

# 3

## Tradução dos textos

### Unidade 1

Página 8

#### **Cartoon:** Qual é a importância da ética na sociedade atual?

##### O que significa ser cidadão?

A pergunta “O que significa ser cidadão?” não tem uma resposta simples. Em uma descrição fundamentada simplesmente em definição, ser cidadão é ser um habitante legalmente reconhecido do país em que se mora. No Reino Unido, o cidadão é a pessoa que paga seus impostos e tem direito a receber o auxílio de benefícios e dos sistemas de saúde. Entretanto, na prática, responder à pergunta “O que significa ser cidadão?” não é nada fácil. Como mostram as novas regras e testes para quem busca a cidadania britânica, ser cidadão significa muito mais do que ter tal *status*. Significa compreender, aceitar e fazer parte de uma cultura, em vez de ser um observador alheio a isso tudo. [...]

Página 16

#### **Reading:** A lebre e a tartaruga

Certo dia, a lebre estava se gabando de sua velocidade diante dos outros animais. “Eu nunca fui superada quando coloquei em prática toda a minha velocidade”, disse ela. “Desafio qualquer um aqui a disputar uma corrida comigo”.

A tartaruga disse calmamente: “Eu aceito o seu desafio”.

“Que piada!”, reagiu a lebre. “Eu poderia muito bem correr dançando ao seu redor o trajeto todo”.

“Guarde sua ostentação para quando me derrotar”, respondeu a tartaruga. “Vamos correr?”

Assim, foi estabelecido um percurso e dada a largada. A lebre lançou-se como uma flecha e quase sumiu de vista, mas logo fez uma pausa e, para mostrar seu desprezo pela tartaruga, deitou-se e tirou um cochilo. A tartaruga caminhou lenta e vagarosamente, e quando a lebre acordou de seu cochilo, viu a tartaruga perto da linha de chegada e não foi capaz de alcançá-la a tempo de vencer a corrida.

No final, a tartaruga disse: “O esforço vence a corrida”.

*Moral: “Devagar se vai ao longe”.*

## O leão e o camundongo

Certa vez, um leão estava adormecido e um pequeno camundongo começou a correr para um lado e para o outro sobre ele. Os seus passos logo despertaram o leão, que colocou sua enorme pata sobre o roedor e abriu as grandes mandíbulas para engoli-lo.

“Perdão, ó majestade!”, implorou o pequeno camundongo. “Perdoe-me desta vez e nunca me esquecerei disso. Quem sabe no futuro eu possa fazer algo em troca pelo senhor?”

O leão ficou tão fascinado com a ideia de que o roedor poderia ajudá-lo um dia que ergueu sua pata e o deixou ir.

Algum tempo depois, o leão foi pego em uma armadilha e os caçadores, que queriam levá-lo vivo para o rei, o amarraram em uma árvore e saíram em busca de uma carroça para transportá-lo. Foi então que, por acaso, o pequeno camundongo passou pelo local e, ao ver a triste condição em que o leão se encontrava, foi até ele e, num instante, roeu as cordas que amarravam o rei da selva.

“Viu como eu tinha razão?”, disse o pequeno roedor.

*Moral: “Pequenos amigos podem se revelar grandes amigos”.*

### Página 19

## In the Job Market: Artista Visual

Se você tem bastante criatividade e gosta de expressar seus sentimentos e emoções por meio de ilustrações, deveria pensar na carreira de Artista Visual.

Os Artistas Visuais utilizam métodos diferentes, como ilustração, pintura e uma grande variedade de materiais — como lápis, argila, tintas a óleo, acrílicos e até mesmo computadores —, para expressar seus pensamentos e criar suas obras de arte, sem importar o quão abstrato ou estilizado o trabalho possa ser. Eles combinam linhas, espaço, perspectiva e cores na tentativa de produzir todos os efeitos necessários para expressar suas percepções, pensamentos, críticas e sensibilidade. Esses profissionais estudam técnicas diversas para melhorar o desempenho e o resultado final do trabalho.

Como Artista Visual, você pode trabalhar como generalista, isto é, criar vários tipos de arte (esculturas, ilustrações, fotografias, etc.), ou optar por uma expressão artística e se especializar nela. Por exemplo, você pode trabalhar somente com pinturas, ou ilustrações, ou até mesmo se tornar um cartunista.

O Artista Visual pode atuar em institutos de pesquisa, estúdios, ateliês, museus, agências de publicidade, editoras ou em qualquer outro lugar que escolher. O Artista Visual também pode dar aulas ou até mesmo ter o seu próprio estúdio.

Para obter o bacharelado em Artes Visuais, o interessado tem que fazer um curso de graduação com duração de quatro anos.

## Unidade 2

Página 22

### **Cartoon:** Eu acho que é estresse!

#### **O que é estresse?**

O estresse é uma reação física natural a acontecimentos que o fazem se sentir ameaçado ou que perturbam o seu equilíbrio de alguma forma. Quando você percebe o perigo — seja ele real ou imaginário —, as defesas do seu corpo atuam rapidamente, em um processo instantâneo e automático conhecido como reação “de lutar ou fugir”, ou *reação de estresse agudo*.

