezes por semana e 67% frequentemente acordam uma vez ou mais na madrugada.

“Esses dados sugerem que as pessoas estão despertando para a realidade de que o sono é fundamental. Mas, para a maioria delas, a qualidade ainda é algo fora do alcance”, comenta em comunicado à imprensa, o psicólogo Mark Aloia, líder global do departamento de Mudança de Comportamento, Sono e Cuidados Respiratórios na Philips.

Disponível em: <https://saude.abril.com.br/bem-estar/pesquisa-brasileiros-querem-dormir-melhor-mas-nao-conseguem-por-que>. ACESSO EM: 24.03.2021

### TEXTO III



Disponível em: <https://saude.abril.com.br/bem-estar/pesquisa-brasileiros-querem-dormir-melhor-mas-nao-conseguem-por-que>. ACESSO EM: 24.03.2021

### TEXTO IV

#### **A má qualidade do sono desperta o Alzheimer**

#### **Dois estudos científicos sugerem um vínculo entre a insônia e o aumento do risco de desenvolver a doença**

As noites sem dormir afetam o cérebro. Mais do que parece. Além do cansaço e da falta de concentração no dia seguinte, o desempenho cognitivo pode sofrer a longo prazo e de forma mais grave. Um estudo da Fundação Pasqual Maragall, especializada na pesquisa da doença de Alzheimer, encontrou mudanças na estrutura cerebral que sugerem uma ligação entre a insônia e o desenvolvimento dessa doença neurodegenerativa. Pesquisas realizadas com pessoas saudáveis constataram que as que sofrem de insônia apresentam alterações em algumas áreas do cérebro que também são afetadas nos estágios iniciais da doença de Alzheimer. Os danos cerebrais nessa doença neurológica começam muito antes de o paciente desenvolver os primeiros sintomas.

Além disso, a pesquisa encontrou mudanças na substância branca do cérebro —onde estão os axônios, os “fios” que conectam os neurônios com outros. “Sabemos que uma perturbação nessa substância pode afetar a cognição. O perfil das mudanças que encontramos pode sugerir que existe um tipo de inflamação ligada à insônia. O que não sabemos é qual é o papel da inflamação”, diz Grau. Os pesquisadores também descobriram que os efeitos da insônia são potencializados nos portadores da variante genética APOE-ε4, que confere um maior risco de sofrer da doença de Alzheimer. “A conclusão é que, embora a magnitude do efeito seja pequena, este estudo traz a evidência de que há um elo entre a insônia e o risco da doença de Alzheimer: pessoas com insônia refletem alterações ligadas a essa doença”, conclui Grau. (...)

Disponível em: <https://brasil.elpais.com/ciencia/2020-01-09/a-ma-qualidade-do-sono-desperta-o-alzheimer.html>. ACESSO EM: 24.03.2021

## TEXTO V



### Qual a importância do **SONO?**

- O sono de qualidade melhora o equilíbrio físico, mental e emocional do ser humano, fortalece o **SISTEMA IMUNOLÓGICO**, **PREVINE DOENÇAS** e ajuda no bom funcionamento do **CÉREBRO**
- **40%** dos brasileiros sofrem com a **INSÔNIA**
- **DORMIR POUCO OU MAL** aumenta o risco de doenças cardiovasculares e metabólicas
- O SUS oferece **TRATAMENTO** para casos relacionados aos **DISTÚRBIOS DO SONO** em 79 estabelecimentos que possuem serviços especializados em neurologia e neurocirurgia