

Aluno(a) ● ● ●

Disciplina

Língua Portuguesa

Professor(a)

Tomás Hamú

Ano

9º

Turma

Data

03/02/2025

Leia o texto abaixo para responder aos exercícios 01, 02, 03, 04 e 05.

O que acontece com corpo quando se para de tomar café

Eliminar ou reduzir o consumo de cafeína costuma causar dor de cabeça, mas também melhora o humor, o sistema gastrointestinal e até a aparência.

A cafeína é o composto psicoativo mais consumido no mundo. Mesmo que você não beba café ou chá, provavelmente ainda consome cafeína regularmente, pois ela é encontrada em quase tudo, desde refrigerantes e remédios para resfriado até café descafeinado e chocolate.

Quando a cafeína é consumida, **ela é rapidamente absorvida pelo corpo** – atingindo o pico de seus efeitos em duas horas (embora possa levar até nove horas para sair do corpo). Ela também é solúvel em água e gordura, por isso penetra em todos os tecidos do corpo, o que explica por que a cafeína pode afetar partes diferentes do nosso organismo.

Recomenda-se que adultos não consumam mais do que 400 mg de cafeína por dia (aproximadamente quatro xícaras de café). Mais do que isso pode causar tremores musculares, náuseas, dores de cabeça, batimentos cardíacos acelerados e até morte (em casos extremos).

Mas até mesmo as pessoas que consomem apenas algumas xícaras de café ou chá diariamente podem sentir efeitos colaterais – como irritabilidade, dificuldade para dormir e nervosismo. É por isso que um número crescente de pessoas está decidindo abandonar a cafeína.

Se você está pensando em fazer o mesmo e está se perguntando quais benefícios isso pode trazer, aqui está o que dizem os estudos:

Função cerebral

A abstinência de cafeína pode causar dores de cabeça, fadiga e cansaço. Isso ocorre porque o corpo desenvolve tolerância à substância.

A cafeína se liga a um receptor no cérebro chamado adenosina. Essa conexão faz com que o corpo retarde o início da fadiga. Mas, com o tempo, as células cerebrais produzem mais receptores de adenosina para permitir que a ligação normal da adenosina aconteça.

Então, **quando você para de consumir cafeína, há um excesso de receptores de adenosina aos quais se ligar.** Isso permite que a fadiga e o cansaço apareçam normalmente, com a pessoa se sentindo mais cansada do que antes.

Quanto às dores de cabeça, funciona assim: na cabeça e no pescoço, a substância provoca o estreitamento dos vasos sanguíneos, reduzindo o fluxo de sangue para o cérebro.

E 24 horas depois que você para de ingerir cafeína, os vasos sanguíneos voltam ao normal, causando um aumento no fluxo sanguíneo para o cérebro e provocando dores de cabeça.

Esse desconforto pode durar, em média, até 9 dias.

E, como a cafeína se liga aos receptores de adenosina (que também modula a dor), interromper seu consumo pode aumentar temporariamente a sua percepção e sensibilidade à dor porque há mais receptores disponíveis.

A cafeína realmente só afeta o sono quando consumida no final da tarde e à noite. Isso ocorre porque ela atrasa a liberação de melatonina (hormônio que nos causa cansaço) em 40 minutos. A cafeína também reduz o tempo total de sono e encurta o período de sono profundo.

Isso pode aumentar seu cansaço no dia seguinte, incentivando-o a ingerir cafeína para acordar. Mas, como resultado, você terá problemas para dormir mais tarde. Quando você interrompe a ingestão de cafeína, seu sono melhora. Algumas evidências sugerem que as melhorias são percebidas em apenas 12 horas.

Mas a cafeína também tem sido associada ao aumento da ansiedade e dos ataques de pânico – e não apenas naqueles com pré-disposição para problemas de saúde mental. Reduzir ou eliminar a cafeína pode melhorar o seu humor.

Em parte, isso pode ser decorrência de se dormir melhor. Isso porque a privação de sono agrava a ansiedade e outros transtornos de humor.

Os receptores de adenosina aos quais a cafeína se liga também estão envolvidos na modulação de outros neurotransmissores que desempenham um papel no estresse, na felicidade e no medo.