A reação de estresse agudo é a maneira que o corpo encontra para protegê-lo. Funcionando adequadamente, ele ajuda a mantê-lo concentrado, ativo e alerta. Em situações de emergência, o estresse pode salvar sua vida, fornecendo-lhe força extra para se defender, por exemplo, ou estimulando-o a pisar no freio para evitar um acidente.

A reação de estresse agudo também o ajuda a enfrentar desafios. É o estresse que o mantém alerta durante uma apresentação no trabalho; que estimula sua concentração na tentativa de converter um lance livre que pode dar a vitória ao seu time; ou que o força a estudar para um exame quando você preferiria estar assistindo à televisão.

Mas, quando ultrapassa certo ponto, o estresse deixa de ser útil e começa a causar grandes danos à sua saúde, alterando seu humor, sua produtividade, seus relacionamentos e sua qualidade de vida.

Página 30

### **Reading:** Ajudando adolescentes a lidar com o estresse

Por Jennifer Dyl, PhD

Psicóloga do Hospital Bradley

Marissa, de 17 anos, está assumindo diversos papéis ao mesmo tempo. Ela tem um emprego desgastante de meio período, pratica dois esportes importantes, estuda para o vestibular e tenta decidir em qual faculdade estudar e como fazer para pagá-la. Ela também tem uma dissertação e um projeto de internet para entregar esta semana, ainda precisa encontrar um parceiro e providenciar um vestido para o baile de formatura, está preocupada por ter engordado dois quilos e teme que sua melhor amiga esteja furiosa com ela. Embora Marissa estivesse acostumada a se sentir confiante e empolgada com os desafios impostos pela vida, ultimamente ela vem se sentindo sobrecarregada, sem controle e “estressada”.

A história de Marissa é típica das pressões diárias que os jovens enfrentam.

O “estresse” é definido como o modo como nossos corpos e mentes reagem às mudanças da vida. Como a adolescência é um período de importantes mudanças — físicas, emocionais, sociais e acadêmicas —, muitos adolescentes se encontram sob mais estresse do que em qualquer outra época da vida.

#### **Fatores de estresse para adolescentes**

- Pressão na escola e decisões de carreira
- Pressão para usar certos tipos de roupa ou estilos de cabelo
- Pressão para experimentar drogas, álcool ou sexo

- Pressão para se encaixar em certos grupos e estar à altura dos outros
- Adaptação às mudanças corporais
- Conflitos com familiares e amigos
- Ocupação com muitas atividades ao mesmo tempo

É muito importante que os adolescentes aprendam a controlar o estresse, pois o longo acúmulo de estresse, se não for tratado de forma eficaz, pode levar a problemas, tais como doenças físicas, ansiedade ou depressão, que demandam ajuda profissional.

[...]

## Página 33

### In the Job Market: Técnico em Massoterapia

Existem muitas formas de uma pessoa relaxar ou se acalmar quando está estressada ou cansada — e uma delas é receber uma boa massagem. Nem todas as pessoas estão habilitadas a fazer massagem, mas o Técnico em Massoterapia está.

Os Técnicos em Massoterapia realizam diversas formas de massoterapia e manobras de reflexologia para aliviar as dores dos clientes e ajudá-los a relaxar. Antes de escolher as técnicas que serão utilizadas, os Técnicos em Massoterapia devem ter em mente as necessidades específicas de cada cliente. É por isso que os clientes têm que ser francos ao conversar com os massoterapeutas antes do início do tratamento.

Os Técnicos em Massoterapia podem trabalhar em hospitais, centros de *fitness*, *spas*, *shopping centers*, centros de fisioterapia, casas de repouso, clubes esportivos, hotéis, centros de medicina esportiva, salões de beleza e até mesmo em clínicas particulares como autônomos.

Para se tornar um Técnico em Massoterapia, o interessado tem que estudar de 1.200 a 1.320 horas, dependendo da escola. A boa notícia é que você pode fazer o curso técnico profissionalizante concomitantemente ao Ensino Médio.

## Unidade 3

### Página 38

#### A mudança de que necessitamos

**Segunda-feira, 11 de janeiro de 2010**

Por Cherie Blair

Quando eu era criança, tínhamos que morar na casa de nossa avó. Minha mãe, que era só, não podia fazer uma hipoteca pelo simples fato de ser mulher, embora tivesse um emprego bem remunerado. Quando me habilitei como advogada no Reino Unido, há trinta anos, as mulheres com tal profissão ainda precisavam superar o preconceito e a discriminação evidentes. Desse modo, quando analisamos a posição da mulher no Oriente Médio, o importante é não desanimar — ou esquecer o nosso próprio passado.

Na verdade, quando converso com mulheres na região, posso dizer a elas, por experiência própria, que a vida realmente muda e que assim que ela começa a progredir, pode se desenvolver com muito mais rapidez do que elas poderiam esperar. Ninguém afirmaria, é claro, que a posição da mulher no Oriente Médio, em termos gerais, inspira confiança. Mas ao longo da região — e geralmente desafiando os preconceitos ocidentais —, a luta pela igualdade vem obtendo vitórias.



