

LÍNGUA PORTUGUESA

O monstro da procrastinação

Penélope Salles
Blog Posgraduando.com

Assim como eu, você tem um monte de coisas para fazer: textos para ler, um artigo para escrever, e-mails importantes para responder, casa para limpar (porque a vida não está fácil para ninguém)? E nessa hora o que você sente é aquela vontade de conferir a última novidade do Facebook? Ou de ver um vídeo no YouTube, passar aquela fase do Candy Crash ou ainda tirar aquela soneca boa no meio da tarde?

Quem nunca?

Infelizmente a perfeita consciência disso não faz as coisas acontecerem como num passe de mágica. É preciso muito mais que força de vontade para deixar o monstro peludo da procrastinação de lado e fazer aquilo que realmente é necessário. Vou falar de cinco estratégias que tenho adotado e que têm me ajudado nesta batalha diária contra este monstro terrível:

1. Listas

Faça uma lista de tudo o que precisa ser feito no dia e selecione aquelas que são prioritárias. Não se esqueça de listar até mesmo aquelas atividades consideradas mais “chatas”, mas que são importantes. Eu sei que muita gente já faz isso, mas a necessidade de planejar o dia a dia só surgiu quando eu percebi que não tinha tempo suficiente para fazer tudo o que precisava. Este hábito facilita e muito a minha vida, já que tenho que me dividir entre o mestrado, a monitoria, o cuidado com a casa, família.

Costumo toda noite, antes de ir dormir, fazer uma lista de tarefas para o dia seguinte na minha agenda. Você pode usar o bloco de notas no celular, o Evernote no computador ou a ferramenta que melhor se adequar à sua rotina. Com a lista de atividades em mãos, fica mais fácil visualizar o que precisa ser feito. Se não sabemos exatamente o que fazer, vamos deixar para mais tarde e aí a procrastinação vai tomar conta.

2. Objetivos claros

É claro que sem força de vontade não fazemos nada nessa vida, mas para agirmos precisamos ter claro quais são os nossos objetivos.

Por que é importante fazer o fichamento do texto X? É importante porque vou utilizá-lo para a produção do meu artigo. Por que ler o livro Y? Porque ele será discutido na próxima aula. E assim por diante. Dessa forma, até mesmo as tarefas mais simples e corriqueiras acabam sendo ressignificadas e a partir daí não serão mais ignoradas.

3. Prazos pré-estabelecidos

Ao sabermos a data de uma prova, nos descabelamos e começamos a estudar desesperados, não é mesmo? Nada como uma boa pressão para nos mexermos rapidinho. Então, é preciso estabelecer prazos para as tarefas a serem realizadas e depois determinação para cumpri-los.

Você tem que ler um texto X para a aula? Defina um prazo para realizá-lo. Precisa escrever um artigo? Estabeleça uma data para terminá-lo. Você precisa preparar uma apresentação para um seminário? Determine o dia que precisará concluí-lo. E por fim, cumpra os prazos e você se sentirá feliz por ter conseguido vencer mais uma batalha contra este monstro.

4. Fuja das Distrações

Você já percebeu que é só iniciar uma tarefa importante, como escrever o projeto do mestrado, terminar a leitura de um livro, estudar para a prova, que tudo ao redor acaba distraindo a nossa atenção? Uma hora é o Facebook, outra é Whatsapp, SMS, emails, TV e assim por diante. E essas pequenas distrações consomem tanto do nosso tempo que no final acabamos não fazendo nada do que nos propomos a realizar. Largue tudo, que isso não te pertence mais. Pelo menos nos horários que você estabeleceu para cumprir as suas tarefas.

Eu mesma tenho que aplicar a Técnica Pomodoro para conseguir me concentrar de verdade. Essa técnica é bem simples: você coloca um despertador (eu coloco o timer da cozinha ou então, o despertador do celular) para tocar em 25 minutos. Enquanto isso você realiza uma tarefa e não faz outra coisa neste tempo. Se lembrar de algo, anote num papel, mas depois continue sua tarefa até terminar o tempo. Depois dos 25 minutos, descanse 5 e faça as coisas que estavam pendentes. Você verá uma grande diferença na sua rotina.

