



UME PEDRO II

COMPONENTE CURRICULAR – Português

PROFESSORA- Ana Paula

Quinzena de referência: 01/09 a 17/09

T1, T2, T3, T4

Já pra cama, rapaz

Se você é definitivamente um *workaholic* e, para dar conta de tudo, acaba empenhando a cama por falta de uso, talvez seja hora de pisar no freio. Está provado: menos de oito horas de sono diminuem o seu tempo de vida e deixam sua aparência um lixo. Pesquisa realizada nos Estados Unidos com jovens saudáveis – mas que dormiram apenas quatro horas por noite durante seis dias consecutivos – comprovou que eles sofreram falta de insulina comparável à de portadores de diabetes tipo II e tiveram um aumento na produção do hormônio cortisol, o que é indicação certa de estresse. “Significa que a falta do sono produz mudanças metabólicas e hormonais típicas da velhice”, disse à *Supera* a médica Eve Van Cauter, da Universidade de Chicago, que liderou o estudo. “As consequências são obesidade, deficiência de energia, perda de memória e problemas no sistema ideológico”, afirma. Acha pouco? Então, ouça o que diz ela sobre a aparência: “Como a pressão diminui, vai menos sangue para a pele e os músculos perdem o tônus normal. O rosto parece inchado e tenso”. Ainda, segundo Eve, tentar tirar o atraso no fim de semana não muda o diagnóstico.

Mariana Freire. In: *Superinteressante*. Editora Abril.

- a) Por que é aconselhável dormir no mínimo oito horas por noite, de acordo com o tempo.
- b) Explique o que é um *workaholic*. Se for necessário, consulte a internet.
- c) Como você distribui seu tempo durante o dia?
- d) Você gostou do título da reportagem? Sugira outro ainda mais criativo.