

TEXTO 1:

A CARNE VERMELHA ESTÁ DE VOLTA NO MENU?

Por James Gallagher, correspondente de Saúde e Ciência, BBC News

Um estudo controverso diz que cortar salsichas, carne moída, bife e todas as outras formas de carne vermelha ou processada é uma perda de tempo para a maioria das pessoas. O relatório, que discorda da maioria das grandes organizações do planeta, diz que as evidências são fracas e que qualquer risco para a saúde das pessoas é pequeno.

Alguns especialistas elogiaram a avaliação "rigorosa". Mas outros dizem que "o público pode ser colocado em risco" por essas pesquisas "perigosamente equivocadas".

O que conta como carne vermelha ou processada? A carne vermelha inclui carne de vaca, cordeiro, porco, vitela e carne de veado - frango, pato e aves de caça não contam. A carne processada foi modificada para prolongar sua vida útil ou alterar o sabor - e os principais métodos são defumar, curar ou adicionar sal ou conservantes. Carne moída pura não conta como processada, mas bacon, linguiça, salsicha, salame, carne enlatada, patês e presunto, todos contam.

Eles fazem mal à saúde? Uma das principais preocupações tem sido em torno do câncer de intestino. A Agência Internacional para a Pesquisa do Câncer, da Organização Mundial da Saúde, virou manchete em todo o mundo quando afirmou que carnes processadas causam câncer. Ela também disse que as carnes vermelhas são "provavelmente cancerígenas", mas as evidências são limitadas.

O que diz o estudo? Os pesquisadores - liderados pela Universidade Dalhousie e Universidade McMaster, no Canadá - revisaram as mesmas evidências que outras pessoas já viram antes. As descobertas, publicadas na revista *Annals of Internal Medicine*, sugerem que, se 1.000 pessoas cortassem três porções de carne vermelha ou processada toda semana:

- durante toda a vida, haveria menos sete mortes por câncer;
- durante 11 anos, haveria menos quatro mortes por doenças cardíacas.

E se toda semana, por 11 anos, 1.000 pessoas cortam três porções de:

- carne vermelha, haveria menos seis casos de diabetes tipo 2;
- carne processada, haveria menos 12 casos de diabetes tipo 2.

"A escolha certa para a maioria das pessoas, mas não para todos, é continuar consumindo carne", disse à BBC News um dos pesquisadores, professor associado Bradley Johnston. "Não estamos dizendo que não há risco, estamos dizendo que há apenas evidências de baixa certeza de uma redução muito pequena do câncer e outras consequências adversas à saúde na redução do consumo de carne vermelha".

Como o estudo foi recebido? Os estatísticos apoiaram amplamente a forma como o estudo foi realizado. Kevin McConway, professor emérito de estatística aplicada, da Universidade Aberta, chamou de "um trabalho extremamente abrangente". E o professor David Spiegelhalter, da Universidade de Cambridge, disse: "Esta revisão rigorosa, mesmo implacável, não encontra boas evidências de importantes benefícios à saúde pela redução do consumo de carne." Na verdade, ela não encontra nenhuma evidência boa".

Fonte: <https://www.bbc.com/news/health-49877237>

De acordo com o texto, responda em Português: (Valor de cada questão: 1,0 ponto)

- 1) O texto apresenta um estudo “controverso”. O que diz esse estudo?
O estudo diz que cortar salsichas, carne moída, bife e todas as outras formas de carne vermelha ou processada é uma perda de tempo para a maioria das pessoas.
- 2) Quais tipos de carne vermelha são apontados no texto?
A carne vermelha inclui carne de vaca, cordeiro, porco, vitela e carne de veado.
- 3) O texto apresenta que “*chicken, duck and game birds*” não são carnes vermelhas. Qual a tradução de:
 - a) Chicken: Frango
 - b) Duck: Pato
 - c) Game birds: Aves de caça
- 4) O que são carnes processadas?
A carne processada foi modificada para prolongar sua vida útil ou alterar o sabor - e os principais métodos são defumar, curar ou adicionar sal ou conservantes.
- 5) De acordo com o texto, são consideradas carnes processadas, EXCETO:
Letra D: carne moída.
- 6) Alguns estudos relacionam a ingestão de carnes vermelhas e processadas a qual tipo de doença? Câncer de intestino.
- 7) As pesquisas lideradas pelas Universidades Dalhousie e McMaster, no Canadá, indicam que se 1.000 pessoas cortarem três porções de carne vermelha ou processada por semana:
Letra B: II e III
- 8) Ainda de acordo com a pesquisa liderada pelas universidades canadenses, em relação aos casos de diabetes tipo 2, quais seriam as vantagens se 1.000 pessoas, durante 11 anos, cortassem, toda semana, três porções:
 - a) De carne vermelha: Haveria menos 6 casos de diabetes do tipo 2.
 - b) De carne processada: Haveria menos 12 casos de diabetes do tipo 2.

TEXTO 2:

1) Responda, em Português, de acordo com o Texto 2: (Valor: 1,0 ponto)

- a. Qual é o dia da semana da aula de Yoga? Terça-feira
- b. Quantas aulas você pode fazer por £10? 4 aulas de 30 minutos cada.
- c. Que horas a aula termina? 14 horas

- d. Qual é o tipo de roupas que você precisa para as aulas? Roupas confortáveis
5. O que você precisa enviar para Sam se você quiser se inscrever? Um email.

As afirmativas abaixo são verdadeiras (V) ou falsas (F)? (Valor: 1,0 ponto)

1. Sam Holden is the yoga teacher. Falso
2. The yoga class is once a week. Verdadeiro
3. The class is at lunchtime in room 7. Verdadeiro
4. You need to bring yoga mats to the class. Falso
5. The class can't take 22 people. Verdadeiro