Poucos suspeitariam, por exemplo, que os estados com a maior proporção de mulheres em relação a homens no ensino superior localizam-se no golfo. Este ano, no Kuwait, mulheres foram eleitas para o parlamento pela primeira vez. E mulheres também foram indicadas para importantes cargos ministeriais em países vizinhos; a Jordânia tem quatro mulheres no gabinete, incluindo Hala Latouf, ministra do Desenvolvimento Social. Existem juízas também na Palestina, no Barein e nos Emirados Árabes Unidos — algo que seria difícil de imaginar há uma geração. E as mulheres estão assumindo um papel cada vez mais importante na economia; recentemente, na Cisjordânia, conheci advogadas, arquitetas e até uma engenheira de elevadores. Mas, é claro, ainda não podemos achar que vencemos. Em alguns países do Oriente Médio, o progresso das mulheres pode parecer extremamente lento. E em nenhum deles elas alcançaram algo próximo das oportunidades a que nós, na Europa Ocidental e na América do Norte, não damos o devido valor. As mulheres ainda têm que lutar diariamente contra as sociedades e culturas machistas, que costumam ser sustentadas por leis discriminatórias. Elas podem ter até mais oportunidades de estudo, mas mesmo as mulheres altamente qualificadas lutam para encontrar empregos — e, quando conseguem, encontram dificuldades para progredir na carreira. A expectativa de que os homens continuem no comando e as mulheres em casa permanece forte.

[...]

#### **Página 46**

#### **Reading: Lei Maria da Penha**

A Lei Maria da Penha (Lei 11.340/2006) foi promulgada pelo presidente brasileiro Luiz Inácio Lula da Silva em 7 de agosto de 2006. A lei recebeu esse nome em homenagem a Maria da Penha Maia Fernandes, como compensação simbólica e reconhecimento pela batalha de vinte anos dessa mulher em busca de justiça. Em 1983, Maria da Penha quase perdeu a vida em duas ocasiões nas mãos do marido, Marco Antônio Heredia Viveiros. Maria da Penha ficou paraplégica em decorrência da violência e sua história ganhou repercussão internacional. O movimento feminista das mulheres no Brasil teve, evidentemente, um papel essencial no processo de elaboração e aprovação da Lei Maria da Penha. Embora talvez seja muito cedo para medir o verdadeiro impacto dessa legislação em reduzir a violência doméstica no Brasil, sua aprovação e formulação como instrumento de mudança social, política, judicial e cultural são dignas de menção. A Lei Maria da Penha compartilha a perspectiva de que a violência doméstica é uma violação dos direitos humanos das mulheres e estipula um conjunto nacional e integrado de políticas públicas para erradicar esse sério problema. Nesse sentido, as disposições das leis incluem a adoção e o aumento de políticas de prevenção, punição e proteção, bem como políticas de auxílio. Os documentos a seguir fornecem informações sobre as disposições dessa lei e esclarecem os desafios existentes para sua bem-sucedida implementação. Eles também provêm advogados e ativistas com instrumentos para monitorar e avaliar melhor as políticas públicas planejadas para erradicar a violência doméstica no Brasil.

#### **Página 49**

#### **In the Job Market: Jornalista**

Às vezes você sente vontade de fazer a diferença em nossa sociedade? Você acredita que a informação e o conhecimento são as maiores armas de que dispomos para lutar contra

o que vemos de errado à nossa volta? Se sua resposta é *sim*, então você deve pensar em se formar jornalista.

A informação é a matéria-prima para jornalistas. Assim que descobrem algo sobre uma situação ou fato, eles têm que investigar a fonte, buscar detalhes e, às vezes, até entrevistar pessoas para garantir a veracidade de determinada situação ou fato. Daí, eles divulgam toda informação possível, tornando-a pública a todos os destinatários da cobertura de modo que todos possam tomar conhecimento da situação ou fato em questão.

A função do jornalista é publicar a verdade, não importando o assunto. Esse é um importante meio de exercer o poder, pois, uma vez que a notícia é divulgada, não dá para voltar atrás. É por isso que um jornalista deve ser extremamente ético e responsável. Seu compromisso com a sociedade está diretamente relacionado ao seu compromisso com a verdade. O profissional deve buscar a verdade, onde quer que ela esteja, antes de publicar suas histórias. O jornalista nunca deve divulgar fatos equivocados que podem envolver pessoas ou instituições inocentes.

Um jornalista pode trabalhar em qualquer tipo de mídia: rádio, TV, revistas, internet, jornal ou como autônomo.

De acordo com as leis brasileiras, qualquer pessoa pode atuar como jornalista, mesmo aquelas que não fizeram nenhum curso específico. Contudo, o mercado de trabalho ainda prefere os estudantes graduados, que são preparados adequadamente para a seriedade da profissão. Desse modo, se você quer se tornar um jornalista, deve concluir o Ensino Médio e fazer um curso universitário de quatro anos.

## Unidade 4

Página 52

### Empreendedores

#### Talento, temperamento e sinergia técnica

##### TALENTO

- Criatividade
- Coragem
- Foco
- Provisão de recursos
- Reconhecimento de oportunidades
- Reconhecimento de vantagens
- Formação de equipe
- Rede de contatos

##### TEMPERAMENTO

- Motivação pessoal
- Missão
- Ativador
- Dedicção
- Aproveitamento de oportunidades
- Reconhecimento de urgências
- Competitividade

- Responsabilidade
- Desempenho

### TÉCNICA

- Conjunto de habilidades do empreendedor
- Experiência
- Técnicas para desenvolver talentos e controlar o temperamento

“Ninguém fala de empreendedorismo como forma de sobrevivência, mas é exatamente isso que ele é, além de ser o alimento que nutre o pensamento criativo. Administrar aquela primeira loja me ensinou que os negócios não são uma ciência financeira, mas sim comércio: comprar e vender.”

