

Guia

# PREPARA ENEM

## REDAÇÃO

"Tenho fé no amor, com ele vencerei o impossível.."

José de Alencar

**COPE**  
ENEM & VESTIBULARES

## EDITORIAL



**ADONAI RODRIGUES**  
Diretor do COLÉGIO COPE NEXUS

## EDUCAÇÃO E HUMANIZAÇÃO

O processo de aprendizagem, em seu mais amplo sentido, não se restringe à simples transmissão de conceitos, teorias, informações ou conteúdos programáticos.

No aspecto prático, educar é levar o aluno a desenvolver suas habilidades físicas, intelectuais e culturais, quase sempre dentro dos parâmetros curriculares, raramente os ultrapassando.

No sentido sócio-cultural, educar é possibilitar ao indivíduo a interação com os valores que uma comunidade construiu ao longo do tempo entre suas diversas gerações. Assim, educar é desenvolver no ser humano a sua capacidade de socialização.

A verdadeira educação, no entanto, não se limita aos aspectos acima citados. Torna-se necessário que o educando, ao receber conhecimentos sobre as mais diversas áreas, utilize-os como ferramentas na construção de uma sociedade mais fraterna e justa.

A aprendizagem voltada apenas para acumulação de conhecimentos e de informações é apenas uma forma egoísta de comportamento.

A educação humanizada não visa apenas criar indivíduos dotados, de múltiplos conhecimentos. Em sua amplitude, pretende formar homens que gerem transformações sociais, econômicas e culturais.

A educação humanizada objetiva criar seres com capacidade de se posicionar e de decidir entre várias alternativas, livres de manipulações massificadas.

O papel do professor é essencial para que esse estágio de educação seja alcançado. Todo o conhecimento deve ser transmitido com afetividade.

O maior, prêmio de um professor não advém de uma prova, em que o aluno alcança a nota máxima. Pelo contrário, vai muito além disso. O verdadeiro mestre se realiza ao ver em seu pupilo um ser dotado de caráter, valores morais e capacidade transformadora.

Nós do COPE – ENSINO MÉDIO/ ENEM & VESTIBULARES de Goiânia e do COLÉGIO NEXUS de Anápolis firmamos uma parceria em que propostas pedagógicas se fundem, objetivando educar nossos alunos, dotando-os não apenas de conhecimentos, mas, principalmente, construindo cidadãos pensantes, críticos e atuantes.

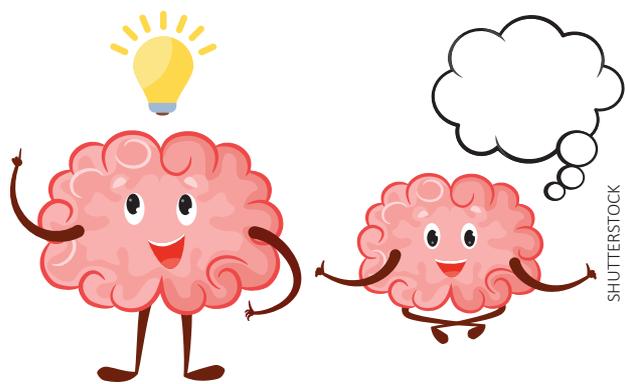
Neste sentido, entendemos nossa escola como um espaço de reflexão, onde há grande estímulo aos debates, onde a família encontra segurança na formação de seus filhos.

Juntos, construiremos uma educação de qualidade, acolhedora e inclusiva.

