

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

PICHAÇÃO, UMA CIDADE INTEIRA PINTADA COM LETRAS OBSCURAS



Nas paredes de São Paulo há uma raiva que se escreve a negro e desafia o perigo. Quem a pratica também procura o reconhecimento: ser um fora da lei é uma forma de perder a invisibilidade social.

Os caracteres (letras) pretos, muito retos, com terminações aguçadas, puros – que não têm qualquer estilização ou sombreado – formam, alinhados, uma espécie de declarações de guerra, usados tanto para protesto político e social como para a afirmação pessoal de quem os pinta. São uma marca. E porque não é possível confundi-la com os graffiti (outra manifestação urbana que se expressa igualmente em muros e paredes) estas letras a negro têm também nome próprio: pichação.

No Brasil, de onde é originário, e particularmente em São Paulo, a palavra tornou-se sinónimo de marginalidade, rebeldia, desafio e crime. As autoridades perseguem os pichadores, a maior parte dos moradores revolta-se contra o que considera o lixo visual que produzem, ficando para os responsáveis municipais os custos de tentar constantemente lavar a cara dos edifícios vandalizados e a tarefa de endurecer as leis para travar estes "escritores" indesejados. Sem sucesso, diga-se.

A pichação tem raízes históricas. Surgiu nos anos de 1980, altura em que o Brasil fazia a transição para a democracia. Inspirados nas bandas de "heavy metal" dos anos 80, os primeiros pichadores importaram das capas dos álbuns destas bandas os caracteres de aspeto **rúnico*** e a imagem agressiva, que lhes pareceu apropriada para a expressão da sua raiva.

A pichação tem esse lado, de revolta e afirmação política, de denúncia, de vontade de lutar contra a pobreza, a injustiça social e a corrupção da classe política. De deixar expressa a desigualdade que torna invisíveis os mais frágeis e desprotegidos numa cidade que empurrou a classe trabalhadora para **favelas*** ou bairros da periferia sem condições. É por isso que os pichadores preferem deixar a sua assinatura nos prédios das zonas centrais da cidade, no seu património histórico, nas obras dos grandes arquitetos que simbolizam a divisão de estatuto social.

Mas os pichadores procuram também a fama. Querem impor o seu nome, o do grupo a que pertencem, torná-lo conhecido, para que sejam falados. A dimensão da obra mede-se pela categoria do local conquistado, pela altura a que se subiu em determinado edifício para o pintar, pelo risco associado. Um risco que é muitas vezes, fatal. As inscrições mais básicas conhecidas como "rolê do chão" (a modalidade mais antiga) não implicam risco físico, já a mais valorizada, a "escalada" é a mais perigosa. É a tentar concretizá-la que mais pichadores têm morrido – o objetivo é chegar ao topo dos prédios, muitas vezes subindo de noite através de cabos que protegem as instalações elétricas, um suporte que não está preparado para aguentar o peso humano. Ou, pulando de janela em janela, à medida que vão pintando os seus caracteres – é comum a tarefa acabar mal!

Os pichadores não têm só inimigos. A sua subcultura conquistou adeptos dentro e fora do Brasil, inclusivamente com piscadelas de olho do mercado publicitário, através de marcas como a Puma, que promoveu um vídeo polémico, por este associar pichação à ideia de criatividade.



[<<http://expresso.sapo.pt>> 08/01/2016 (texto adaptado)]

Vocabulário:

* rúnico – relativo às runas: caracteres dos mais antigos alfabetos germânicos e escandinavos

* favela – bairro-de-lata; bairro de barracas em certas zonas das grandes cidades brasileiras

TEXTO 2**COMIDA PROCESSADA, O NOVO TABU**

As salsichas e hambúrgueres são o novo inimigo público número um, mas há mais alimentos transformados pelo homem.

Experimente fazer o seguinte exercício: antes de sair da cafetaria da escola com aquelas delícias em que pegou, leia os **rótulos*** de cada uma das embalagens que tem na mão. E tenha especial atenção à letra E, em especial quando surge antes de números como E170 (carbonato de cálcio), E270 (ácido láctico), E330 (ácido cítrico), E440 (pectinas), E570 (ácidos gordos) ou E941 (azoto). Sempre que encontrar estas combinações, pense duas vezes se vai comprar para comer todos os dias. Estes aditivos alimentares podem ser uma de quatro coisas (nenhuma delas muito boa). Ou são corantes, usados para adicionar cor a um determinado alimento; ou são conservantes, usados para prolongar a durabilidade dos alimentos; podem ser antioxidantes, para aumentar a durabilidade; ou ainda agentes de tratamento da farinha, adicionados para melhorar a qualidade da cozedura.

Ao comprar algo com o tal E no rótulo está a levar um alimento processado, ou seja, deliberadamente alterado do seu estado natural, alimentos transformados pelo homem. Não é que estes aditivos alimentares sejam proibidos, pelo contrário, constam da legislação comunitária sobre alimentação – o que atesta pela sua segurança. Alguns alimentos processados, tais como as refeições pré-confeccionadas, podem conter quantidades elevadas de açúcar ou de sal e, por isso, serem pouco aconselhados para consumo frequente. A leitura dos rótulos permite identificar alimentos mais adequados nutricionalmente – aqueles que por 100 gramas de produto, têm menos de 5 gramas de açúcares, menos de 3 gramas de lípidos e menos de 0,3 gramas de sal.

