



UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL
PROGRAMA DE PORTUGUÊS PARA ESTRANGEIROS
CERTIFICADO INTERNACIONAL DE LÍNGUA PORTUGUESA



NÍVEL B2

Prova 2
Interlocução escrita

ATIVIDADE 1

Você está fazendo um intercâmbio na Universidade de Caxias do Sul e, como trabalho final para uma disciplina, você deverá redigir um artigo de opinião discutindo sobre a importância de fazer uma pausa de 15 minutos durante o expediente para aliviar o estresse e aumentar a produtividade no ambiente de trabalho. Para fundamentar seus argumentos, você deve utilizar as informações deste texto de apoio enviado pelo professor.

5 minutos de pausa no trabalho podem reduzir o estresse e melhorar produtividade¹

Estudo mostra que níveis de estresse aumentam após duas horas de trabalho contínuo em uma mesa, mas que pausas com movimento podem reverter esse efeito

Um estudo mostrou que realizar apenas 15 minutos de pausa para se movimentar ao longo de um dia de trabalho pode ser benéfico para melhorar a sensação de bem-estar e reduzir o estresse. Segundo o trabalho, liderado por pesquisadores do King's College London, no Reino Unido, a prática pode melhorar em 22,5% o estado mental de funcionários que trabalham em escritório.

Uma pesquisa anterior, publicada em abril de 2024 e realizada pela Asics, envolveu 26 mil participantes e mostra que quanto mais tempo as pessoas se tornam inativas, mais suas pontuações de bem-estar mental diminuem. A pesquisa atual, chamada “Desk Break” — também apoiada pela Asics — mostrou que os níveis de estresse aumentam após duas horas de trabalho contínuo em uma mesa e, após quatro horas de trabalho ininterrupto, o estresse aumenta em 18%.

O trabalho, conduzido pelo professor Brendon Stubbs, pesquisador líder em exercício e saúde mental do King's College London, mostrou que fazer uma pausa diária em uma semana de trabalho reduziu os níveis de estresse em 24,7%, aumentou a produtividade em 33,2% e melhorou o foco em 28,6%.

Além disso, os participantes do estudo relataram sentir-se 33,3% mais relaxados e 28,6% mais calmos e resilientes. Já 79,2% dos participantes disseram que se dedicariam mais aos seus empregadores se lhes fossem oferecidas pausas regulares para se movimentarem.

“Mostramos anteriormente que apenas 15 minutos de exercícios no tempo livre podem resultar em uma melhora significativa nas pontuações do bem-estar mental das pessoas. Mas o que nos surpreendeu no experimento ‘Desk Break’ foi o poder que as pausas de 15 minutos para se movimentar tiveram na melhoria do bem-estar e na redução do estresse. Isso mudou, inclusive, a percepção das pessoas sobre seu local de trabalho para melhor”, afirma Stubbs, em comunicado à imprensa.

¹ Disponível em:

<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/15-minutos-de-pausa-no-trabalho-podem-reduzir-estresse-e-melhorar-produtividade/>. Acesso em: 17 out. 2024.

ATIVIDADE 2

Você foi convidado a contribuir com um **site dedicado a relembrar memórias afetivas da infância**. O tema do próximo texto é “**As comidas de infância que marcaram a minha vida**”. Por isso, você deverá escrever um texto compartilhando as suas memórias sobre as comidas que fizeram parte da sua infância, fossem elas preparadas em casa ou compradas em lugares especiais, e explicando em que sentido elas marcaram a sua vida.



CERTIFICADO INTERNACIONAL
DE LÍNGUA PORTUGUESA