

-- PROVA DISCURSIVA --

- Nesta prova, faça o que se pede, usando, caso deseje, o espaço para rascunho indicado no presente caderno. Em seguida, transcreva o texto para a **FOLHA DE TEXTO DEFINITIVO DA PROVA DISCURSIVA**, no local apropriado, pois **não será avaliado fragmento de texto escrito em local indevido**.
- Qualquer fragmento de texto além da extensão máxima de linhas disponibilizadas será desconsiderado.
- Na **Folha de Texto Definitivo**, a presença de qualquer marca identificadora no espaço destinado à transcrição do texto definitivo acarretará a anulação da sua prova discursiva.
- Ao domínio do conteúdo serão atribuídos até **5,00 pontos**, dos quais até **0,25 ponto** será atribuído ao quesito apresentação (legibilidade, respeito às margens e indicação de parágrafos) e estrutura textual (organização das ideias em texto estruturado).

Dormir é essencial para a saúde, diz órgão de medicina do sono

A Academia Americana de Medicina do Sono (AASM) emitiu uma declaração sobre a importância do sono, destacando que dormir é uma necessidade biológica essencial para a saúde. Segundo a organização, o período de descanso é fundamental para o bem-estar de crianças, adolescentes e adultos e requer boa qualidade, mediante tempo apropriado, regularidade e ausência de distúrbios do sono.

“Sono saudável é tão importante quanto nutrição adequada e exercícios regulares, fundamental para nosso desempenho e segurança”, disse o Dr. Kannan Ramar, presidente da AASM. Dessa forma, especialistas da área pediram que educadores, profissionais de saúde e agências governamentais priorizem programas com foco na saúde do sono, algo que ainda é raro de ser observado. Eles apontam que sono insuficiente e distúrbios do sono não tratados são prejudiciais para a segurança pública de toda a população. Segundo os autores, um quadro crônico desses problemas aumenta não apenas os riscos de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, mas também de acidentes de trabalho e colisões com veículos motorizados.

Além disso, distúrbios como insônia geralmente ocorrem com outros problemas mentais e de humor, como depressão e ansiedade. Segundo dados do Centro de Controle e Prevenção de Doenças e do Gabinete de Saúde Materno-Infantil dos Estados Unidos da América, 34,1% das crianças, 74,6% dos estudantes do ensino médio e 32,5% dos adultos no país não conseguem dormir o suficiente.

Internet: <www.tecmundo.com.br> (com adaptações).

Considerando que o fragmento de texto apresentado tem caráter motivador, redija um texto dissertativo acerca da importância do sono para a manutenção da saúde de crianças, adolescentes e adultos.

Ao elaborar seu texto, aborde, necessariamente, os seguintes aspectos:

- 1 o sono como necessidade biológica essencial para a saúde humana; [valor: 1,00 ponto]
 - 2 consequências dos distúrbios do sono para a saúde e a segurança das pessoas; [valor: 2,00 pontos]
 - 3 esforços e cuidados para aumentar a consciência do valor do sono. [valor: 1,75 ponto]
-

RASCUNHO

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	