Os alimentos processados não são só os hambúrgueres e as salsichas. Tudo o que é congelado, desidratado, curado, salgado, fermentado ou fumado, tudo o que tenha recebido aromas, conservantes, corantes, é processado. Os produtos processados devem ser evitados, afirmam os nutricionistas, mas não é preciso nunca mais comer uma bolacha ou um hambúrguer! Comer produtos processados todos os dias, a todas as refeições é que não é nada aconselhável.

ALIMENTOS POR NÍVEL DE PROCESSAMENTO

GRUPO 1

POUCO OU NÃO PROCESSADOS

Alimentos que foram submetidos a alterações mínimas

Arroz
Carne
Feijão
Leite
Fruta
Raízes e tubérculos
Vegetais
Peixe
Ovos
Outros¹



(1) GRÃOS (PARA ALÉM DO ARROZ E DO FEIJÃO), FRUTOS SECOS E SEMENTES (SEM SAL), MARISCOS, CAFÉ, CHÁ, E CONDIMENTOS SECOS

GRUPO 2

ALIMENTOS PROCESSADOS

Os que resultam da junção adição de sal e/ou açúcar a outro alimento pouco processado

Açúcar (sacarose)
Óleo vegetal
Farinha de mandioca
Farinha de trigo
Massas
Gordura vegetal (margarinas)
Gordura animal (manteiga, banha ou natas)
Outros²



(2) FARINHA DE MILHO, AMIDOS, OUTROS AÇÚCARES E ADOÇANTES, E LEITE DE COCO

GRUPO 3

ULTRAPROCESSADOS

Alimentos que resultam de várias etapas e técnicas de processamento e são produzidos essencialmente de maneira industrial

Pão
Biscoitos
Doces
Refrigerantes
Salsichas
Queijo
Carne salgada, curada ou fumada
Refeições enlatadas, congeladas ou desidratadas
Molhos, incluindo a maionese
Outros³



(3) PEIXE SALGADO, SECO OU EM CONSERVAS, VEGETAIS ENLATADOS EM SALMOURA, MASSAS INSTANTÂNEAS, CEREAIS DE PEQUENO ALMOÇO AÇUCARADOS, BEBIDAS DE LEITE E OUTRAS BEBIDAS AÇUCARADAS

FONTE: CADERNO SAÚDE PÚBLICA RIO DE JANEIRO, NOV 2010

INFOGRAFIA DE ANA SERRA

Mas, nem tudo o que é processado é mau, basta ver o gráfico acima. Ultraprocessado – evite. Na hora de escolher o que comer, há um truque que pode ser usado: comprar o que tenha cinco ou menos ingredientes no rótulo. Hoje em dia, praticamente todos os alimentos passam por algum tipo de processamento.

[<<http://expresso.sapo.pt>> 25-12-2015 (texto adaptado)]

Vocabulário

*rótulo – letreiro, etiqueta (*label*)

SECÇÃO B**TEXTO 3****Ser tudo**

Posso ser tudo o que quiser
Mulher, esposa, amante ...
Posso ser chuva ou sol
E tudo isto num instante!

Posso ser alegria, tristeza
Dor, saudade, ternura ...
Ser flor ou lago
Ou simplesmente – verdura!

Posso ser água pura
Ou vinho embriagador,
Posso ser um vendaval
Ou simplesmente – amor!

Posso ser amarga
E também doce como o mel,
Ser seara ao vento
Ou simplesmente – fel!

Posso ser eu mesma
Somente mesma eu,
Sou tudo aquilo que disse
Não quero ter nada de teu!

Em mim tudo isto existe:
Revolta, dor, sentimento,
Alegria, tristeza,
Calma e sofrimento

Maria Eugénia Frazão dos Santos
In *Palavras de água transparente*

TEXTO 4**A BELA E A FERA OU A FERIDA GRANDE DEMAIS**, de Clarice Lispector

Bem, então saiu do salão de beleza pelo elevador do Copacabana Palace Hotel. O chofer não estava lá. Olhou o relógio: eram quatro horas da tarde. E de repente lembrou-se: tinha dito a "seu" José para vir buscá-la às cinco, não calculando que não faria as unhas dos pés e das mãos, só a massagem. Que devia fazer? Tomar um táxi? Mas tinha consigo uma nota de quinhentos cruzeiros e o homem do táxi não teria troco. Trouxera dinheiro porque o marido lhe dissera que nunca se deve andar sem nenhum dinheiro. Ocorreu-lhe voltar ao salão de beleza e pedir dinheiro. Mas – mas era uma tarde de maio e o ar fresco era uma flor aberta com o seu perfume. Assim achou que era maravilhoso e inusitado ficar de pé na rua - ao vento que mexia com os seus cabelos. Tinha trinta e três anos e não se lembrava quando fora a última vez que estava sozinha consigo mesma. Talvez nunca. Sempre era ela – com outros, e nesses outros ela se refletia e os outros refletiam-se nela. Nada era – era puro, pensou sem se entender. Quando se viu no espelho – a pele trigueira pelos banhos de sol faziam ressaltar as flores douradas perto do rosto nos cabelos negros – conteve-se para não exclamar um "ah!" – pois ela era cinquenta milhões de unidades de gente linda. Nunca houve – em todo o passado do mundo – alguém que fosse como ela. E, depois, em três trilhões de trilhões de ano – não haveria uma moça exatamente como ela.

"Eu sou uma chama acesa! E rebrilho e rebrilho toda essa escuridão!"

Este momento era único – e ela teria durante a vida milhares de momentos únicos. Até souo frio na testa, por tanto lhe ser dado e por ela avidamente tomado.