Anita Roddick, fundadora da loja The Body Shop

“O importante é não ter medo de arriscar. Lembre-se: o maior fracasso é não tentar. Quando você encontrar algo que ama fazer, seja o melhor nisso.”

Debbie Fields, fundadora da Mrs. Fields Cookies

### Página 60

## **Reading: Empreendedor brasileiro entre os melhores filantropos, segundo a *Barron's* e o Grupo de Filantropia Global**

15 de dezembro de 2009

[www.alliancemagazine.org](http://www.alliancemagazine.org)

Quando a situação complica, os filantropos devem tentar fazer mais com menos. Como consequência, lançar mão de doações torna-se mais relevante. Uma lista publicada no início de dezembro revela “o melhor dos melhores” em uma seleção feita pela publicação de negócios *Barron's* em colaboração com a empresa de consultoria Grupo de Filantropia Global. Os 25 melhores doadores do ano, em termos de qualidade dos resultados obtidos (em vez de quantidade), foram escolhidos de acordo com critérios como inovação, qualidade das alianças com outros grupos, resultados das doações e possibilidade de reproduzir projetos bem-sucedidos.

A lista inclui o empreendedor brasileiro Marcos de Moraes, presidente da empresa de bebidas Sagatiba. De Moraes vendeu a empresa ZipNet (que representou a maior transação comercial no ramo da informática no Brasil) há alguns anos e deu início ao Instituto Rukha, uma ONG que ajuda crianças em situação de risco e suas famílias. “Muitas pessoas me dizem que é arriscado investir tanto em uma ONG. Mas é pior ter a oportunidade de ajudar e não fazer nada”, afirma De Moraes.

### Página 63

## **In the Job Market: Técnico em Panificação e Confeitaria**

Quando pensamos em empreendedorismo, imediatamente imaginamos um enorme conglomerado com milhares de funcionários e lucros anuais milionários, certo? Bem, você não precisa ir tão longe para se tornar um empreendedor. Além disso, um número significativo de organizações teve início como um pequeno negócio e foi crescendo gradativamente.

Existem muitas maneiras mais fáceis de dar o primeiro passo. Que tal em sua própria cozinha, gastando pouco ou sem gastar nada? Sim, você pode se tornar um Técnico em Panificação e Confeitaria agora mesmo.

Os Técnicos em Panificação e Confeitaria preparam, temperam e cozinham diversos tipos de bolos, biscoitos, *petit fours*, folhados, açúcares e doces marzipãs, artigos de chocolate e sobremesas tanto frias quanto quentes, além dos tradicionais e artísticos pães, *croissants*, tortas doces e salgadas, sonhos, bolo dinamarquês e tudo o mais que a criatividade e a imaginação permitirem.

Esses profissionais precisam manter um ambiente sadio e seguro para o preparo dos alimentos, seguindo as regras e procedimentos legais e agindo em conformidade com as leis de saneamento.

Desnecessário dizer que não é preciso obter um diploma para se iniciar no negócio de confeitaria e panificação, mas o curso ajuda bastante a desenvolver algumas habilidades na cozinha e a aprender sobre conservação de alimentos, combinações de sabores, glacê, preparo de molho e creme, bem como as regulamentações da profissão.

Se você deseja começar com tudo nesse ramo, pode fazer um curso Técnico em Confeitaria e Panificação. Ele dura de 800 a 1.200 horas (dependendo da escola profissionalizante que você escolher) e você pode fazê-lo enquanto cursa o Ensino Médio.

Boa sorte!

## Unidade 5

Página 68

### Jorge Amado

[...]

A obra literária de Jorge Amado teve inúmeras adaptações para o cinema, o teatro e a televisão, além de ter sido tema de escolas de samba em várias partes do Brasil. Seus livros foram traduzidos para 49 idiomas e publicados em 55 países. Encontram-se disponíveis também exemplares em braile e em formato de áudio-livro.

A Fundação Casa de Jorge Amado foi aberta oficialmente no Largo do Pelourinho, em Salvador, no ano de 1987. Desde então, ela abriga sua biblioteca e disponibiliza as obras para pesquisadores. A fundação também promove atividades culturais na Bahia. [...]

### Capitães da Areia

O livro conta a história de meninos de rua da Bahia na década de 1930. Trata-se de uma narrativa do amor entre Dora e Pedro Bala. O autor narra as peripécias do bando de menores que perambula perigosamente pelas ruas e pelo cais de Salvador, cidade “negra e religiosa”, onde se projeta a personalidade da ialorixá Aninha, mãe de santo do Ilê Axé Opô Afonjá, uma presença marcante. Dora morre, doente, no trapiche enluarado. Pedro Bala é preso, foge, envolve-se em greves de estivadores, até que se converte em “militante proletário, o camarada Pedro Bala”.

[...]

