

---

**UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL**  
**UCS LÍNGUAS ESTRANGEIRAS**  
**CERTIFICADO INTERNACIONAL DE LÍNGUA PORTUGUESA**

**Prova 1 – Compreensão Leitora e Aspectos  
Linguísticos**

**NÍVEL A2**

CERTIFICADO INTERNACIONAL  
DE LÍNGUA PORTUGUESA

**SIMULADO**

## ATIVIDADE 1

**INSTRUÇÕES:** as questões de 1 a 4 referem-se ao texto 1. Leia o texto e assinale a alternativa correta.

### TEXTO 1

#### Saiba como o Instagram pode ajudar na dieta<sup>1</sup>

1 Apesar das críticas sobre seu impacto negativo na saúde mental, o Instagram pode ser uma  
2 ferramenta para promover dietas e estilos de vida mais saudáveis, além de estimular o alcance  
3 desses objetivos. De acordo com um estudo da Universidade de Washington, nos Estados Unidos,  
4 quando as pessoas compartilham fotos de suas refeições diárias e da prática de exercícios físicos  
5 na rede social, elas são estimuladas a superarem seus desafios.

6 Em vez de usarem o aplicativo como uma rede social qualquer, muitos usuários o utilizam como um  
7 diário, compartilhando o que comeram durante o dia e adicionando hashtags como #foodiary (diário  
8 alimentar, em tradução livre), por exemplo. Dessa forma, outros usuários podem encontrar essas  
9 publicações e comentar.

10 No estudo, os pesquisadores entrevistaram 16 pessoas que acessavam o Instagram com esse intuito  
11 a fim de descobrir novas técnicas para incentivar comportamentos mais saudáveis e descobriram  
12 que, para eles, essa era uma ótima forma de obter apoio social e emocional para perder  
13 peso comendo de forma saudável e praticando exercícios regularmente.

14 “É mais divertido tirar fotos do que escrever um diário de fato”, disse Christina Chung, principal autora  
15 do estudo, ao site especializado *Science Daily*. “É algo interessante para as pessoas que estão  
16 fazendo dietas tirar foto do prato do dia e compartilhar com os amigos. Muitas pessoas fazem isso,  
17 não é algo estranho a se fazer.”

18 Além disso, ter um registro visual de seu cardápio diário, tanto em termos de quantidade como de  
19 qualidade, pode ajudar as pessoas a detectarem problemas. “Quando você tem apenas uma foto de  
20 pizza é fácil racionalizar isso como uma ocasião especial”, disse Sean Munson, professor de *design*  
21 e engenharia centrados no ser humano, da instituição. “Mas quando se tem um *feed* inteiro só com  
22 fotos de pizza, então você pode dizer a si mesmo: ‘Estou exagerando’.”

23 No entanto, qual seria a real utilidade dessa tática? “Quando se trata de perder peso, as fotos de  
24 alimentos podem ou não ajudar”, disse Angela Lemond, nutricionista e porta-voz da Academia de  
25 Nutrição e Dietética, dos Estados Unidos, à *CNN*. “A comida pode ser de excelente qualidade, mas  
26 em grandes quantidades causará ganho de peso.” Se, por exemplo, alguém vir uma imagem de  
27 um prato saudável como inspiração, sem a receita pode ser difícil descobrir o tamanho correto da  
28 porção.

29 “Realmente, pode não ser muito preciso se você estiver procurando informações de rastreamento,  
30 tais como nutrientes detalhados, tamanho da porção e calorias”, alertou Christina. Entretanto, é  
31 possível procurar receitas e informações mais detalhadas através das marcações por hashtags. No  
32 estudo, os participantes usaram a plataforma em conjunto com outros aplicativos se eles estivessem  
33 buscando dados nutricionais mais detalhados.

<sup>1</sup> Disponível em: <<http://veja.abril.com.br/saude/saiba-como-o-instagram-pode-ajudar-na-dieta/>>. Acesso em: 15 ago. 2017. Texto adaptado.

1. De acordo com o texto, o Instagram
  - a) é uma ferramenta cujo objetivo é promover dietas e alimentação saudável.
  - b) pode afetar a saúde mental.
  - c) é usado nos mesmos moldes de qualquer outra rede social.
  - d) estimula as pessoas a prepararem seu próprio alimento.
  