## CONFIRA TODOS OS TEMAS DE REDAÇÃO DO ENEM

ANO	TEMA
2018	MANIPULAÇÃO DO COMPORTAMENTO DO USUÁRIO PELO CONTROLE DE DADOS NA INTERNET.
2017	DESAFIOS PARA A FORMAÇÃO EDUCACIONAL DE SURDOS NO BRASIL.
2016	CAMINHOS PARA COMBATER A INTOLERÂNCIA RELIGIOSA NO BRASIL.
2015	A PERSISTÊNCIA DA VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER NO BRASIL.
2014	PUBLICIDADE INFANTIL EM QUESTÃO NO BRASIL.
2013	EFEITOS DA IMPLANTAÇÃO DA LEI SECA NO BRASIL.
2012	O MOVIMENTO IMIGRATÓRIO PARA O BRASIL NO SÉCULO XXI.
2011	VIVER EM REDE NO SÉCULO XXI: OS LIMITES ENTRE O PÚBLICO E O PRIVADO
2010	O TRABALHO NA CONSTRUÇÃO DA DIGNIDADE HUMANA. Os problemas em 2010 foram erros na impressão. Os candidatos que se sentiram lesados refizeram a prova, que teve a proposta de redação "ajuda humanitária".
2009	O INDIVÍDUO FRENTE À ÉTICA NACIONAL. Devido ao vazamento da prova, em 2009, houve dois temas de redação: o da prova cancelada e o da prova refeita. A proposta de redação da prova cancelada foi a "valorização do idoso".
2008	COMO PRESERVAR A FLORESTA AMAZÔNICA.
2007	O DESAFIO DE SE CONVIVER COM A DIFERENÇA
2006	O PODER DE TRANSFORMAÇÃO DA LEITURA
2005	O TRABALHO INFANTIL NA REALIDADE BRASILEIRA
2004	COMO GARANTIR A LIBERDADE DE INFORMAÇÃO E EVITAR ABUSOS NOS MEIOS DE COMUNICAÇÃO
2003	A VIOLÊNCIA NA SOCIEDADE BRASILEIRA: COMO MUDAR AS REGRAS DESSE JOGO?
2002	O DIREITO DE VOTAR: COMO FAZER DESSA CONQUISTA UM MEIO PARA PROMOVER AS TRANSFORMAÇÕES SOCIAIS QUE O BRASIL NECESSITA?
2001	DESENVOLVIMENTO E PRESERVAÇÃO AMBIENTAL: COMO CONCILIAR INTERESSES EM CONFLITO?
2000	DIREITOS DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE: COMO ENFRENTAR ESSE DESAFIO NACIONAL
1999	CIDADANIA E PARTICIPAÇÃO SOCIAL
1998	VIVER E APRENDER

# O PROJETO DE TEXTO DE TEXTO



Antes de começar a escrever, é fundamental que o candidato projete seu texto. Texto que não tem projeto é como um construção improvisada: em algum momento apresentará falhas, imperfeições e, até mesmo, situações em que o escrevente não saberá como seguir com a redação. Reside exatamente aí o principal motivo de os candidatos não atingirem a nota de que precisam.

Diante disso, então, queremos que você seja capaz, a partir de agora, de avaliar, antes de tudo, o que irá escrever, e como irá escrever. É necessário que autor seja um engenheiro do texto, avaliando: o tema, os textos motivadores e a pertinência de seus repertórios e argumentos. É fundamental saber selecionar os recursos mais adequados em relação à temática e ao seu ponto de vista. Além disso, é preciso relacioná-los e organizá-los de forma clara e estratégica, interpretá-los, desenvolvendo-os para uma efetiva defesa de sua tese.

Ressaltamos, porém, que tudo isso será possível a partir de um **PROJETO DE TEXTO** claro, eficiente e eficaz, o qual denote que você é o senhor/senhora de sua produção textual, que não traz um texto decorado, com fórmulas prontas e impostas. Ou seja, que você é **AUTOR(A)** da sua escrita. Que este seu texto apresente **AUTORIA**.

Vamos começar pela definição do que é **PROJETO DE TEXTO** e do que é **AUTORIA**.

## O QUE É PROJETO DE TEXTO?

**PROJETAR** um texto significa construí-lo cognitivamente, planejá-lo previamente à escrita da redação. É deixar nítido para o leitor que sua produção textual obedece a um esquema, no mínimo mental, elaborada e perceptível pela organização das estruturas, dos argumentos e dos repertórios nela presentes.

## O QUE É AUTORIA?

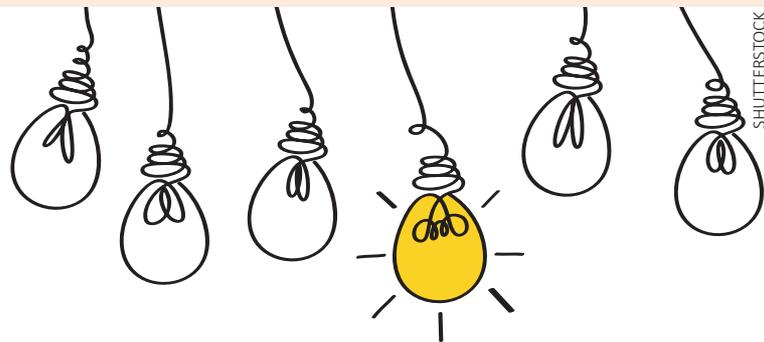
Vários são os conceitos de autoria no campo textual, mas para o Enem a **AUTORIA** está vinculada ao **PROJETO DE TEXTO** e ao seu **DESENVOLVIMENTO**. Ou seja, o participante demonstra ser autor de sua redação quando apresenta um projeto de texto estratégico e quando consegue cumprir, com êxito, o que foi proposto desde a introdução, de maneira organizada e consistente, desenvolvendo todas as informações, os fatos e opiniões apresentados.