### Gabriela, Cravo e Canela

É o amado clássico brasileiro do aclamado autor de *Dona Flor e seus dois maridos*. Em um dia de primavera do ano de 1925, uma desganhada Gabriela desembarca no porto

de Ilhéus e, no desespero, arruma um emprego de cozinheira em um estabelecimento local. Logo, o proprietário descobre que tem o melhor negócio da cidade e que emprega a mulher mais cobiçada.

## Página 76

### **Reading: Vinicius de Moraes**

**Vinicius de Moraes**, *o poetinha* (19 de outubro de 1913-9 de julho de 1980), nascido Marcus Vinicius da Cruz de Melo Moraes, no Rio de Janeiro, Brasil, foi uma figura original na música contemporânea brasileira. Como poeta, ele escreveu letras para diversas canções que se tornaram clássicos da música brasileira. Também atuou como compositor, dramaturgo e diplomata. Como intérprete de suas próprias músicas, deixou vários álbuns de grande importância.

[...]

### **Soneto de fidelidade**

Vinicius de Moraes

De tudo, ao meu amor serei atento  
Antes, e com tal zelo, e sempre, e tanto  
Que mesmo em face do maior encanto  
Dele se encante mais meu pensamento.  
  
Quero vivê-lo em cada vão momento  
E em seu louvor hei de espalhar meu canto  
E rir meu riso e derramar meu pranto  
Ao seu pesar ou seu contentamento.  
  
E assim, quando mais tarde me procure  
Quem sabe a morte, angústia de quem vive  
Quem sabe a solidão, fim de quem ama  
  
Eu possa me dizer do amor (que tive):  
Que não seja imortal, posto que é chama  
Mas que seja infinito enquanto dure.

## Página 79

### **In the Job Market: Editor**

Ao ler um livro, uma revista ou qualquer texto escrito, na maior parte do tempo você não percebe que não está lendo apenas palavras.

Os editores trabalham em conjunto com os autores do texto e cuidam dos aspectos visuais — cores, fontes, tamanho de fontes, imagens, etc. E não é só isso. Esses profissionais também são responsáveis por supervisionar o processo de produção, bem como cuidar de prazos e orçamentos. Eles até opinam a respeito da qualidade da informação que está sendo publicada.

Se você se tornar editor, poderá trabalhar em editoras, empresas de comunicação, de publicidade e de *web design*, ou em qualquer instituição onde se produzam livros, jornais, revistas, livros didáticos, manuais, panfletos, brochuras, pôsteres e *flyers*. Outra opção é trabalhar com tratamento de imagens.

Para seguir a carreira de editor, o interessado tem que fazer um curso com duração de quatro anos. Oito semestres definitivamente não é muito tempo tendo em vista que o mercado está se expandindo e a cada dia surgem mais oportunidades para editores.

## Unidade 6

Página 82

### PERGUNTAS E RESPOSTAS

#### Gripe H1N1 2009 (“gripe suína”) e você

10 de fevereiro de 2010

##### O que é a H1N1 2009 (“gripe suína”)?

A H1N1 2009 (por vezes chamada de “gripe suína”) é um novo vírus da gripe que deixa as pessoas doentes. O primeiro caso desse novo vírus foi detectado nos Estados Unidos em abril de 2009. O vírus está se espalhando de pessoa para pessoa em todo o mundo, provavelmente de modo similar à transmissão dos vírus da gripe comum. Em 11 de junho de 2009, a Organização Mundial da Saúde (OMS) alertou para o início de uma pandemia da gripe H1N1 2009.

##### Por que o vírus da H1N1 2009 é, por vezes, chamado de “gripe suína”?

Esse vírus foi primeiramente chamado de “gripe suína” porque exames laboratoriais mostraram que boa parte dos genes encontrados nesse novo vírus era muito semelhante aos vírus da gripe que normalmente são transmitidos entre porcos (suínos) na América do Norte. No entanto, estudos posteriores demonstraram que esse novo vírus é bem diferente daquele que normalmente circula entre porcos da América do Norte. Ele possui dois genes de vírus da gripe que geralmente são transmitidos entre porcos na Europa e na Ásia, genes de pássaros (aviários) e genes humanos. Os cientistas chamam esse vírus de “recombinante quádruplo”.

Página 90

### Reading: Influenza

DEPARTAMENTO DE SANEAMENTO

Circular n.º 1

N.º 130212-0

WASHINGTON D.C., 26 de setembro de 1918.

INFLUENZA

A Influenza é a “gripe”. Ela está se espalhando por todo o país de forma epidêmica. A última epidemia em larga escala ocorreu em 1889-1890, mas a doença ainda se estendeu por vários anos após o ocorrido.



A doença epidêmica atual é uma gripe simples. O termo “gripe espanhola” tem sido usado em virtude de sua recente prevalência na Espanha. A gripe é detectada todos os anos nos Estados Unidos, mas é mais contagiosa durante uma epidemia, e a pneumonia é uma complicação ainda mais frequente.

A gripe é causada por um germe, o *influenza bacillus*, que vive pouco tempo fora do organismo. O ar fresco e a luz solar matam o germe em questão de minutos.

A doença é transmitida pelas secreções úmidas do nariz e da garganta de pessoas infectadas.

Proteja-se da infecção, mantenha boas condições de saúde e não se apavore com a epidemia.

Evite contato com secreção nasal ou bucal de outras pessoas.

