

Aluno (a): _____

Nº _____

PROPOSTA DE REDAÇÃO – 1ª SÉRIE:

Consumo inconsciente tem impactos na saúde financeira, física e mental

O consumo é uma parte inerente à sociedade moderna, caracterizada pela aquisição e uso de bens e serviços para atender às necessidades e desejos. Contudo, o padrão de consumo inconsciente tem sido predominante em diversas camadas sociais, levando a uma série de implicações negativas na saúde financeira, física e mental das pessoas.

A armadilha do consumo inconsciente

O consumo inconsciente ocorre quando as pessoas compram produtos ou serviços sem avaliar sua real necessidade, utilidade ou impacto a longo prazo. Esse comportamento pode ser impulsionado pela cultura do consumo, pela pressão social, pelo marketing persuasivo ou simplesmente pelo desejo de satisfazer um impulso momentâneo. O ato de comprar é frequentemente associado a sensações de prazer e recompensas imediatas, mas raramente se considera o custo real além do preço da etiqueta.

Impacto na saúde financeira

Do ponto de vista financeiro, o consumo inconsciente pode levar ao acúmulo de dívidas, à incapacidade de guardar dinheiro e, em casos extremos, à falência pessoal. A compra impulsiva muitas vezes leva à aquisição de itens supérfluos, que muitas vezes permanecem pouco utilizados ou mesmo não utilizados. Além disso, a obsessão por acompanhar as últimas tendências e possuir o "novo" pode desencadear um ciclo vicioso de substituições constantes, independentemente da funcionalidade dos itens substituídos.

Efeitos na saúde física

A saúde física também pode estar comprometida pelo consumo inconsciente. Produtos alimentares industrializados, repletos de aditivos químicos, são frequentemente consumidos por conveniência, em detrimento de opções mais saudáveis. Isso pode resultar em problemas de saúde como obesidade, diabetes e doenças cardíacas. Além disso, a compulsão por compras pode gerar estresse físico, desde a exaustão causada por longas jornadas de compras até os efeitos do acúmulo de muitas coisas em casa, o que pode criar um ambiente desordenado e estressante.

Consequências para a saúde mental

No que se refere à saúde mental, o consumo inconsciente está intimamente ligado às emoções negativas. A pressão para manter-se alinhado com os padrões de consumo pode gerar ansiedade, depressão e baixa autoestima. A euforia passageira das compras muitas vezes dá lugar à culpa e ao arrependimento, criando um ciclo de altos e baixos emocionais. Além disso, a preocupação constante com as finanças pode ser um fator de estresse psicológico, impactando severamente o bem-estar.

Estratégias para o consumo consciente

A solução para o consumo inconsciente não é necessariamente o consumo minimalista extremo, mas, sim, o desenvolvimento de um consumo consciente e equilibrado. Seguem algumas estratégias que podem ajudar a reduzir os efeitos negativos do consumo impulsivo:



Imagem: Getty Images

- Educação financeira: Adquirir conhecimento sobre finanças pessoais ajuda a entender a importância de orçar e gastos planejados.
- Autoconhecimento: Reconhecer as emoções e os gatilhos que levam ao consumo excessivo é fundamental para controlá-los.
- Práticas de mindfulness: Técnicas de atenção plena podem aumentar a conscientização durante o ato de consumir, permitindo decisões mais ponderadas.
- Estabelecer metas e prioridades: Definir o que é importante e necessário pode ajudar a evitar compras por impulso.
- Pesquisa e comparação: Investir tempo para pesquisar produtos e serviços antes da compra garante uma escolha mais inteligente e satisfatória.

Disponível em: <https://economia.uol.com.br/mais/pagbank/2023/11/08/consumo-inconsciente-impactos-saude-financeira.htm>
Acesso em 7.dez.2023.

COMANDO: Imagine que você seja o redator de uma revista de grande circulação e tenha de enviar o texto abaixo para a Redação. Ocorre que o espaço destinado a publicações desse tipo de matéria é limitado, e cabe a você fazer um RESUMO do texto. Escreva até 15 linhas.

Resumir é apresentar certo conteúdo, quase sempre escrito, de modo seletivo e breve.

Um resumo deve ser:

Conciso, obviamente: corte, quando não forem determinantes ao assunto principal, os exemplos dados pelo autor, detalhes/dados secundários.

- Em textos narrativos, convém eliminar os discursos diretos – dê preferência aos discursos indiretos, pois são mais econômicos; é preciso mencionar: fato/ação principal, personagens principais (por vezes, é possível eliminar figurantes), além de compor o lide: o quê?, quando, onde e como?, por quê (se houver justificativa)? e desfecho.
- Em passagens descritivas, convém economizar, o quanto possível, adjetivos e advérbios, sobretudo os repetidos ou inexpressivos.
- Em textos dissertativos, comece grifando as palavras-chave (substantivos e verbos) de cada parágrafo ou sentença; detecte o assunto/a questão central e o ponto de vista do autor sobre o assunto; veja se há intercalações desnecessárias (advérbios e adjetivos) ou excesso de organizadores textuais (conjunções), e corte-os; faça um apanhado dos principais argumentos pertinentes ao assunto central.

Pessoal: escrito, o quanto for possível, com palavras próprias; é o resultado da sua leitura do texto-base.

Logicamente estruturado: um resumo não é apenas um apanhado de frases soltas. Ele deve trazer as ideias centrais do texto-base, de preferência na ordem em que foram apresentadas. Cuidado com a coesão textual – o uso correto das conjunções, preposições e pronomes.

IMPORTANTE: O resumo não comporta comentário/opinião acerca do tema nem do posicionamento adotado pelo autor do texto-base.