2. Conforme o texto, o Instagram é útil pois
  - a) é uma fonte de receitas diversificadas.
  - b) é possível encontrar nele uma grande variedade de fotos de comidas.
  - c) ele fornece uma espécie de suporte aos usuários.
  - d) ele pode ser uma fonte de instruções para a prática de atividade física.
  
3. Um dos motivos do sucesso do Instagram é que
  - a) as pessoas preferem registrar visualmente sua alimentação.
  - b) é possível verificar a quantidade de alimentos consumidos.
  - c) é possível verificar a qualidade dos alimentos que os amigos consomem.
  - d) se pode comentar a respeito dos alimentos consumidos.
  
4. Segundo a notícia,
  - a) o estudo confirma que o Instagram ajuda em qualquer tipo de dieta.
  - b) o estudo indica que o Instagram faz com que as pessoas consumam menos calorias.
  - c) usuários do Instagram consomem alimentos mais saudáveis.
  - d) o uso do Instagram não é garantia de alimentação saudável.

## ATIVIDADE 2

**INSTRUÇÕES:** as questões de 5 a 11 referem-se ao texto 2. Leia o texto e assinale V para verdadeiro e F para falso.

### TEXTO 2

#### A galera ilustrada<sup>2</sup>

1 Foi-se o tempo em que a tatuagem era símbolo de rebeldia. De tão comum, virou um acessório do  
2 corpo. Depois da fase dos desenhos tradicionais de marinheiros, do abstracionismo dos símbolos  
3 tribais e dos motivos orientais, com dragões e ideogramas, a moda são os grafismos e a releitura de  
4 motivos clássicos, como corações partidos e personagens de história em quadrinhos, sobretudo com  
5 efeito de 3D. Discretas, as tatuagens conquistaram a pele de modelos, das patricinhas e dos  
6 adolescentes em geral. É claro que o preconceito ainda existe e que o exagero talvez se torne uma  
7 dor de cabeça na vida adulta. Em carreiras conservadoras, como medicina e direito, a tatuagem pode  
8 ser encarada como desvario ou um perigoso sinal de desleixo, o que não quer dizer que médicos e  
9 advogados não possam ter uma. Na hora de escolher o lugar, é só dar preferência a locais do corpo  
10 fáceis de esconder com roupa.

11 A panturrilha, a parte interna do antebraço e o ombro são as regiões preferidas dos garotos. Já as  
12 meninas tatuam mais o tornozelo, a nuca, a virilha e a base da coluna vertebral. Em alguns lugares,  
13 como o Estado de São Paulo, é proibida a tatuagem em menores de idade. Ignorar a lei tem seus  
14 riscos. Os bons estúdios (locais onde se fazem tatuagens) são limpos e utilizam material descartável,  
15 mas costumam seguir a legislação à risca, mantendo menores a distância. Como tatuar virou moda,  
16 surgiram muitas arapucas com gente mal preparada trabalhando sem assepsia. Portanto, todo  
17 cuidado é pouco. Fazer tatuagem num estúdio qualquer, nem pensar. Não vale a pena correr o risco  
18 de sair de lá com alguma doença grave, como Aids ou hepatite B.

19 Para os arrependidos, a medicina sempre guarda uma segunda chance. Ou quase. Tirar a tatuagem  
20 dá trabalho e custa caro. E o resultado nem sempre costuma ser perfeito. O método mais eficaz  
21 ainda é o laser. Só que os feixes agem melhor em cores escuras. A cor mais fácil de retirar é o preto,  
22 e as mais complicadas são as mais claras e parecidas com o tom da pele, como amarelo, laranja e  
23 vermelho. Nesses casos, ainda vale a sentença de que, uma vez feita a tatuagem, é para sempre.

5. V F O fato de a tatuagem não ser mais símbolo de protestos, mas uma forma de enfeitar o corpo é a ideia principal do primeiro parágrafo.
6. V F É proibido usar tatuagem em carreiras mais convencionais como direito e medicina.
7. V F O segundo parágrafo traz como ideia principal a informação de que o risco de pegar doenças é grande, principalmente em menores de idade.
8. V F Somente no estado de São Paulo a tatuagem em menores é proibida.
9. V F Em função da necessidade de seguir leis à risca, vários grandes e bem-conceituados estúdios de tatuagem acabaram abrindo.
10. V F Cores escuras exigem menos esforço para serem removidas.
11. V F Laser é a melhor maneira de remover tatuagem.

