

# PROVAS DE COMPETÊNCIA 2020/2

## ATENÇÃO

O cartão de respostas será distribuído após transcorridos 30 minutos de prova. Preencha-o com cuidado, pois o cartão de respostas é único e não será substituído. Ao final, entregue ao fiscal de sala a prova e o cartão de respostas e assine a ata de presença.

**Língua Inglesa**

Nome: \_\_\_\_\_

Prédio: \_\_\_\_\_ Sala \_\_\_\_\_

# Língua Inglesa

## TEXTO 1

Devoted football fans experience \_\_\_\_\_ levels of stress

24 January 2020



Image copyright CHRIS BRUNSKILL LTD/GETTY

### Brazil fans were emotional following their country's defeat to Germany in 2014.

Devoted football fans experience such intense levels of physical stress while watching their team they could be putting themselves at risk of a heart attack, research suggests. The Oxford study tested saliva from Brazilian fans during their historic loss to Germany at the 2014 World Cup. It found levels of the hormone cortisol rocketed during the 7-1 home defeat in the semi-final. This can be dangerous, increasing blood pressure and strain on the heart. The researchers found no difference in stress levels between men and women during the game, despite preconceptions men are more "bonded to their football teams".

### Impending doom

"Fans who are strongly fused with their team - that is, have a strong sense of being 'one' with their team - experience the greatest physiological stress response when watching a match," said Dr. Martha Newson, researcher at the Centre for the Study of Social Cohesion, at Oxford. "Fans who are more casual supporters also experience stress but not so extremely." Prolonged high levels of cortisol can: constrict blood vessels, raise blood pressure, damage an already weakened heart. Raised cortisol can also give people a feeling of impending doom, that **their** life is in danger or they are under attack. Previous research has shown an increase in heart attacks among fans on important match days, whether supporting club or country.

### Harrowing match

In their study, the University of Oxford researchers tracked cortisol levels in 40 fans' saliva before, during and after three World Cup matches. The most stressful by far was the semi-final. "It was a harrowing match - so many people stormed out sobbing," Dr. Newson told BBC News. But the fans had used coping strategies such as humour and hugging to reduce their stress, bringing it down to pre-match levels by the final whistle. Dr. Newson suggested stadiums should dim the lights and play calming music after crunch games. "Clubs may be able to offer heart screenings or other health measures to highly committed fans **who** are at the greatest risk of experiencing increased stress during the game," she added.

Retrieved and adapted from: [https://www.bbc.com/news/health-12223762?fbclid=IwAR2rXe\\_cctFtsTU5BoKWtUeIjITVTc6Hys5Y1wtom1daXLHuCF5MKaO\\_voA](https://www.bbc.com/news/health-12223762?fbclid=IwAR2rXe_cctFtsTU5BoKWtUeIjITVTc6Hys5Y1wtom1daXLHuCF5MKaO_voA).

Access on March 09th, 2020.

As questões 1 a 8 referem-se ao TEXTO 1

**Questão 1.** O texto, como temática principal, aborda:

- a) o alto nível de estresse vivenciado por torcedores ao assistirem seus times em campo.
- b) o sofrimento dos torcedores brasileiros em partidas entre Brasil e Alemanha em copas mundiais.
- c) a alta taxa de torcedores que vivenciaram um ataque cardíaco em função de desapontamentos com seus times.
- d) o descaso de autoridades esportivas em relação ao nível de estresse sofrido pelos torcedores.
- e) a diferença das reações masculinas e femininas ao assistirem seus times em campo e níveis de estresse.

**Questão 2.** O vocábulo que melhor completa o título do texto é:

- a) low
- b) comfortable
- c) insignificant
- d) tiny
- e) dangerous

**Questão 3.** Sobre o estudo de Oxford e seus resultados, é **falso** afirmar que:

- a) houve uma queda significativa no nível de cortisol dos torcedores brasileiros durante a Copa de 2014.
- b) não houve discrepâncias em relação ao estresse sofrido por homens e mulheres em jogos.
- c) torcedores que possuem uma ligação intensa com seus times sofrem mais, apresentando estresse psicológico.
- d) níveis altos e prolongados de cortisol podem acarretar prejuízo aos vasos sanguíneos.
- e) as amostras de salivas de torcedores foram coletadas antes, durante e após três partidas de futebol da Copa do Mundo.

