



REDAÇÃO

Desafios para uma vida saudável na modernidade



Proenem



## INSTRUÇÃO

A partir da leitura dos textos motivadores seguintes e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija texto dissertativo-argumentativo na modalidade escrita formal da língua portuguesa sobre o tema **“Desafios para uma vida saudável na modernidade”**, apresentando proposta de intervenção, que respeite os direitos humanos. Selecione, organize e relacione, de forma coerente e coesa, argumentos e fatos para defesa de seu ponto de vista.

### **As dificuldades de manter uma vida saudável hoje em dia**

“Antigamente as pessoas eram mais saudáveis”, “o tempo acompanhava a natureza”, “as cidades eram menos poluídas”. Pelo menos uma destas frases você já ouviu no seu dia-a-dia atribulado e veloz. Hoje, há pouco tempo para as pessoas cuidarem de si. Seja na alimentação, nos exercícios físicos ou no tempo destinado ao sono, temos deixado de cuidar daquilo que nos é fundamental: nossa saúde.

O excesso de trabalho combinado com a escassez do tempo e as novas tecnologias têm resultado num problema de saúde global porque as pessoas perderam o controle sobre suas vidas: não há hora para alimentação, o que as leva aos fast-foods; não há controle sobre o tempo que passam em frente aos monitores, o que pode causar problemas de visão, sedentarismo e LER (Lesão por Esforço Repetitivo). A depressão e o Estresse, causados por essa desregulação na vida, são consideradas as doenças do século XXI.

A Jornalista Graça Paes, de 32 anos, destaca porque é difícil largar o computador para fazer atividades físicas: “O computador nos faz perder a noção do tempo. Se começarmos a vasculhá-lo e procurar informações, nem vemos a hora passar e aí é realmente complicado, pois ficamos estagnados e sedentários. Perdemos na frente do computador, na maior parte das vezes, um tempo precioso no qual poderíamos estar realizando atividades físicas.”

O maior desafio para as pessoas que querem fazer exercícios para se manter saudáveis é encontrar tempo para fazê-los. Graça confirma: “Há mais de um ano eu não pratico regularmente exercícios físicos. Devido ao trabalho e ao término da minha monografia, o tempo está muito curto, mas para equilibrar eu caminho todos os dias, pelo menos 20 minutos, além de realizar as tarefas rotineiras de um lar”, conta Graça.

O Web Designer Marcos Cavalcante, também com 32 anos, tem o hábito de correr na praia, pela manhã, seis vezes por semana e faz aulas de dança a noite.

A Designer de Moda Ceres Nogueira, da mesma idade, também gosta de correr na praia, mas é outra que não tem tido tempo para praticar exercícios: “Não tenho feito muitas atividades físicas nesse semestre, mas amo correr na praia e nadar na piscina, além, claro, de uma boa Yoga e musculação. Semestre que vem vou voltar a fazer isso”, prevê Ceres.

Já a estudante Thayná Pinheiro, de 18 anos, reserva o tempo da noite para fazer diversas atividades físicas durante a semana na academia: “De segunda à sexta faço corrida, spinning e musculação”, conta Thayná.

O exemplo de Thayná confirma que não são as tecnologias que nos fazem mal, e sim a má administração do tempo que passamos junto a elas. Hoje, já existem tecnologias que nos favorecem quando o assunto é saúde, sem contar que as evoluções tecnológicas têm ajudado em muitos campos do saber, inclusive na medicina.

## Preocupação com a alimentação

Ter uma alimentação saudável com uma dieta equilibrada ajuda a manter o corpo saudável. É importante prestar atenção ao que se come em casa e fora dela. Os alimentos oferecidos pelos fast-foods são conhecidos como vilões da saúde. O Blog Vivendo Bem foi ouvir o que as pessoas pensam sobre o assunto, e constatou que as opiniões divergem: enquanto a estudante Thayná Pinheiro, de 18 anos, destaca o papel nocivo deles, a, também estudante Louise Duarte, de 30 anos, destaca as mudanças que ocorreram nas lanchonetes para oferecer mais saúde aos clientes e a praticidade desses restaurantes em meio a correria diária.

“Como em fast-foods uma vez a cada 2 meses, em média. Acho que fazem muito mal à saúde”, declara Thayná.

“Eu sou adepta do fast-food, especialmente quando estou com pressa, o que acaba sendo ótimo, mas não costumo ir sempre. Acho que os fast-foods melhoraram bastante de uns anos para cá. Hoje em dia, vendem até saladas e maçã. Acho que eles estão tentando se adaptar com os diversos tipos de público”, defende Louise.

Muitos dos entrevistados comentaram como fazem para manter a alimentação da família. A designer de moda Ceres Nogueira, de 32 anos, comentou sobre sua alimentação: “eu sempre compro coisas boas no mercado, muitas frutas e verduras sempre”, conta.

