

Refira-se aos textos aqui reproduzidos para responder à PERGUNTA 1 e à PERGUNTA 2 da SECÇÃO A e à PERGUNTA 3 e à PERGUNTA 4 da SECÇÃO B.

SECÇÃO A

TEXTO 1

MEDO DE FICAR DE FORA

Chama-se FOMO e é uma nova forma de ansiedade social provocada pelo Facebook e semelhantes

Perder uma oportunidade, uma experiência, ou o que está a acontecer nas redes sociais deixa-o ansioso? Então deve sofrer de FOMO!

FOMO é o **acrónimo*** da expressão inglesa "**Fear of Missing Out**".

Em português, essa expressão pode ser traduzida como "ter medo de ficar de fora" e é uma forma de ansiedade social – um medo intenso acerca de situações sociais, tais como falar em público, iniciar uma conversa ou demonstrar a própria opinião. Pode provocar grande sofrimento, e, dificultar o nosso dia-a-dia, as nossas relações amorosas, interpessoais e laborais.

Em vez de **desfrutarmos*** dos momentos que vivemos, captar e descrever o que se passa à nossa volta tornou-se quase uma dependência.

Hoje em dia quem não tem Internet é considerado infoexcluído e quem não tem um *smartphone* está '*out*', expressão inglesa habitualmente usada para indicar que um indivíduo não se adaptou às últimas inovações. As ferramentas tecnológicas tornaram-se tão importantes como a roupa que vestimos. Se saímos de casa sem o telemóvel, instala-se uma ansiedade quase irracional. E, em reuniões profissionais, nas aulas (sim!), ou em situações de convívio com família e amigos, o telemóvel está sempre dentro do nosso campo de visão.

Só assim podemos saber o que os nossos amigos, familiares, vizinhos e pessoas que não vemos há anos, ou só há algumas horas, estão a fazer em tempo real. Mantemos os olhos colados ao ecrã do computador ou do *smartphone*, para estarmos informados sobre questões muito importantes como o que este ou aquele comeram ao pequeno-almoço, uma experiência que partilharam em várias redes sociais através de fotografias e comentários! Adoramos publicar conteúdos para estar no centro das atenções ...

O feedback que temos quando colocamos imagens e frases nas redes sociais pode ser realmente viciante. Estudos recentes mostram que temos uma injeção de dopamina quando alguém põe um *like* nos nossos *posts*. O cérebro liberta a mesma molécula responsável pela adição de substâncias como o tabaco ou as drogas.

As pessoas que mais sentem o "medo de ficar de fora" são aquelas que mais têm necessidade de ser amadas e respeitadas. São sobretudo os jovens do sexo masculino com níveis mais baixos de autonomia e de competência que apresentam níveis mais altos de FOMO.

Apesar de tudo, ainda há algumas pessoas que não têm interesse nem nas redes sociais nem nas novas tecnologias. Valorizam mais as relações sociais que têm com amigos, família, namorado/a ... e não sentem medo de não estarem a par do que se passa nas redes sociais. As redes sociais apenas complementam as relações sociais, por isso desligue o telemóvel sempre que estiver com a família e os amigos. Lute contra a compulsão de saber o que se está a passar em todo o lado.

[<<http://lifestyle.sapo.pt>> 2015/03/09]

Vocabulário

* acrónimo: sigla, abreviação (*acronym*)

* desfrutar: gozar

TEXTO 2



[imagesFOMO.jpeg]

TEXTO 3

A LEI DA SOBREVIVÊNCIA

Numa sociedade cheia de desigualdades, é o mais forte a vencer. E quem é o mais forte? Terá de ter inteligência, sabedoria, experiência e adaptar-se aos desafios.



A 'lei da sobrevivência' ou 'a lei do mais forte' é a explicação da teoria de evolução de Charles Darwin. Muitos de nós, nas aulas de biologia ou ciências naturais, aprendemos essas leis. Sabe-se que no mundo dos animais, muitas crias morrem por essa mesma lei.

Nós, humanos, também vivemos pela lei do mais forte. O nosso objetivo é adquirir sempre mais e mais "força", para sermos capazes de enfrentar os confrontos e competições com outros humanos. A "força" no nosso mundo são aptidões como inteligência, sabedoria, experiência, habilidades adquiridas ao longo dos anos nas escolas, nas universidades, nos locais de trabalho. Todos nós estamos sempre à procura de mais, porque o que temos já não parece ser suficiente e parece ultrapassado. A vida, assim, torna-se num stress sem pausa, 24 horas por dia, sete dias por semana, sempre à espreita de que alguém possa ser melhor do que nós, e de que alguém nos possa "ultrapassar", seja nos estudos, seja no amor, entre amigos...

A nossa preocupação é parecer o mais feliz e bem-sucedido possível, convencer e impressionar com as nossas capacidades, os nossos símbolos de status (carro potente, roupas de marca, último modelo de telemóvel). Tudo para não ficar atrás no jogo social. Afinal, o mais forte vence o mais fraco.