Pronto! Você perceberá que priorizar uma tarefa só é melhor do que tentar realizar várias ao mesmo tempo e não conseguir concluir nenhuma.

5. Recompensa

Apesar de soar um pouco estranho, a recompensa é a motivação para muitas pessoas cumprirem as tarefas necessárias. Seria mais ou menos o seguinte: você se propõe a fazer determinada atividade e, como forma de realizá-la, promete a si mesmo uma recompensa no final. Embora nem todo mundo concorde com ela, acho que é uma estratégia para nos motivarmos a realizar as tarefas mais difíceis ou mais “chatas”.

Espero que estas dicas ajudem vocês a evitar a procrastinação.

1. O objetivo desse texto é apresentar uma técnica. Uma característica presente nele que está ligada a esse objetivo é o uso de

- a) depoimentos da autora.
- b) subdivisões em etapas.
- c) estrangeirismos diversos.
- d) linguagem técnica.
- e) perguntas retóricas.

2. O tema do texto é a procrastinação, que pode ser conceituada como o ato de:

- a) adiar continuamente os compromissos.
- b) escolher somente atividades agradáveis.
- c) abandonar as tarefas antes de seu término.
- d) se recusar a cumprir prazos e metas de trabalho.
- e) se comprometer com muitos afazeres ao mesmo tempo.

➤ Releia a seguir os dois últimos parágrafos do texto:

Apesar de soar um pouco estranho, a recompensa é a motivação para muitas pessoas cumprirem as tarefas necessárias. Seria mais ou menos o seguinte: você se propõe a fazer determinada atividade e, como forma de realizá-la, promete a si mesmo uma recompensa no final. Embora nem todo mundo concorde com ela, acho que é uma estratégia para nos motivarmos a realizar as tarefas mais difíceis ou mais “chatas”.

Espero que estas dicas ajudem vocês a evitar a procrastinação.

3. O pronome “ELA”, grifado no trecho acima, refere-se a

- a) recompensa.
- b) motivação.
- c) atividade.
- d) estratégia.
- e) procrastinação.

4. No texto, o autor emprega diversas vezes o pronome “você”. Esse uso tem o efeito de:
- a) tornar o tema mais apropriado para o leitor.
 - b) aproximar o texto do leitor.
 - c) chamar a atenção do leitor.
 - d) tornar o texto mais claro para o leitor.
 - e) tornar o texto mais útil ao leitor.
5. No texto, encontramos verbos conjugados no modo imperativo, como “faça” e “fuja”. A autora usou esse tempo verbal para expressar:
- a) ordem.
 - b) pedido.
 - c) súplica.
 - d) conselho.
 - e) crítica.

MATEMÁTICA

6. Dadas as desigualdades, em IR:

I) $3x + 1 < -x + 3 \leq -2x + 5$

II) $\frac{4x - 1}{x - 2} \leq 1$

O **MENOR** intervalo que contém todos os valores de x que satisfazem, simultaneamente, às desigualdades I e II é:

a) $\left] \frac{1}{3}, \frac{3}{5} \right]$

b) $\left] -2, -\frac{3}{2} \right]$

c) $\left] -\infty, \frac{3}{5} \right]$

d) $\left[-\frac{1}{3}, \frac{1}{2} \right[$

e) $\left[\frac{4}{3}, \frac{3}{5} \right[$

7. Uma função quadrática $f(x) = ax^2 + bx + c$ assume valor máximo igual a 2, em $x = 3$. Sabendo-se que 0 é raiz da função f , então $f(5)$ é igual a:

a) $-\frac{2}{9}$

b) 0

c) 1

d) $\frac{10}{9}$

e) $\frac{4}{3}$

8. Sejam A, B, C e D os vértices de um trapézio isósceles. Os ângulos \hat{A} e \hat{B} ambos agudos são os ângulos da base desse trapézio, enquanto que os ângulos \hat{C} e \hat{D} são ambos obtusos e medem cada um, o dobro da medida de cada ângulo agudo desse trapézio. Sabe-se ainda que a diagonal \overline{AC} é perpendicular ao lado \overline{BC} . Sendo a medida do lado \overline{AB} igual a 10 cm, o valor da medida do perímetro do trapézio $ABCD$, em centímetros, é:

a) 21

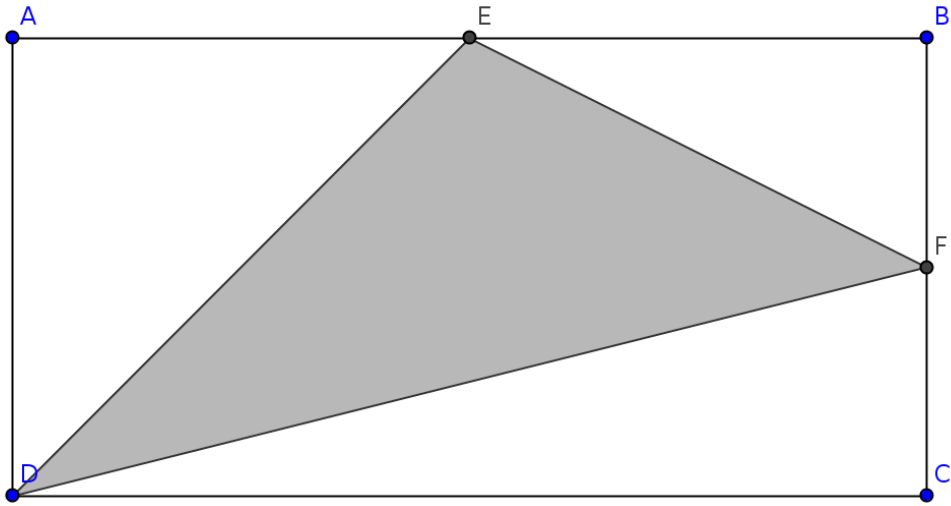
b) 22

c) 23

d) 24

e) 25

9. No retângulo $ABCD$ a seguir, tem-se que E e F são os pontos médios dos lados \overline{AB} e \overline{BC} , respectivamente.



A razão entre as áreas do triângulo DEF e do retângulo $ABCD$ é

- a) $\frac{2}{5}$
- b) $\frac{3}{8}$
- c) $\frac{1}{2}$
- d) $\frac{5}{8}$
- e) $\frac{3}{4}$

10. Uma agência de viagens oferece aos seus primeiros clientes, na primeira semana do ano, três pacotes promocionais: Básico, Padrão e Luxo. No regulamento da promoção há uma cláusula que não permite que o cliente que opte por apenas 2 pacotes, simultaneamente, adquira os pacotes Padrão e Luxo. No final da semana, constatou-se que:

- 37 clientes ficaram com pelo menos um dos pacotes promocionais;
- 13 clientes adquiriram, simultaneamente, os pacotes Básico e Padrão;
- 19 clientes ficaram com apenas um pacote.

A quantidade de clientes que adquiriram, simultaneamente, apenas os pacotes Básico e Luxo foi de:

- a) 5
- b) 6
- c) 18
- d) 24
- e) 32

QUÍMICA

11. Desde a Grécia antiga, filósofos e cientistas vem levantando hipóteses sobre a constituição da matéria. Demócrito foi uns dos primeiros filósofos a propor que a matéria era constituída por partículas muito pequenas e indivisíveis, as quais chamaram de átomos. A partir de então, vários modelos atômicos foram formulados, à medida que novos e melhores métodos de investigação foram sendo desenvolvidos. A seguir, são apresentadas as representações gráficas de alguns modelos atômicos:

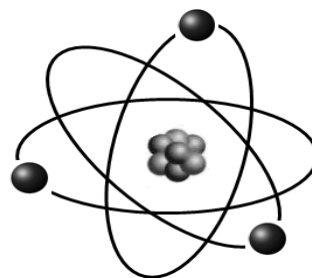
I.



II.



III.



Assinale a alternativa que correlaciona o modelo atômico com a sua respectiva representação gráfica.