PROPOSTA DE REDAÇÃO – 2ª SÉRIE:

Texto I

As evidências apontam que o mosquito vetor da dengue tenha vindo nos navios que partiam da África com escravos. No Brasil, a primeira epidemia documentada clínica e laboratorialmente ocorreu em 1981-1982, em Boa Vista (RR). Após quatro anos, em 1986, ocorreram epidemias atingindo o estado do Rio de Janeiro e algumas capitais da região Nordeste. Desde essa época, a dengue vem ocorrendo de forma continuada (endêmica), intercalando-se com a ocorrência de epidemias. Aspectos como a urbanização, o crescimento desordenado da população, o saneamento básico deficitário e os fatores climáticos mantêm as condições favoráveis para a presença do vetor, com reflexos na dinâmica de transmissão desses arbovírus. A dengue possui padrão sazonal, com aumento do número de casos e o risco para epidemias, principalmente entre os meses de outubro de um ano a maio do ano seguinte. Todas as faixas etárias são igualmente suscetíveis à doença, porém as pessoas mais velhas e aquelas que possuem doenças crônicas, como diabetes e hipertensão arterial, têm maior risco de evoluir para casos graves e outras complicações que podem levar à morte. Em 21 de dezembro de 2023 a vacina contra dengue foi incorporada no Sistema Único de Saúde (SUS). A inclusão da vacina da dengue é uma importante ferramenta no SUS para que a dengue seja classificada como mais uma doença imunoprevenível.

O Brasil é o primeiro país do mundo a oferecer o imunizante no sistema público de saúde

Em períodos fora da sazonalidade da doença é que ações preventivas devem ser adotadas. É o momento ideal para manutenção de medidas que visem impedir epidemias futuras. Nesse sentido, além das ações realizada pelos agentes de saúde, a população deve fazer a sua parte, com: uso de telas nas janelas e repelentes em áreas de

reconhecida transmissão; remoção de recipientes nos domicílios que possam se transformar em criadouros de mosquitos; vedação dos reservatórios e caixas de água; desobstrução de calhas, lajes e ralos; participação na fiscalização das ações de prevenção e controle da dengue executadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/dengue>. Adaptado. Acesso em 19.mar.2024.

Texto II

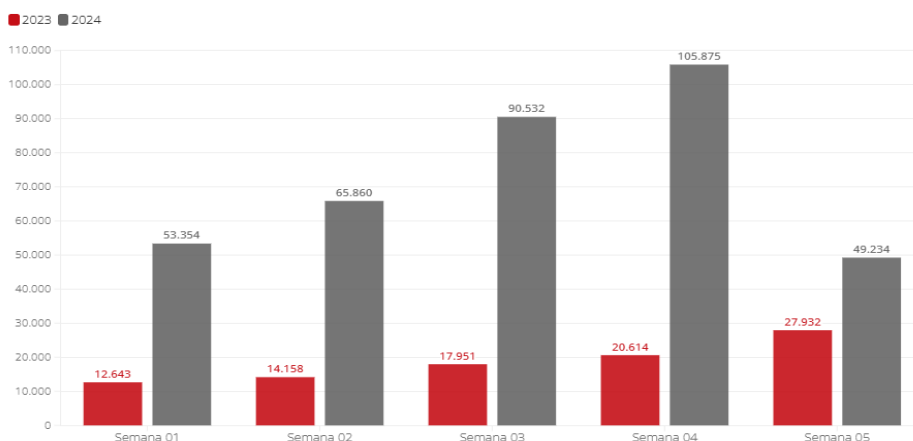
O médico infectologista José Davi Urbaz diz que as condições sociais são causas do avanço da dengue. "É claríssimo que, no caso da dengue e, habitualmente, todas as doenças infecciosas, são grandes marcadores dessa vulnerabilidade porque ela é construída", avalia. As populações com menos condições de saneamento básico, de moradia digna, de emprego, de educação e de acesso à saúde, segundo o médico, estão mais vulneráveis à disseminação das doenças como a dengue.

Disponível em: https://www.em.com.br/saude/2024/03/6812654-populacoes-perifericas-sao-mais-vulneraveis-a-dengue.html#google_vignette. Acesso em 19.mar.2024.

Texto III

Casos prováveis e confirmados de dengue (2023-2024)

Clique na barra para visualizar outros valores



g1

Fonte: Ministério da Saúde

Disponível em: <https://g1.globo.com/saude/noticia/2024/02/07/diretor-geral-da-oms-diz-que-surto-de-dengue-no-brasil-faz-parte-de-grande-aumento-em-escala-global-da-doenca.ghtml>. Acesso em 19.mar.2024.

Texto IV

Mosquito da dengue criou resistência a repelente, diz pesquisa



Charge do Dum. Disponível em: <https://dumilustrador.blogspot.com/2013/02/a-dengue-nossa-de-cada-dia.html>. Acesso em 19.mar.2024.

PROPOSTA DE REDAÇÃO: A partir do material de apoio e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija um texto dissertativo-argumentativo, em norma padrão da língua portuguesa, sobre o tema: "**Caminhos para combater a dengue no Brasil**". Apresente proposta de intervenção social que respeite os Direitos Humanos. Selecione, organize e relacione, de maneira coerente e coesa, argumentos e fatos para defesa de seu ponto de vista.

INSTRUÇÕES PARA A REDAÇÃO

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 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.
- 4. Receberá nota zero, em qualquer das situações expressas a seguir, a redação que:**
 - 4.1. Tiver até 7 (sete) linhas escritas, sendo consideradas “texto insuficiente”.
 - 4.2. Fugir ao tema ou que não atender ao tipo dissertativo-argumentativo.
 - 4.3. Apresentar parte do texto deliberadamente desconectada do tema proposto.