E se "a lei do mais forte" fosse interpretada com "a lei do mais adaptado"? Ou seja, não é melhor e mais apto aquele que tem mais em termos materiais, mas sim aquele que melhor se adapta às circunstâncias que o rodeiam.

A habilidade de adaptação é crucial, pois o mundo está em mudança, e a história demonstra-nos que a longo prazo, aqueles que sempre melhor se adaptam às novas circunstâncias ficam vitoriosos, enquanto que outros, mesmo em posse de poder e influências, fracassaram por falta de habilidade de adaptação.

A habilidade de adaptação é a mais importante na vida. Não basta olhar com a mente para as coisas e pensar, por exemplo: "Vou trabalhar nesta profissão porque foi isto que estudei na universidade." É preciso "sentir" as decisões certas: «Sinto que no meu ramo profissional a situação está difícil. Tenho de me adaptar e adquirir as habilidades necessárias para agir com êxito num outro ramo.»

Uma pessoa conservadora poderá dizer: «Vou aprender o francês como língua estrangeira, porque tenho avós na França e é uma língua romana como o português, logo não será difícil aprendê-la.» Outra pessoa, inovadora e consciente do mundo em mudança, poderá dizer: «Escolhi aprender o mandarim porque, apesar de ser mais difícil, a China está em ascensão económica e é a língua mais falada do mundo.»

Essa habilidade de adaptação também se pode designar por intuição*. E pessoas com boa intuição são pessoas que estão em melhor relação com os seus sentimentos e sensações, que estão atentas ao seu mundo interior, para melhor se comportarem no mundo exterior.

[<<http://lifestyle.sapo.pt>> 2015/03/09]

* intuição: *intuition*

SECÇÃO B

TEXT0 4

Entre os lagos

Esperei-te do nascer ao pôr do sol
e não vinhas, amado.
Mudaram de cor as tranças do meu cabelo
e não vinhas, amado.
Limpei a casa, o cercado
fui enchendo de milho o silo maior do terreiro
balancei ao vento a cabaça da manteiga
e não vinhas, amado.
Chamei os bois pelo nome
todos me responderam, amado.
Só a tua voz se perdeu, amado,
para lá da curva do rio
depois da montanha sagrada
entre os lagos.

Ana Paula Tavares

TEXTO 5

— Olha só, Zeca!? O menino gosta peixe d'ontem?

Espantado, nem pensou mais nada, respondeu só, guloso:

— Ai, vavó! Está onde, então? ... Diz já, vavó, vavó sabe eu gosto. Peixe d'ontem ...

A língua molhada fez festas nos beijos secos, lembrou as postas de peixe assado, gordo como ele gostava, garoupa ou galo tanto faz, no fundo da panela com molho dele, cebola e tomate e jindungo e tudo quanto, como vavó sabia cozinhar bem, para lhe deixar dormir tapado, só no outro dia, peixe d'ontem, é que se comia. Os olhos de Zeca correram toda a cubata escura, mas não descobriu; só vavó estava acorçada entre panelas, latas, quindas vazias.

— Ai, vavó, diz já então! **A lombriga na barriga está me chatear outra vez!** Diz, vavó. Está onde então, peixe d'ontem?

De pé na frente do neto, as mãos na cintura magra, vavó não podia guardar o riso, a piada. De dedo esticado, as palavras que estavam guardadas aí na cabeça dela saíram:

— Sente, menino! **Se gosta peixe d'ontem, deixa dinheiro hoje, para lhe encontrar amanhã!**

Zeca, banzado, boca aberta, olhava vavó mas não lhe via mais. Só a boca secava com o cuspido que queria fugir na barriga, o sangue começava bater perto das orelhas e a tristeza que chegava dessa mentira de nga Xixi apagou toda a alegria que tinha-lhe posto o pensamento de Delfina passando ali na cubata. **O olho da chapada doía.** No estômago, a fome calou, deixou de mexer, só mesmo a língua queria crescer na boca seca. **Envergonhado, se arrastou devagar até na porta,** segurando as calças que tinha tirado para dobrar.

Por cima dos zínco baixos do musseque, derrotando a luz dos projectores nas suas torres de ferro, uma lua grande e azul estava subir no céu. Os monandengues brincavam ainda nas areias molhadas e os mais-velhos, nas portas, gozavam o fresco, descansavam um pouco dos trabalhos desse dia. Nos capins, os ralos e os grilos faziam acompanhamento nas rãs das cacimbas e todo o ar estava tremer com essa música. Num pau perto, um matias ainda cantou, algumas vezes, a cantiga dele de pão-de-cinco-tostões.

Com um peso grande a agarrar-lhe no coração, uma tristeza que enchia todo o corpo e esses barulhos da vida lá fora faziam mais grande, **Zeca voltou dentro e dobrou as calças muito bem, para aguentar os vincos.** Depois, nada mais que ele podia fazer já, encostou a cabeça no ombro baixo de vavó Xixi Hengele e desatou a chorar um choro de grandes soluços parecia era monandengue, a chorar lágrimas compridas e quentes que começaram correr nos riscos teimosos as fomes já tinham posto na cara dele, de criança ainda.

Luandino Vieira, *Luanda*