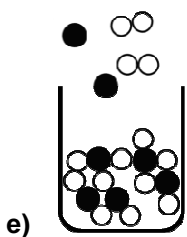
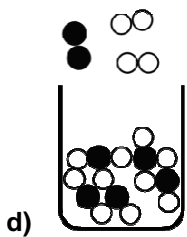
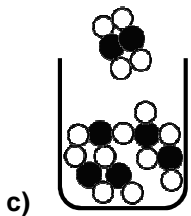
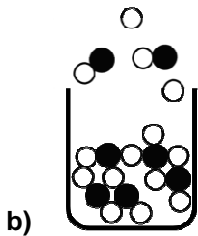
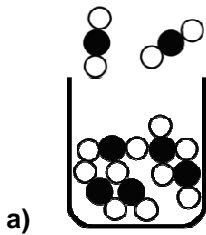
- a) I- Thomson, II- Dalton, III- Rutherford-Bohr.
- b) I- Rutherford-Bohr, II- Thomson, III- Dalton.
- c) I- Dalton, II- Rutherford-Bohr, III- Thomson.
- d) I- Dalton, II- Thomson, III- Rutherford-Bohr.
- e) I- Thomson, II- Rutherford-Bohr, III- Dalton.

12. O Brasil, atualmente, vive uma grave crise hídrica. A obtenção de água potável a partir do processo de dessalinização da água do mar é uma possível saída para o problema. Algumas usinas de dessalinização da água do mar já estão em operação no Brasil, a primeira delas foi construída em Fernando de Noronha e as demais estão distribuídas em algumas cidades do Nordeste. Indique o processo de separação mais adequado para a dessalinização da água do mar.

- a) Filtração.
- b) Destilação simples.
- c) Extração.
- d) Catação.
- e) Decantação.

13. Gelo-seco é o nome popular do dióxido de carbono sólido. Nas condições ambientais esse material sofre sublimação rompendo suas ligações intermoleculares. Assinale a alternativa que representa o processo de sublimação do gelo seco.

Legenda: ○ Oxigênio ● Carbono



14. O cientista Svante August Arrhenius estudou o efeito de passagem de corrente elétrica na migração de espécies eletricamente carregadas. Assinale a alternativa que descreve a situação na qual ocorre condução de corrente elétrica.

- a) Substância iônica no estado sólido.
- b) Substância molecular não ionizada em solução.
- c) Substância iônica em solução.
- d) Substância molecular no estado gasoso.
- e) Substância molecular em estado sólido.

15. Os metais de transição constituem o grande bloco da parte central da Tabela Periódica. Os óxidos formados por metais de transição são muito importantes na indústria de pigmentos de tintas. Assinale a alternativa que contém apenas óxidos de metais de transição do bloco *d* da Tabela Periódica.

- a) CdS e Fe₂O₃
- b) Al₂O₃ e Na₂O
- c) Cr₂O₃ e Co₂O₃
- d) ZnO e Mn₃(PO₄)₂
- e) Ti₂O e Al₂O₃

GEOGRAFIA

16.