## O QUE NÃO PODE FALTAR NO SEU PROJETO DE TEXTO

Um texto, para atender às expectativas do Enem nas Competências II e III, deve, em seu projeto, apresentar:

- 01 **TEMA + REPERTÓRIO**
- 02 **TESE + (D1 e D2)/ARGUMENTOS**
- 03 **COESÃO E COERÊNCIA**
- 04 **CONCLUSÃO (COM PROPOSTA DE INTERVENÇÃO)**

D1 → DESENVOLVIMENTO / ARGUMENTAÇÃO 1 - D2 → DESENVOLVIMENTO / ARGUMENTAÇÃO 2



A partir de agora nosso objetivo é formatar seu texto, levando em consideração 02 (DUAS) **ESTRATÉGIAS** possíveis para a prova de redação do Enem. Lembramos que elas não são as únicas existentes, mas são as que consideramos mais práticas. As que ajudam a encurtar o caminho de nossos alunos e alunas rumo à nota de que precisam para ingressar em uma Universidade de qualidade, no curso que desejam.

Vamos nessa, então?

## ANTES DO PROJETO, UMA PAUSA PARA O TEMA E OS TEXTOS MOTIVADORES

Para o seu bom desempenho, você deve fazer, antes de escrever sua redação, uma leitura cuidadosa da proposta apresentada, dos textos motivadores e das instruções, a fim de que possa compreender perfeitamente o que está sendo solicitado. O tema de redação vem sempre acompanhado, na proposta, de textos motivadores.

Em geral, são textos em linguagem verbal e em linguagem não verbal (imagem, gráficos, charges, tiras) que remetem ao tema proposto a fim de orientar sua reflexão e a construção de argumentos. Assim, para elaborar uma redação de qualidade, você deve seguir as seguintes recomendações:

- I. leia com bastante atenção a frase-tema apresentada;
- II. destaque as palavras-chave dessa **frase-tema**. No Enem de 2018 o tema era: "Manipulação dos usuários pelo controle de dados da internet", as

expressões "**Manipulação**", "**usuários**", "**controle**", "**dados**" e "**internet**" deveriam ser a chave de seu texto. Quem não abordou esse conjunto de termos tangenciou o tema.

- III. leia os textos motivadores, identificando, em cada um deles, o porquê de eles ali estarem.
- IV. Pense no seu posicionamento, **sua tese**, em como você irá defendê-la (nos argumentos) e nos repertórios socioculturais de que você dispõe para sustentar sua argumentação (uma música, uma poesia, uma referência histórica, etc.).
- V. Feito isso, é hora de colocar seu **PROJETO DE TEXTO** no papel, seguindo uma das **ESTRATÉGIAS** a seguir.

## A MELHOR ESTRATÉGIA PARA UM TEXTO NOTA 1000

### INTRODUÇÃO

- **APRESENTAR O ASSUNTO** (USAR REPERTÓRIO SOCIOCULTURAL - REPERTÓRIO-CHAVE)
- **DELIMITAR O TEMA** (USAR TODAS AS PALAVRAS-CHAVE DO RECORTE TEMÁTICO)
- **DEFINIR A TESE** (TESE + D1 + D2)

### DESENVOLVIMENTO

- **ARGUMENTO 1 + REPERTÓRIO DO ARGUMENTO 1 + CONCLUSÃO DO PARÁGRAFO**
- **ARGUMENTO 2 + REPERTÓRIO DO ARGUMENTO 2 + CONCLUSÃO DO PARÁGRAFO** (PROCURAR RETOMAR A TESE E/OU AS PALAVRAS-CHAVE NO DECORRER DO TEXTO)

### CONCLUSÃO

- RETOMAR A TESE + AS PALAVRAS-CHAVE DO RECORTE TEMÁTICO
- PROPOSTA(S) DE INTERVENÇÃO P/ OS PROBLEMAS ABORDADOS
- RETOMAR O REPERTÓRIO-CHAVE

PROPOSTA(S) DE INTERVENÇÃO DOS PROBLEMAS APONTADOS EM D1 E D2, COM 05 ELEMENTOS VÁLIDOS:

- AGENTE (QUEM)
- AÇÃO DE INTERVENÇÃO (O QUÊ)\*
- EFEITO (PARA QUÊ)
- MODO DE SOLUÇÃO (COMO)\*
- DETALHAMENTO

O detalhamento pode ocorrer no AGENTE, na AÇÃO, no EFEITO ou no MODO/MEIO. Pode-se detalhar apenas uma das propostas.