Tome cuidado com quem estiver tossindo ou espirrando.

Evite bondes superlotados — caminhe até o escritório, se possível.

Afaste-se de aglomerações — evite teatros, cinemas e outros locais que reúnam pessoas.

Não viaje de trem, a menos que seja extremamente necessário.

Não beba em copos que foram usados por outras pessoas, a menos que tenha certeza de que eles foram muito bem limpos.

Manter-se em boas condições físicas é algo que você pode fazer para diminuir o risco.

Evite cômodos fechados, abafados e mal ventilados — procure ar fresco, mas evite correntes de ar desconfortáveis.

Coma alimentos simples, nutritivos, e beba bastante água. Evite constipação.

Durma por pelo menos sete horas seguidas. Evite a fadiga física.

Não durma nem fique à vontade usando roupas úmidas.

Mantenha os pés secos.

A gripe, em geral, tem início repentino com calafrios, fortes dores de cabeça e dores “por todo o corpo”. Às vezes, a doença começa com náusea, vômitos e dores abdominais. Febre é um sintoma inicial. Regularmente, os sintomas catarrais só aparecem em estágio avançado da doença. Quando aparecem, são sintomas de um resfriado incômodo com inflamação da garganta e tosse seca. Fraqueza e exaustão fora do normal, bem como a febre, são comuns. Epidemias passadas foram caracterizadas por depressão mental marcante. Na epidemia atual, muitos dos casos registrados tiveram início gradual — mais provavelmente um resfriado de aumento gradual.

De fato, o grande risco da gripe é a pneumonia, que tende a surgir numa porcentagem considerável dos casos.

Para a proteção de outras pessoas, se você estiver mesmo enfermo, permaneça em casa e só saia quando a febre passar. Ficar um dia na cama, logo após constatar a doença, pode também poupá-lo de consequências graves mais para a frente.

Se você estiver se recuperando, proteja pessoas saudáveis da infecção — evite expelir perdigotos das secreções do nariz e da garganta ao tossir, espirrar, rir ou conversar. Cubra a boca com um lenço. Ferva lenços e outros objetos contaminados. Lave as mãos com frequência. Mantenha-se afastado dos outros o máximo possível enquanto tosse.

Se você ficar doente, não tente continuar trabalhando. Combata a doença de forma racional e não fique excessivamente preocupado. Em média, a recuperação de sintomas graves leva de cinco a seis dias. Para acelerar a recuperação e diminuir o risco de complicações, vá para a cama imediatamente e mantenha o corpo aquecido. Deve haver bastante ar fresco à sua volta, mas correntes de ar frio devem ser evitadas. No começo da doença, recomenda-se um catártico, como de 2,5 a 3 grãos de calomelano, seguido de laxativo ou sais de Epsom. Aspirina em doses de 5 grãos é útil para dores, mas não tome grandes quantidades de aspirina, fenacetina ou outros medicamentos. Consulte um médico.

## **In the Job Market: Técnico em Gestão de Saúde**

A saúde tem se tornado um assunto cada vez mais importante. É impossível passar um dia sem ouvir alguma novidade sobre os cuidados com a saúde — uma nova dieta, um novo tratamento, novas tecnologias...

Existe um profissional que também se preocupa muito com a saúde. Conheça o Técnico em Gestão de Saúde.

Os Técnicos em Gestão de Saúde participam do planejamento, controle e análise da implementação de políticas de saúde pública. Eles também são responsáveis por apresentar e providenciar os materiais utilizados nos tratamentos. Além disso, os Técnicos em Gestão de Saúde trabalham com os recursos humanos de empresas e têm também a função de propor planos estratégicos.

Se você escolher essa carreira, saiba que existem muitos locais onde poderá atuar, como hospitais, unidades básicas de saúde, laboratórios, etc. — basicamente, qualquer lugar onde a saúde das pessoas é prioridade zero.

Para se tornar Técnico em Gestão de Saúde, o interessado deve fazer um curso que dura de 1.200 a 1.600 horas, dependendo da escola.

## **Unidade 7**

### **Notícias**

**Guardian | Terça-feira, 12 de abril de 2005**

### **Nós podemos nos defender — Sede da OMPD**

Valdeen Shears - Netuno

O presidente da divisão local da Organização Mundial de Pessoas com Deficiência (OMPD), George Daniel, disse que seu grupo não permitirá que pessoas fisicamente aptas representem as pessoas com deficiência no futuro.

“Nenhuma organização controlada por pessoas fisicamente aptas pode representar ou falar em nome da comunidade de pessoas com necessidades especiais”, afirmou ele ontem em uma entrevista coletiva realizada na sede da OMPD, em Wrightson Road, Port-of-Spain.

Os comentários de Daniel ecoaram os discursos de representantes de outras organizações.

Há cerca de duas semanas, um grupo denominado Associação pela Autonomia de Pessoas com Deficiências declarou ser a organização protetora da comunidade com necessidades especiais.

Daniel afirmou que esse grupo era composto por pelo menos dez organizações independentes, mas todas eram controladas e administradas por pessoas fisicamente aptas.

Ele disse que esse movimento foi feito sem consulta ou sanção de qualquer membro da comunidade portadora de necessidades especiais.

Daniel comparou o grupo com “uma organização estabelecida para mulheres ou para os direitos das mulheres, mas dirigida por homens”.