Figura 1 - Ciclo natural do carbono

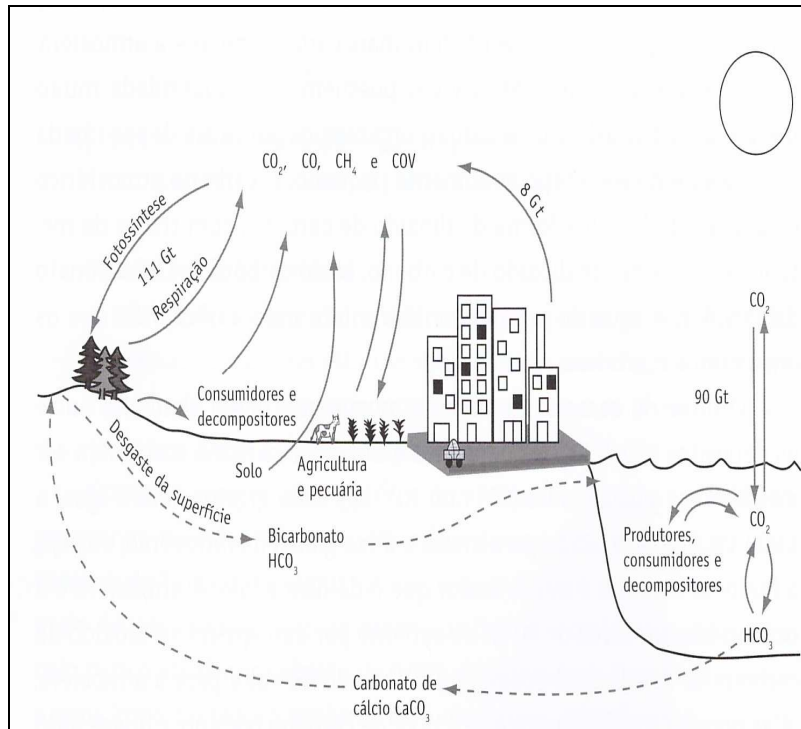
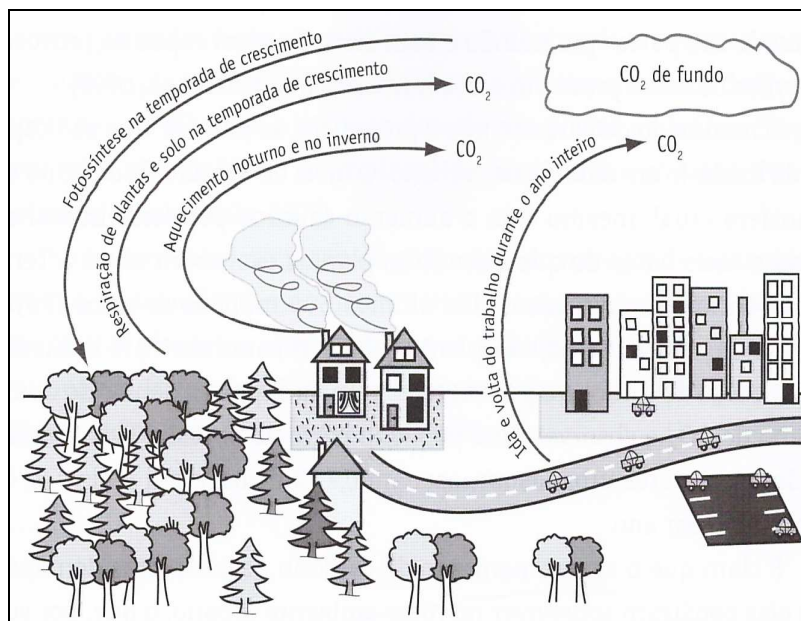


Figura 2 - Ciclo do carbono em áreas urbanas



Fonte: ADLER, F.R.; TANNER, C.J. **Ecosistemas Urbanos: princípios ecológicos para o ambiente construído.** São Paulo: Oficina de Textos, 2015.p.148, 151.

Essas figuras demonstram que:

- a) a presença de carbono na atmosfera torna suportável a radiação solar.
- b) as atividades humanas contribuem para eliminar o carbono da natureza.
- c) há maior quantidade de carbono presente nos seres vivos que no húmus.
- d) o carbono retorna ao meio físico quando utilizado como fonte de energia.
- e) o dióxido de carbono atmosférico é indissolúvel na água da chuva.

17.

Pulmão do mundo. No que você pensa ao ouvir essa expressão? Ora, só dá para imaginar que a Amazônia é a maior produtora mundial do oxigênio que mantém a Terra viva! Acontece que essa história de "pulmão do mundo" é uma enorme bobagem. (...) E mais: florestas como a Amazônia, segundo os cientistas, são ambientes em clímax ecológico. Isso quer dizer que elas consomem todo - ou quase todo - o oxigênio que produzem.

Disponível em: <<http://brasilnomundo.org.br/analises-e-opinioao/como-o-brasil-vai-implantar-os-objetivos-do-desenvolvimento-sustentavel-ods/#.Viv8fCtmM0p>>. Acesso em: 20 out. 2015.

O verdadeiro "pulmão do mundo" são

- a) as algas marinhas, uma vez que produzem mais oxigênio pela fotossíntese do que precisam na respiração.
- b) as áreas cultivadas, porque impedem que os raios solares transformem o oxigênio em gás carbônico.
- c) as estepes e campos que, devido à vegetação de gramíneas, consomem menos oxigênio do que produzem.
- d) os bosques e florestas, porque seus arbustos promovem a absorção do oxigênio através de suas folhas.
- e) os continentes gelados que durante o degelo promovem a liberação de oxigênio para a atmosfera.