<sup>2</sup> Disponível em: <[http://veja.abril.com.br/especiais/jovens\\_2003/p\\_070.html](http://veja.abril.com.br/especiais/jovens_2003/p_070.html)>. Acesso em: 09 ago. 2017.  
Texto adaptado.

### ATIVIDADE 3

**INSTRUÇÕES:** as questões de 12 a 20 referem-se ao texto 3. Leia o texto e assinale a alternativa correta.

#### TEXTO 3

##### Aplicativo ajuda a escolher alimentos mais saudáveis no supermercado<sup>3</sup>

1 Decifrar os rótulos dos alimentos à disposição no supermercado não é fácil. Letras pequenas, termos  
2 técnicos e valores que se referem (12) quantidades diferentes em cada produto são as  
3 principais dificuldades dos consumidores, conforme pesquisa do Instituto Brasileiro de Defesa do  
4 Consumidor (Idec). O levantamento de 2016 aponta que pelo menos 40% (13) brasileiros  
5 têm dificuldade de compreender a tabela (14) dos itens que levam para casa.

6 Foi (15) em auxiliar os consumidores a optar por alimentos mais saudáveis que a Sociedade  
7 Brasileira de Hipertensão elaborou o aplicativo de celular Escolha Certa. A ferramenta foi lançada  
8 hoje (10) à tarde durante o Congresso anual da entidade, realizado em Caxias do Sul. Uma das  
9 idealizadoras da ferramenta, a nutricionista Márcia Gowdak, explica que o Escolha Certa compara e  
10 dá uma valoração para os produtos alimentícios.

11 – Pegamos os rótulos de cada produto e (16) um sistema de avaliação baseado nas cores  
12 do semáforo. Vermelho é ruim, amarelo é adequado e verde pode ser considerado saudável.  
13 Didaticamente, é bastante interessante para a população.

14 A avaliação foi efetuada conforme metodologia já utilizada na Europa, que avalia as gorduras totais,  
15 saturadas e o sódio dos alimentos. (17), no aplicativo brasileiro foi incluída uma avaliação  
16 das fibras como indicador da qualidade dos produtos, e também dos ingredientes das bebidas, cuja  
17 ausência é alvo de críticas no sistema europeu.

18 — No Brasil, a quantidade de açúcar ainda não vem separada no rótulo, (18) fizemos uma  
19 avaliação diferenciada dos ingredientes dos sucos e dos refrigerantes — explica Márcia.

20 Para possibilitar a comparação entre produtos, foi feita uma pesquisa em diferentes supermercados  
21 do Rio de Janeiro e de São Paulo, com o intuito de incluir todos os industrializados (19)  
22 encontrados nas prateleiras.

23 — Foi um número muito grande de produtos pesquisados. O objetivo é possibilitar que a  
24 pessoa tenha condições de comparar dentro das marcas e decidir o que é melhor para ela —  
25 salienta Márcia Simas, professora de Nutrição da Universidade Federal do Rio de Janeiro  
26 (UFRJ) e também idealizadora do projeto.

27 Se consumidos em demasia, gorduras saturadas, sódio e açúcar são diretamente responsáveis  
28 (20) hipertensão, que pode levar a infartos, AVCs e problemas nos rins. Hoje, cerca de 25%  
29 da população brasileira sofre com a condição.

- |                    |                |                   |              |
|--------------------|----------------|-------------------|--------------|
| 12. a) à           | b) a           | c) de             | d) as        |
| 13. a) de          | b) das         | c) dos            | d) do        |
| 14. a) nutricional | b) nutrição    | c) de nutricional | d) nutritivo |
| 15. a) pensado     | b) pensando    | c) pensasse       | d) pensar    |
| 16. a) fizeram     | b) temos feito | c) fizemos        | d) fez       |
| 17. a) além disso  | b) entretanto  | c) além           | d) demais    |
| 18. a) pois        | b) mas         | c) porque         | d) assim     |
| 19. a) normal      | b) comum       | c) em comum       | d) comumente |
| 20. a) para        | b) pelo        | c) pela           | d) para a    |

<sup>3</sup> Disponível em: <<http://pioneiro.clicrbs.com.br/rs/geral/noticia/2017/08/aplicativo-ajuda-a-escolher-alimentos-mais-saudaveis-no-supermercado-9866706.html>>. Acesso em: 10 ago. 2017.