# MEU PROJETO: PASSO A PASSO

Antes de começarmos a escrever – e após uma leitura atenta de toda a proposta de redação: frase tema e textos motivadores –, é de extrema importância pensar no nosso Projeto de Texto. Assim, orientamos trilhar os passos abaixo, antes de iniciarmos o rascunho da redação.

## 1º PASSO: ENTENDER A COLETÂNEA

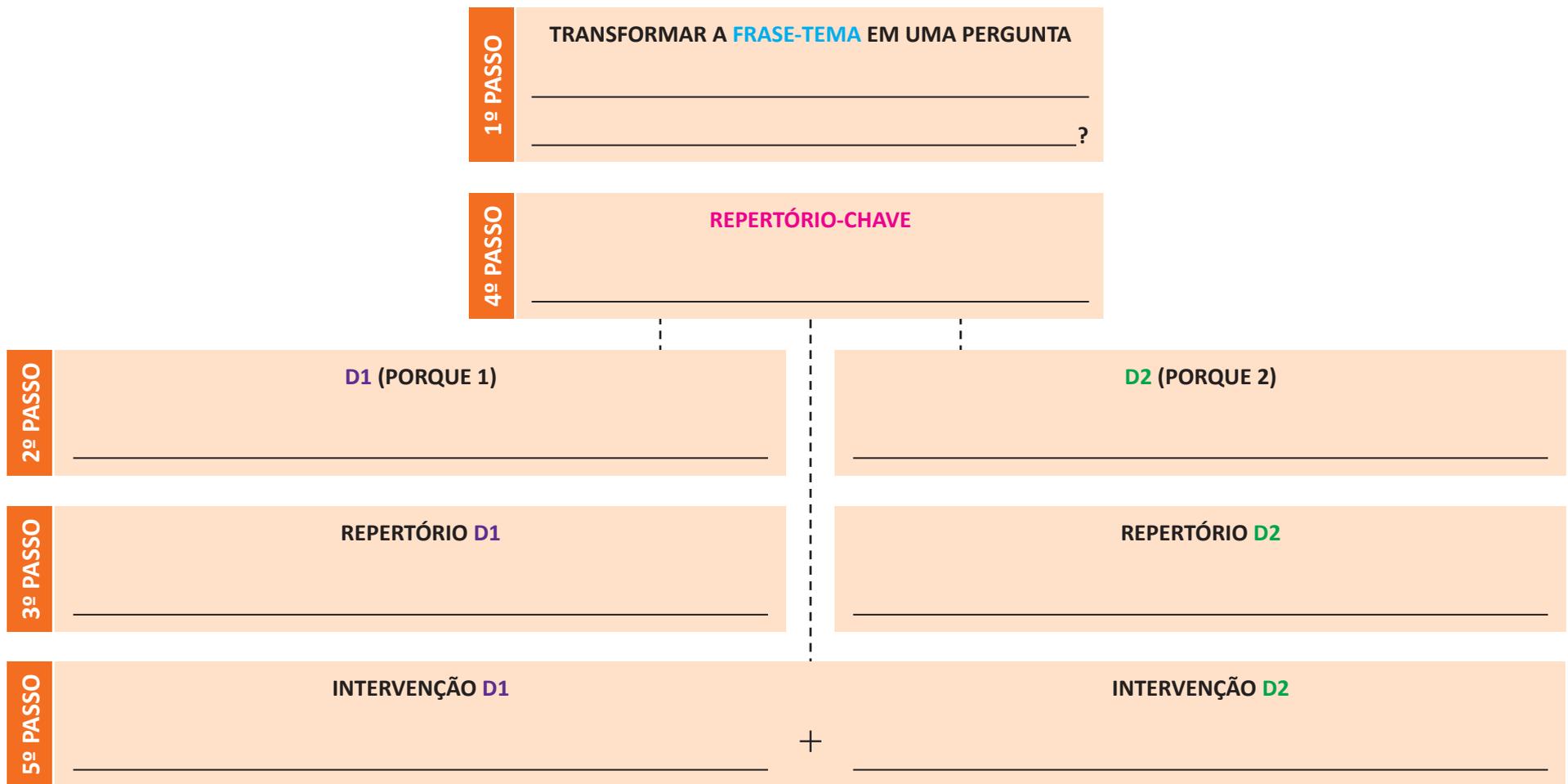
Ao montar uma coletânea de textos, a Banca examinadora, no caso o Inep, segue uma determinada lógica. Vamos a ela:

O **Texto I** apresenta o problema a ser discutido, coloca o candidato a par do tema.