18.

(...) desde pequenos ouvimos que o Sol nasce no leste e se põe no oeste. Nos livros, existem até aqueles desenhos em que um homenzinho com os braços totalmente abertos, em forma de cruz, nos ensina a colocar o direito na direção do nascer do Sol, o "leste", para deduzirmos que o norte fica à nossa frente, o sul nas costas e o oeste na direção do braço esquerdo, oposta ao leste.

O detalhe é que a aplicação desse método, como nos é apresentado pelo desenho tradicional, raramente funciona.

Disponível em: <<http://migre.me/rZES5>>. Acesso em: 29 out. 2015.

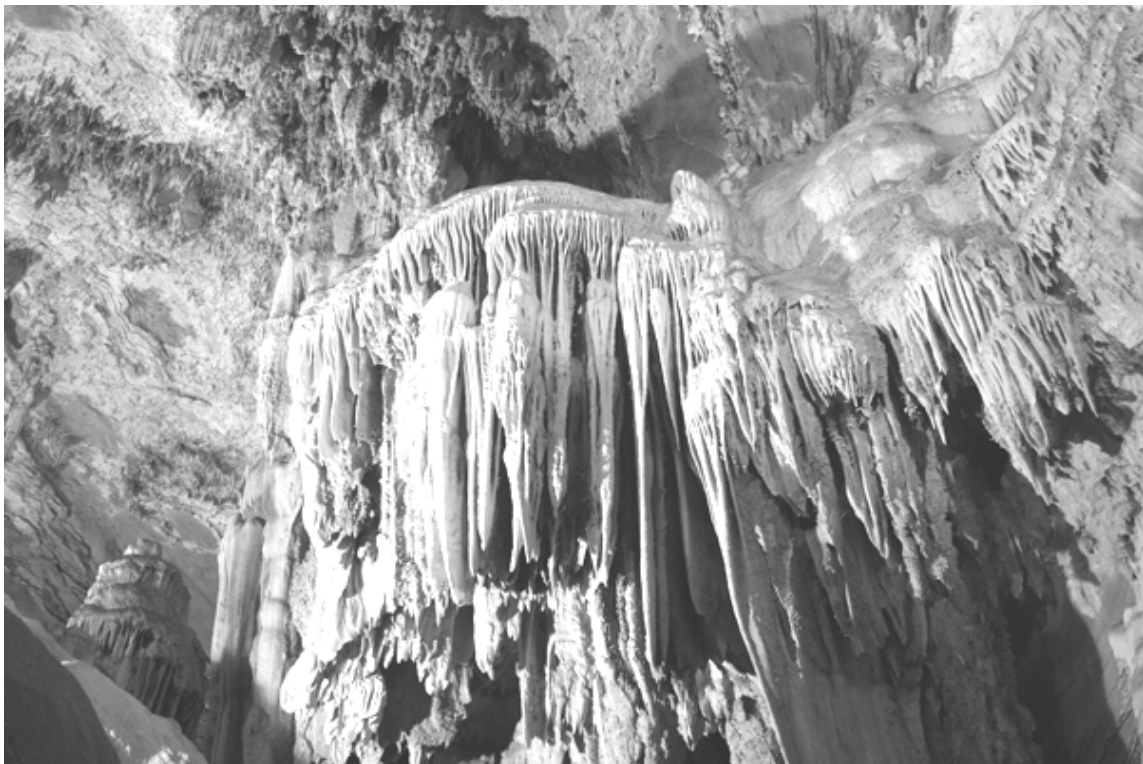
O Sol nasce no leste e se põe no oeste somente em dois dias ao ano:

- a) no começo e no término do horário de verão.
- b) no início do perigeu e do apogeu da Terra.
- c) no início do plantio e no início da colheita.
- d) nos dias em que o Sol passa pelos pólos.
- e) nos equinócios de outono e primavera.

19.