Saúde cardiovascular

Reduzir ou eliminar a cafeína também pode curar a azia e a indigestão.

Isso porque a cafeína induz a secreção ácida no estômago e enfraquece o esfíncter esofágico, que controla o refluxo do conteúdo do estômago para o esôfago – provocando os problemas no sistema gastrointestinal.

Abandonar a cafeína também pode diminuir a pressão arterial e a frequência cardíaca – embora outros estudos tenham mostrado poucas mudanças.

Isso ocorre porque, se alguém consome cafeína diariamente durante muitos anos, o seu corpo se adapta à exposição. A partir disso, o uso de cafeína torna-se a nova norma, com os seus efeitos estimulantes no sistema nervoso, intestinos e coração.

Também parece haver um componente genético na tolerância e no metabolismo da cafeína. Isso pode significar que algumas pessoas são mais afetadas pela cafeína do que outras – embora sejam necessárias mais pesquisas sobre essa ligação.

Disponível em <https://g1.globo.com/saude/noticia/2024/01/28/o-que-acontece-com-corpo-quando-se-para-de-tomar-caffe.ghtml>. Acesso em 28/01/2024

01 – Determine a classificação sintática do verbo (verbo transitivo, intransitivo ou de ligação) presente na oração “ela é rapidamente absorvida pelo corpo” (grifada no texto).

02 – Classifique sintaticamente a expressão “dores de cabeça, fadiga e cansaço”, presente em “A abstinência de cafeína pode causar dores de cabeça, fadiga e cansaço”.

03 – Transcreva separadamente o sujeito da oração “Esse desconforto pode durar, em média, até 9 dias” e diga por que o elemento escolhido desempenha essa função sintática.

04 - Transcreva separadamente o predicado da oração “Isso pode aumentar seu cansaço no dia seguinte” e diga por que o elemento escolhido desempenha essa função sintática.

05 – Em “quando você para de consumir cafeína, há um excesso de receptores de adenosina aos quais se ligar” temos um único exemplo de

- a) frase nominal (não apresenta verbo).
- b) período composto.
- c) oração.
- d) período simples.

Leia o texto abaixo para responder ao exercício 06.

Um ponto interessante do marco civil da internet, segundo Marília Maciel, pesquisadora do Centro de Tecnologia e Sociedade da Fundação Getúlio Vargas (CTS/FGV), é o que trata da garantia do princípio da neutralidade de rede. “Isso quer dizer que, se eu compro um pacote de um mega ou de cinco megas de internet, o uso que eu vou fazer desses meus megas de velocidade depende das minhas escolhas. Não é o operador que vai dizer o que eu posso acessar. Eu comprei tantos megas e posso acessar texto, vídeo ou fazer um curso de ensino a distância on-line”. O novo texto assegura que o usuário vai poder continuar a contratar pacotes de velocidades diferentes, mas, dentro daquela velocidade escolhida, ele poderá acessar qualquer tipo de aplicativo na internet.

GANDRA, A. Disponível em: www.ebc.com.br. Acesso em: 20 nov. 2013 (adaptado).

06 - Com o aprimoramento dos recursos tecnológicos, a circulação de informações e seus usos têm reconfigurado os mais diversos setores da sociedade. O texto trata da legislação que regulamenta o uso da internet, criando a seguinte expectativa para o usuário brasileiro:

- a) Proibição do corte do acesso pelo uso excessivo.
- b) Aumento da capacidade da rede.
- c) Mudança no perfil do internauta.
- d) Promoção do acesso irrestrito.
- e) Garantia de conexão a baixo custo.

07 -



BRANCO, A. Disponível em: www.oesquema.com.br. Acessado em: 30 jun. 2015 (adaptado).

A internet proporcionou o surgimento de novos paradigmas sociais e impulsionou a modificação de outros já estabelecidos nas esferas da comunicação e da informação. A principal consequência criticada na tirinha sobre esse processo é a

- a) criação de memes.
- b) ampliação da blogosfera.
- c) supremacia das ideias cibernéticas.
- d) comercialização de pontos de vista.
- e) banalização do comércio eletrônico.

08 – Conceitue Período Composto e dê dois exemplos para ilustrar sua resposta.

09 – Diferencie Coordenação e Subordinação.