A jornalista Graça Paes, da mesma idade, expõe a preocupação com o que o filho come: “É difícil controlar a alimentação dos filhos, ainda mais quando eles entram na fase da adolescência. Como o meu filho não tem tendência a engordar, pelo contrário, ele é magrinho e joga futebol todos os dias, ele tem uma alimentação balanceada, mas, como todo adolescente abusa do fast-food, doces, sorvetes. Eu, até por ele fazer parte de um time de futebol, procuro orientar, mostrar o que é bom e o que é ruim, mas não o controlo”, descreve Graça.

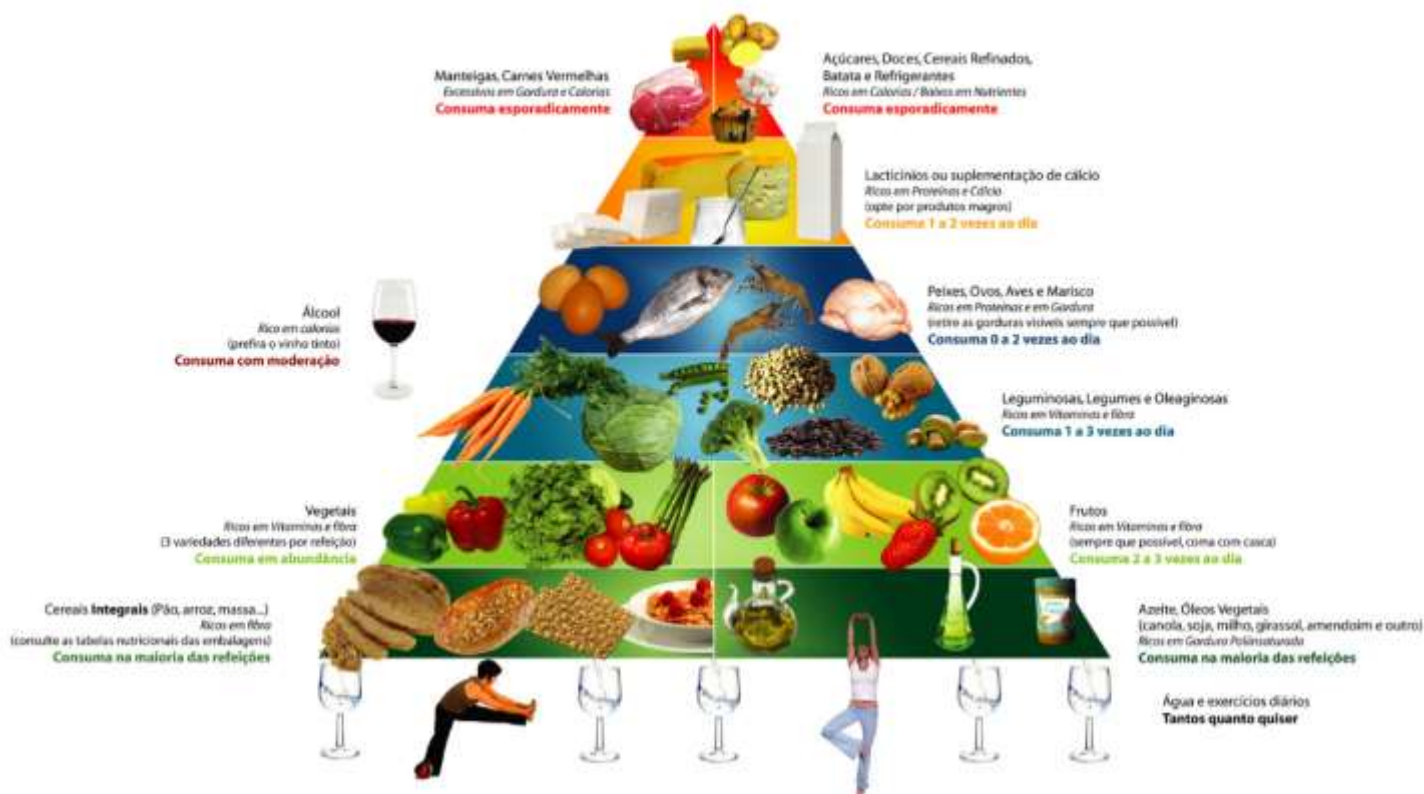
Ceres ainda não tem filhos, mas já sabe como vai cuidar da nutrição deles: “Não tenho filhos, mas quando os tiver com toda certeza eles farão dieta sim. Comerão sempre alimentos escolhidos por mim”, antecipa.

Acedido em 22/07/2016

<http://blogvivendobem.blogspot.com.br/2009/11/as-dificuldades-de-manter-uma-vida.html>

# NOVA PIRÂMIDE ALIMENTAR

## o novo conceito de alimentação saudável (Walter C. Willett)



Acedido em 22/07/2016  
<http://www.nutricionista.com/wp-content/uploads/2008/09/piramide-alimentar.jpg>

### Pirâmide da atividade física



Acedido em 22/07/2016  
<http://3.bp.blogspot.com/-K1sTMfcAC/TzPVtNB760I/AAAAAAAAAPo/gH5jPxiJ1Ug/s1600/pir%C3%A2mide+2.jpg>