“É basicamente isso que não queremos”, afirmou ele.

Carlos Green, presidente da Associação de Pessoas com Deficiência Visual, contou uma experiência pessoal para apresentar seu ponto de vista.

“Sou deficiente visual, e a maior parte da sociedade me fez acreditar que eu não poderia fazer nada além de cestas”, disse ele.

“E por meio de uma organização internacional dirigida por uma pessoa portadora de necessidade especial, descobri que os cegos são capazes de fazer muito, muito mais coisas.”

Merle Khoza, presidente da Rede de Mulheres Deficientes, apoiou Green ao afirmar que as pessoas com necessidades especiais eram as melhores para enunciar os problemas enfrentados por elas próprias.

“Quem melhor para discursar do que os próprios portadores de deficiência?”, indagou ela.

## **Página 106**

### **Reading: Ficha sobre pessoas com deficiências**

#### **Panorama**

- Cerca de 10 por cento da população mundial, ou 650 milhões de pessoas, vive com algum tipo de deficiência física. Trata-se da maior minoria do mundo.
- Esse número cresce a cada dia com o aumento populacional, os avanços da medicina e o processo de envelhecimento, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). [...]
- Oitenta por cento das pessoas com deficiências vivem em países em desenvolvimento, de acordo com o Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD).
- Os índices de deficiência são consideravelmente mais altos entre grupos com menos estudo nos países-membros da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE), afirma o Secretariado da OCDE. Em média, 19 por cento das pessoas com menos estudo possuem deficiências em comparação com os 11 por cento de pessoas com mais estudo. [...]
- As mulheres com deficiências são consideradas duplamente desamparadas, pois vivenciam a exclusão tanto em virtude do sexo quanto da deficiência. [...]
- De acordo com a Unicef, 30 por cento das crianças de rua possuem algum tipo de deficiência. [...]
- Estudos comparativos sobre leis para deficientes mostram que apenas 45 países possuem leis específicas de antidiscriminação e para deficientes. [...]

## **Página 109**

### **In the Job Market: Técnico em Órteses e Próteses**

Você sabe a diferença entre prótese e órtese? Bem, uma coisa eu garanto: você preferiria a segunda à primeira, em qualquer situação. Isso se explica porque a órtese é um dispositivo que corrige uma necessidade temporária — como o aparelho ortodôntico —, enquanto a prótese serve como um substituto artificial para uma parte do corpo que esteja faltando ou que se desfigurou, ou seja, ela destina-se a deficiências permanentes, como o aparelho auditivo de seu avô. Ambos os dispositivos são fornecidos por um Técnico em Órteses e Próteses — ou Técnico em O e P, se preferir.

Esse profissional é responsável por examinar pessoas que precisam desses tipos de aparelhos (sob supervisão de um médico), analisar os materiais dos quais os dispositivos deverão ser feitos, produzir as órteses e próteses e atender aos pacientes caso os dispositivos precisem de alguma adaptação.

A fim de proporcionar melhor posicionamento, acomodação adequada ao corpo e alívio de dores — oferecendo, desse modo, o maior conforto possível —, a maior parte desses aparelhos é exclusiva e feita sob medida. Fibra de vidro, silicone e fibra de carbono são alguns dos materiais utilizados para fabricar próteses e órteses.

Se você optar pela carreira de Técnico em Órtese e Prótese, é provável que trabalhe em um hospital, em uma clínica ortopédica ou até mesmo em um centro de reabilitação.

O curso necessário para se tornar profissional dura de 1.200 a 1.600 horas, dependendo da escola.

## Unidade 8

Página 112

### Obesidade

#### Obesidade

#### Causas e consequências

Existe uma resposta rápida para a seguinte pergunta:

#### “O que contribui para o sobrepeso e a obesidade?”

Em geral, existe uma variedade de fatores que contribuem para a obesidade. Com isso, o problema de saúde torna-se complexo e difícil de lidar. Esta seção tratará como o comportamento, o ambiente e os fatores genéticos podem ser causadores de sobrepeso e obesidade nas pessoas.

Quando chega a hora de manter um peso saudável para a vida toda, o fator preponderante é: calorias contam! O controle de peso resume-se ao equilíbrio — equilibrar o número de calorias que você consome com o número de calorias que o seu corpo utiliza ou **queima**.

- Uma **caloria** é definida como uma unidade de energia fornecida pelo alimento. Uma caloria é uma caloria, independentemente de sua origem. Quer você esteja ingerindo carboidratos, gorduras, açúcares ou proteínas, todos eles contêm calorias.
- O **equilíbrio calórico** é como uma balança. Para que você permaneça em equilíbrio e mantenha seu peso corporal, as calorias consumidas (de alimentos) devem ser equilibradas pelas calorias perdidas (nas funções normais do corpo, nas atividades diárias e nos exercícios).

#### A equação de equilíbrio calórico

- Sobrepeso e obesidade resultam de um desequilíbrio energético. Esse desequilíbrio abrange a ingestão de muitas calorias e a falta de atividade física suficiente.
- O peso corporal é o resultado dos genes, metabolismo, comportamento, ambiente, cultura e *status* socioeconômico.
- Comportamento e ambiente **têm um papel crucial** no sobrepeso e na obesidade. Essas são as maiores áreas para prevenção e tratamento.

