



ADVANCED SUBSIDIARY GCE
PORTUGUESE
Listening, Reading and Writing 1

F887

SPECIAL SHEET

Monday 18 May 2009
Morning

Duration: 2 hours 30 minutes



INSTRUCTIONS TO CANDIDATES

This Special Sheet is for use with Task 7.

INFORMATION FOR CANDIDATES

- This document consists of **2** pages. Any blank pages are indicated.

Tarefa 7: Leitura

Leia este texto e responda às perguntas em Português. Deve utilizar as suas próprias palavras na medida do possível, sem copiar frases inteiras do texto.

O texto aparece também numa folha solta.

[20 pontos por conteúdo + 10 pontos por a qualidade de expressão]

BOA NOITE

O sono nocturno é um mecanismo de reparação fundamental para o bom funcionamento de todos os órgãos do corpo humano. Enquanto dormimos, o ritmo da regeneração celular intensifica-se e ocorrem processos que compensam o desgaste do dia-a-dia. Para que estes processos se desenrolem de uma forma eficaz, é preciso não haver perturbações e criar condições favoráveis ao relaxamento e ao descanso.

Comece a diminuir gradualmente o ritmo das suas actividades à medida que a hora de dormir se aproxima. Entretenha-se com alguma coisa relaxante, como ler, meditar ou ouvir música calma.

Enquanto na cama, não tente pôr mentalmente a vida em ordem nem fazer planos para o futuro. É tentador, mas cria um estado de ansiedade que afasta o sono.

Cada pessoa tem uma hora “h” em que começa a bocejar, a sentir os olhos fechar e o sono a invadir o corpo. É o momento ideal para se deitar, de acordo com o seu relógio biológico. Às vezes, pode-se dar por si às voltas na cama, sem sono. Não insista – levante-se e tente descontraí-lo com uma actividade que o induza ao sono.

Crie um ambiente propício. O quarto deve estar a uma temperatura agradável. A luz e o barulho perturbam o sono, mesmo de quem já está habituado. A ausência de luz solar indica ao cérebro que são horas de dormir. O conforto e a saúde passam também por um bom colchão e um bom travesseiro. Decrete o seu quarto “zona interdita” a tudo o que tenha a ver com trabalho e que não contribua para a tranquilidade necessária.

Faça uma sesta, se puder e tiver vontade. Ao contrário do que frequentemente se ouve dizer, dormir um pouco depois do almoço não provoca insónias. Pelo contrário, quando se está muito cansado até ajuda a descontraí-lo e a melhorar a qualidade do sono nocturno.



Copyright Information

OCR is committed to seeking permission to reproduce all third-party content that it uses in its assessment materials. OCR has attempted to identify and contact all copyright holders whose work is used in this paper. To avoid the issue of disclosure of answer-related information to candidates, all copyright acknowledgements are reproduced in the OCR Copyright Acknowledgements Booklet. This is produced for each series of examinations, is given to all schools that receive assessment material and is freely available to download from our public website (www.ocr.org.uk) after the live examination series.

If OCR has unwittingly failed to correctly acknowledge or clear any third-party content in this assessment material, OCR will be happy to correct its mistake at the earliest possible opportunity.

For queries or further information please contact the Copyright Team, First Floor, 9 Hills Road, Cambridge CB2 1PB.

OCR is part of the Cambridge Assessment Group; Cambridge Assessment is the brand name of University of Cambridge Local Examinations Syndicate (UCLES), which is itself a department of the University of Cambridge.