**Questão 4.** As expressões **their** e **who** (linhas 15 e 25) referem-se, respectivamente, a:

- a) cortisol – clubs
- b) people – fans
- c) life - measures
- d) people – measures
- e) heartwarming

**Questão 5.** A expressão *Harrowing*, em *Harrowing match* (linha 21), pode ser substituída, sem alteração no seu significado por:

- a) mild
- b) enthusiastic
- c) funny
- d) bitter
- e) heartwarming

**Questão 6.** Considerando as afirmações a seguir:

- I. Dr. Newson acredita que os clubes deveriam colaborar para acalmar os torcedores após partidas difíceis.
- II. O estudo de Oxford é pioneiro ao apontar problemas de saúde em torcedores durante partidas decisivas.
- III. A investigação de Oxford constatou que o evento mais estressante de todos durante a Copa Mundial de 2014 foi a partida final.
- IV. Dr. Newson crê que os clubes poderiam se responsabilizar por alguns procedimentos médicos daqueles torcedores mais acirrados.

Está **correto** apenas o que se declara em:

- a) I e II.
- b) II e IV.
- c) I e IV.
- d) II e III.
- e) I.

**Questão 7.** A tradução mais adequada para a expressão "*Devoted football fans*" (linha 2), é:

- a) o potencial da fé de torcedores.
- b) a devoção de fãs de futebol.
- c) os torcedores de futebol fervorosos.
- d) o comprometimento de fãs de futebol.
- e) a ligação de torcedores de futebol.

**Questão 8.** As estratégias de enfrentamento que já foram utilizadas por torcedores visando à redução do nível de estresse durante jogos de Copas Mundiais são:

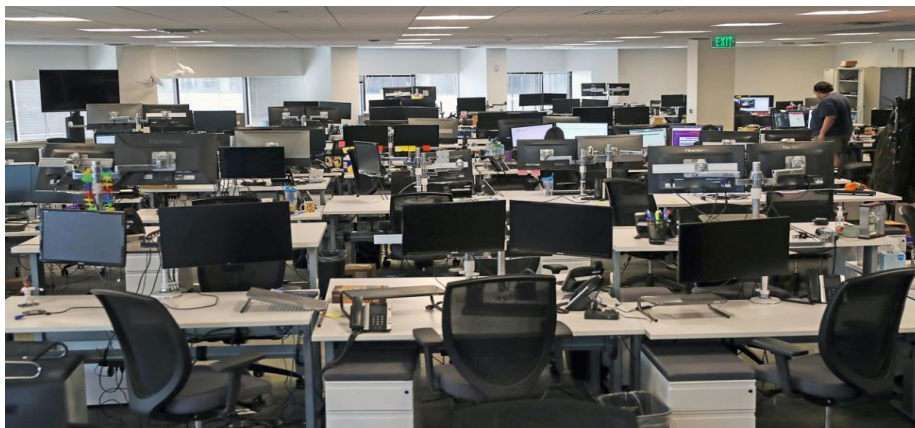
- a) pensamentos positivos.
- b) abraços carinhosos.
- c) piadas humoradas.
- d) postura silenciosa.
- e) bom humor e abraços.

## TEXTO 2

*Coronavirus: How to work from home, the right way*

By Bryan Lufkin

12th March 2020



Google, Microsoft, Twitter. Hitachi, Apple, Amazon. Chevron, Salesforce, Spotify. From the UK to the US, Japan to South Korea, these are all global companies that have, in the last few days, rolled out mandatory work-from-home policies amid the spread of Covid-19. And it's realistic to assume that shifting to the 'home office' will become the new normal for many of us for a while. Some employees will be working from home for the first time, which means figuring out how to stay on task in a new environment that **may** not lend itself to productivity.

Coronavirus or not, the key to working from home is clear communication with your boss – and knowing exactly what's expected of you. "Have really clear-set expectations for communications day to day," says Barbara Larson, a professor of management at Northeastern University in Boston who studies remote working. Most people spend their days in close proximity to their boss, meaning communication is easy and effortless. But that's all out the window with remote work, and communication breakdown is even more likely if your workplace isn't used to remote working. Your manager might not be used to managing people virtually, for example, or your company might not have a ready-to-go suite of tools for remote workers, like the chat app Slack or video conferencing app Zoom, Larson says.

But even for those accustomed to it, working from home can feel unstructured and isolating. Last year, a study of 2,500 remote workers by online brand development agency Buffer found that loneliness was the second-most reported challenge, one experienced by 19% of respondents. Loneliness can make people feel less motivated and less productive. "Out of sight, out of mind can be a real problem for remote workers," says Sara Sutton, CEO and founder of FlexJobs, a remote job listing site. "The very best remote workers will reach out to coworkers and managers regularly through a variety of tools.

There are also some timeless WFH tips to call upon. For example, just because you can lounge around in your pajamas doesn't mean you actually should. "Take a shower and get dressed. Treat it like a real job," says Larson. If you don't have a home office, do as much as you can to create an ad hoc, bespoke space exclusively for work. "Not having a well-equipped home office space when [people] begin remote working can cause a temporary decrease in productivity," Sutton explains.

