

Aluno (a): _____

Nº _____

A partir da leitura dos textos motivadores e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija texto **DISSERTATIVO-ARGUMENTATIVO** na modalidade escrita formal da língua portuguesa sobre o tema **“Os impactos dos distúrbios do sono para a sociedade”**, apresentando proposta de intervenção, que respeite os direitos humanos. Selecione, organize e relacione, de forma coerente e coesa, argumentos e fatos para defesa de seu ponto de vista.

COLETÂNEA:

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

Até pela proximidade com o **Dia Mundial do Sono**, a empresa de tecnologia **Royal Philips** encomendou uma pesquisa para mapear a percepção de 11 006 moradores de 12 países sobre a qualidade do próprio **sono**. Entre outras coisas, o levantamento revela que, apesar de 69% dos brasileiros acreditarem que dormir tem um impacto importante na saúde e no **bem-estar**, 36% reclamam de **insônia** recorrentemente.

Foram entrevistados moradores de Austrália, Brasil, Canadá, China, França, Alemanha, Índia, Japão, Holanda, Cingapura, Coreia do Sul e Estados Unidos. Quando olhamos para o quadro global, 77% dos adultos reconhecem que o sono é essencial, mas 62% admitem que não dormem direito e somente 10% afirmam ter ótimas noites de repouso.

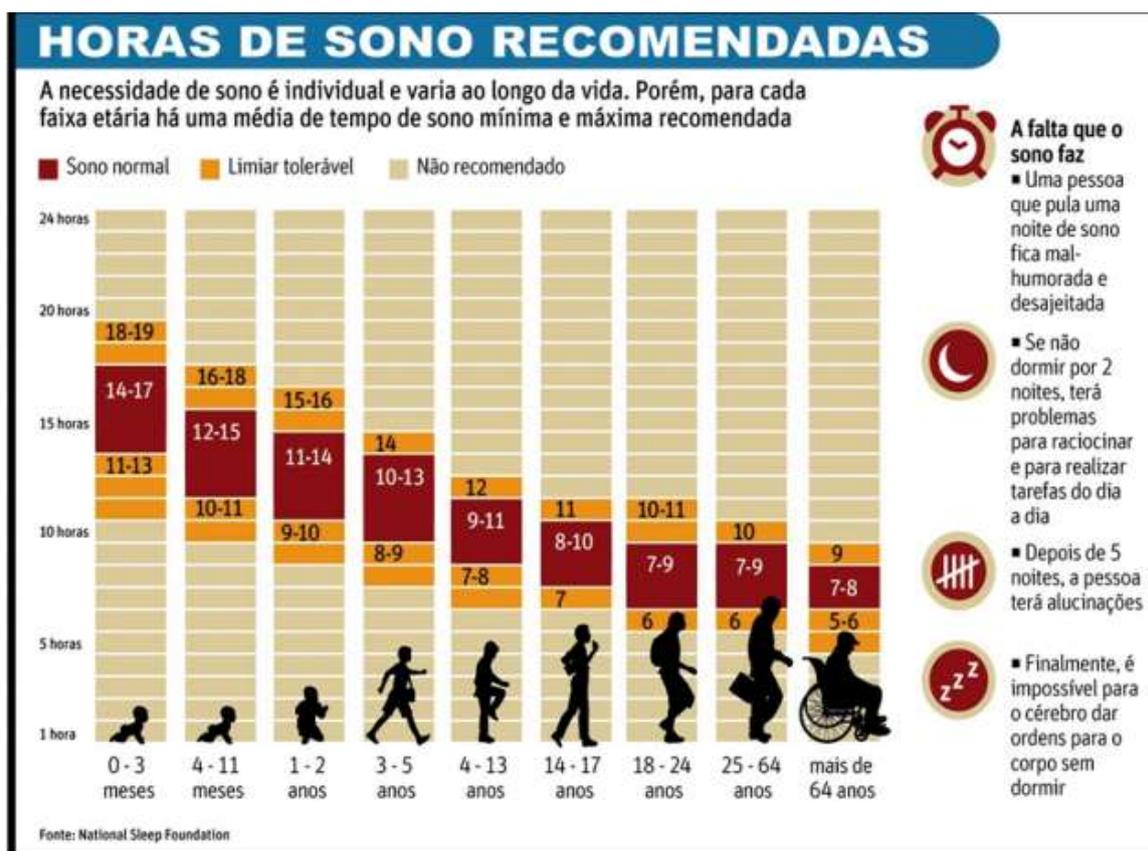
Metade de todos os entrevistados também acha que o descanso noturno é o fator mais importante para o bem-estar. Segundo esse pessoal, ele estaria na frente da **alimentação** (41%) e do **exercício físico** (40%).

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

Instruções Enem:

1. O rascunho da redação deve ser feito no espaço apropriado.
2. O texto definitivo deve ser escrito à tinta, na folha própria, em até 30 linhas.
3. A redação com até 7 (sete) linhas escritas será considerada “insuficiente” e receberá nota zero.
4. A redação que fugir ao tema ou que não atender ao tipo dissertativo-argumentativo receberá nota zero.
5. A redação que apresentar proposta de intervenção que desrespeite os direitos humanos receberá nota zero.
6. A redação que apresentar cópia dos textos da Proposta de Redação ou do Caderno de Questões terá o número de linhas copiadas desconsiderado para efeito de correção.