“E, mais do que tudo, a Gruta do Maquiné, tão inesperadamente grande, com seus sete salões encobertos, diversos, seus enfeites de tantas cores e tantos formatos de sonho, rebrilhando de risos de luz. Ali dentro a gente se esquecia numa admiração esquisita, mais forte que o juízo de cada um, com mais glória resplandecente do que uma festa, do que uma igreja.” João Guimarães Rosa

Disponível em: <<http://mondego.com.br/gruta-do-maquine/>>. Acesso em: 29 out. 2015.

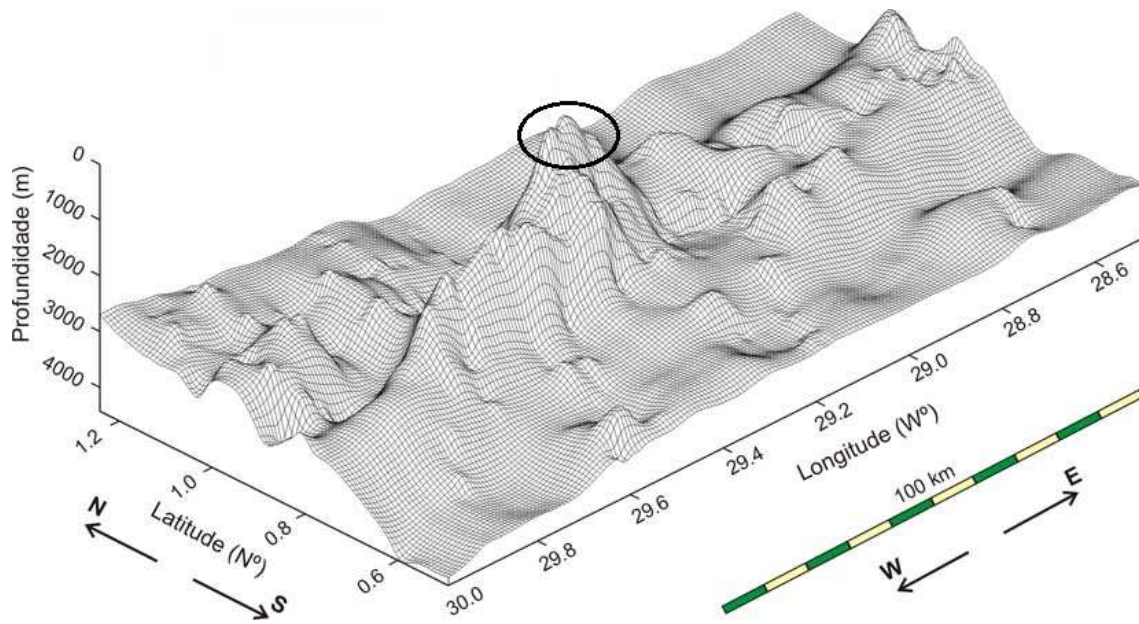


Disponível em: <[http://www.grutadomaquine.tur.br/galerias/fotos/Gruta%20do%20Maquine/Gruta%20do%20Maquine%20\(43\).JPG](http://www.grutadomaquine.tur.br/galerias/fotos/Gruta%20do%20Maquine/Gruta%20do%20Maquine%20(43).JPG)>. Acesso em: 29 out. 2015.

A imagem apresenta uma das feições pendentes no teto de cavernas

- a) aluviais.
- b) calcárias.
- c) graníticas.
- d) tectônicas.
- e) vulcânicas.

20.



Disponível em: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/a5/Motoki_Aspsp_br_Fig04_c_AbyssalMorphology.jpg>. Acesso em: 28 out. 2015.

De acordo com a representação morfológica, a área em destaque é

- a) um arquipélago.
- b) um planalto.
- c) um tsunami.
- d) uma cratera.
- e) uma escarpa.



COMISSÃO PERMANENTE DE SELEÇÃO – COPESE

MÓDULO I DO PISM – TRIÊNIO 2015-2017

GABARITO DA PROVA OBJETIVA

LÍNGUA PORTUGUESA					MATEMÁTICA				
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
B	A	A	B	D	D	D	E	B	A
QUÍMICA					GEOGRAFIA				
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
D	B	A	C	C	D	A	E	B	A