With a dedicated workspace where you can concentrate, it becomes easier to unlock the benefits of remote work. In a survey of 7,000 workers last year by FlexJobs, 65% said they're more productive working from home, citing benefits like fewer interruptions from colleagues, minimal office politics and reduced stress from commuting.

30 “The coronavirus is pushing everyone into this kind of extreme working from home,” says Nicholas Bloom,  
 31 a professor of economics at Stanford University in California who’s given TED Talks about remote work.  
 32 He says there are two types of working from home: short-term or occasional work from home, and  
 33 permanent or full-time work from home. “It is kind of like comparing light exercise to marathon training,”  
 34 he says. “**Overall**, a short-run period of say two to four weeks full-time working from home I think would  
 35 be economically and personally painful, but **bearable**,” Bloom says. “A longer period of, say, two or three  
 36 months full-time working from home could lead to serious economic and health costs.”

37 He agrees that solutions to this include as much face-to-face interaction online as possible through video  
 38 calls, regular manager check-ins – especially to those employees who live alone and might feel more  
 39 isolated – and regular meetings with no agenda, like grabbing coffee or a drink.

(Retrieved and adapted from <https://www.bbc.com/worklife/article/20200312-coronavirus-covid-19-update-work-from-home-in-a-pandemic>.  
 Access on March 13<sup>th</sup>, 2020).

## As questões 9 a 16 referem-se ao TEXTO 2

**Questão 9.** Como tema principal, o texto aborda o impacto da disseminação do Covid-19 em relação:

- a) à saúde dos trabalhadores.
- b) à organização de novas rotinas e espaços de trabalho.
- c) à restrição do consumo pelos trabalhadores e redução da economia.
- d) à ação dos gestores na elaboração de políticas e metas de produtividade.
- e) às novas tecnologias de interação e comunicação para permitir o trabalho remoto.

**Questão 10.** Em referência ao trabalho remoto, **não** é possível localizar no texto informações sobre:

- a) empresas globais que aderiram à modalidade.
- b) implicações positivas e negativas da modalidade à produtividade.
- c) opiniões de trabalhadores remotos sobre a experiência que estão vivendo.
- d) orientações aos trabalhadores remotos para potencializar resultados.
- e) Informações estatísticas na área.

**Questão 11.** De acordo com o texto, a produtividade do trabalho remoto envolve:

- I. a organização de um espaço adequado na residência.
- II. o aumento da comunicação com o gestor e equipe.
- III. o uso de diferentes recursos de tecnologia.
- IV. a manutenção de espaços de interação social informais entre colegas e gestores.

Está **correto** o que se afirma em:

- a) I, II e III, apenas.
- b) I e III, apenas.
- c) I e II, apenas.
- d) I e IV, apenas.
- e) I, II, III e IV.

**Questão 12.** Dentre as dicas abaixo, a que **não** está alinhada com o conteúdo do texto, e em especial com o sentido do título escolhido pelo autor, é:

- a) Mantenha a comunicação diária com seu chefe.
- b) Tenha um conjunto diversificado de ferramentas tecnológicas disponíveis para comunicação remota.
- c) Interaja com colegas de trabalho e gestores com regularidade.
- d) Reduza o stress trabalhando de onde mais se sentir confortável, na cama ou no sofá.
- e) Organize um espaço de trabalho onde possa se concentrar.

**Questão 13.** De acordo com o texto, pesquisas realizadas na área referem que o segundo maior desafio dos trabalhadores remotos é o de evitar:

- a) o isolamento nas relações de trabalho.
- b) a interferência familiar no desenvolvimento do trabalho.
- c) as distrações do ambiente doméstico.
- d) o cumprimento inadequado do horário de trabalho.
- e) o acúmulo de atividades.

**Questão 14.** Os dois tipos de trabalho remoto, apresentados pelo professor da Universidade de Stanford, consideram a diferença entre:

- a) a disponibilidade de equipamentos tecnológicos.
- b) o número de empresas envolvidas.
- c) o tempo de dedicação ao *home office*.
- d) a exigência de comunicação entre gestores e trabalhadores.
- e) os benefícios do *home office* para a vida familiar.

**Questão 15.** Na frase “**Overall**, a short-run period of say two to four weeks full-time working from home I think would be economically and personally painful, but **bearable**,” (linhas 35 e 36), os vocábulos em negrito podem ser substituídos, respectivamente e sem prejuízo ao significado, por:

- a) In general; manageable
- b) On the whole; unpleasant
- c) By and large; unsuitable
- d) Particularly; tolerable
- e) Specifically; unacceptable

**Questão 16.** O vocábulo em negrito na frase “[...] figuring ..... out how to stay on task in a new environment that **may** not lend itself to productivity” (linhas 5 e 6) expressa ideia de:

- a) habilidade
- b) capacidade
- c) permissão
- d) obrigação
- e) possibilidade