## Balança:

### ENTRADA DE CALORIAS

Comidas

Bebidas

### SAÍDA DE CALORIAS

Funções do corpo

Atividade física

Se você está...	o seu equilíbrio calórico está...
mantendo seu peso	<i>em equilíbrio</i> — Você está ingerindo aproximadamente o mesmo número de calorias que o seu corpo está gastando. Seu peso permanecerá <b>estável</b> .
ganhando peso	<i>com excesso de calorias</i> — Você está ingerindo mais calorias do que o seu corpo está gastando. Você armazenará essas calorias a mais como gordura e <b>ganhará</b> peso.
perdendo peso	<i>com insuficiência de calorias</i> — Você está ingerindo menos calorias do que está gastando. Seu corpo está retirando energia das células de armazenamento de gordura, por isso seu peso está <b>diminuindo</b> .

A genética e o ambiente podem aumentar o risco de ganho de peso. No entanto, as escolhas que uma pessoa faz em relação à alimentação e à atividade física também contribuem para o sobrepeso e a obesidade. [...]

## Página 120

### Reading: Obesidade

## Obesidade

### Prevenção

Equipe da Mayo Clinic

Quer você esteja correndo o risco de se tornar obeso, tenha atualmente sobrepeso ou tenha um peso saudável, poderá seguir alguns passos para prevenir o ganho de peso prejudicial e problemas relacionados à saúde. Como era de se esperar, os passos para prevenir o ganho de peso são iguais aos passos para perder peso: exercícios físicos diários, dieta saudável e comprometimento a longo prazo de vigilância sobre o que você come e bebe.

- **Faça exercícios regularmente.** Uma das coisas mais importantes que você pode fazer para prevenir o ganho de peso é se exercitar regularmente. Segundo a Faculdade Americana de Medicina Esportiva, é necessário fazer de 150 a 250 minutos de atividade de intensidade moderada por semana para prevenir o ganho de peso. Entre as atividades físicas de intensidade moderada estão a caminhada rápida e a natação.
- **Faça refeições leves e saudáveis.** Concentre-se em alimentos com baixo teor calórico e ricos em nutrientes, como frutas, vegetais e cereais. Evite gorduras saturadas e restrinja doces e álcool. Lembre-se de que nenhum alimento, por si só, oferece todos os nutrientes de que você precisa. Escolha uma variedade de alimentos ao longo do dia. Você ainda pode apreciar raramente pequenas quantidades de alimentos com gordura e alto valor calórico, como as guloseimas, mas não deixe de selecionar alimentos que proporcionem um peso saudável e uma saúde melhor com mais frequência do que outros.

- 
- **Conheça e evite as armadilhas dos alimentos que estimulam sua ingestão.** Identifique situações que desencadeiam a ingestão sem controle. Tente manter um diário e anote o que você ingere, o quanto ingere, quando ingere, como se sente após ingerir e qual a sua fome no momento. Depois de um tempo, você perceberá os padrões surgirem. Você poderá planejar com antecedência e desenvolver estratégias para controlar essas situações e permanecer no controle de seu comportamento alimentar.
  - **Monitore o seu peso regularmente.** As pessoas que verificam seu peso pelo menos uma vez por semana obtêm mais sucesso em evitar os quilos a mais. O monitoramento do peso pode informar a você se seus esforços estão dando resultado e ajudá-lo a detectar pequenos ganhos de peso antes que eles se tornem grandes problemas.
  - **Seja consistente.** Persistir o máximo possível em sua dieta balanceada durante a semana, nos finais de semana e durante as férias e feriados aumentará suas chances de sucesso a longo prazo.

Se você realmente quer prevenir o ganho de peso, o melhor método é concentrar-se em um estilo de vida ativo, que inclua um plano alimentar agradável e, ao mesmo tempo, saudável e com baixo teor calórico.

## Página 123

### In the Job Market: Médico

O corpo humano é uma máquina que funciona perfeitamente na maior parte do tempo. Todas as suas células trabalham em conjunto para manter sua máquina funcionando enquanto você estiver vivo. Mas e se elas falharem? Bem, aí entra em cena o médico.

O médico — também conhecido como doutor — é o profissional cuja função é manter ou restabelecer a saúde humana por meio de estudo, diagnóstico e tratamento de doenças ou lesões. O caminho para se tornar médico, no entanto, é bem longo. Depois de ser aprovado no vestibular, você ingressa na faculdade, onde passará os seis anos seguintes de sua vida estudando uma série de disciplinas relacionadas ao corpo humano (anatomia e patologia, por exemplo).

Após esses seis anos, você poderá passar para a próxima etapa: a residência, que é a fase de treinamento médico da graduação. Basicamente, isso significa que você passará até quatro anos praticando a medicina, mas sempre sob a supervisão de um médico formado.

Depois, se você desejar se especializar em uma área específica da Medicina, poderá fazer um dos vários cursos disponíveis.

Uma das diversas especialidades disponíveis é a endocrinologia. Os endocrinologistas tratam de qualquer disfunção relacionada aos hormônios. Na maior parte do tempo, eles lidam com diabetes e obesidade, embora qualquer alteração hormonal seja motivo suficiente para procurar um endocrinologista.