**Textos (II, III, ...)** aprofundam essa discussão, quando são apresentados mais textos verbais, artigos de leis, gráficos, tiras etc., a fim de levar o candidato a uma reflexão mais profunda, a incitá-lo à uma imersão na situação-problema, digamos assim.

Os últimos **Textos (IV, V, ...)** estão ali, na maioria das vezes, para ajudá-los a encaminhar as propostas.

Assim, a coletânea é o seu guia nesta prova. Não a abandone. Tentem não copiar trechos dela, mas sim interpretá-la, e, conseqüentemente, extrapolá-la. Vocês precisam ir além dos dados, das informações, que ali estão. A isso chamamos de extrapolação dos textos motivadores.



## AGORA VAMOS PENSAR NA INTRODUÇÃO

### QUAL É FINALIDADE DA INTRODUÇÃO?

Você não pode se esquecer de que a finalidade primeira de seu parágrafo introdutório é a de apresentar o **ASSUNTO (por meio de um repertório sociocultural)**, delimitar o **TEMA**, de forma prática, clara e concisa e definir o seu ponto de vista sobre esse tema, apontando o caminho argumentativo a ser seguido (**D1** e **D2**).

RESUMINDO: Aqui é o momento de dar uma visão geral, de forma sintética, do que você pretende discutir no restante do texto. Sua introdução deve conter o **ASSUNTO/TEMA/TESE** e o **APONTAMENTO DO QUE SERÁ SUA ARGUMENTAÇÃO (D1 e D2)**.

### A MELHOR ESTRATÉGIA PARA DE UMA BOA INTRODUÇÃO NO ENEM

#### INTRODUÇÃO

- **1º MOVIMENTO** (1 ou 2 PERÍODOS): APRESENTAR O **ASSUNTO** (por meio de um **repertório sociocultural**)
- **2º MOVIMENTO** (1 ou 2 PERÍODOS): DELIMITAR O **TEMA** (usar **TODAS** as **palavras-chave do recorte temático**)
- **3º MOVIMENTO** (1 PERÍODO): DELIMITAR A **TESE/CAMINHO ARGUMENTATIVO (D1 + D2)**

### DEVE-SE FAZER ASSIM:

#### EXEMPLO

#### TEMA: VACINAÇÃO E POLÍTICAS PÚBLICAS DE SAÚDE

1	<i>O emplastro Brás Cubas, invenção do protagonista da obra Memórias Póstumas de Brás Cubas, de Machado de</i>
2	<i>Assis, seria, certamente, incrível caso fosse realidade, entretanto, nem mesmo na obra de ficção foi possível encontrar a</i>
3	<i>cura para todos os males. Nessa perspectiva, a humanidade segue em busca de remédios que possam, se não curar, ao</i>
4	<i>menos prevenir enfermidades já conhecidas. Felizmente, no Brasil, a população pode contar com a promoção de políticas</i>
5	<i>públicas de saúde, sejam elas preventivas ou curativas, como as campanhas de vacinação. Todavia, essas são,</i>
6	<i>constantemente, ameaçadas por pessoas que, assim como Brás, sem nenhum embasamento científico, colocam em dúvida a</i>
7	<i>importância da imunização e pela própria sociedade que, sob o viés do senso comum, "demoniza" o Sistema Único de Saúde.</i>

#### LEGENDA DA ESTRUTURA

- Vermelho: Repertório-chave
- Azul: Palavras-chave
- Lilás: Argumento 1 (D1)
- Verde: Argumento 2 (D2)
- Rosa: Conectores

# AS ESTRUTURAS PARA OS PARÁGRAFOS DE DESENVOLVIMENTO

D1

1º MOVIMENTO (1 ou 2 PERÍODOS): \_\_\_\_\_

2º MOVIMENTO (1 ou 2 PERÍODOS): \_\_\_\_\_

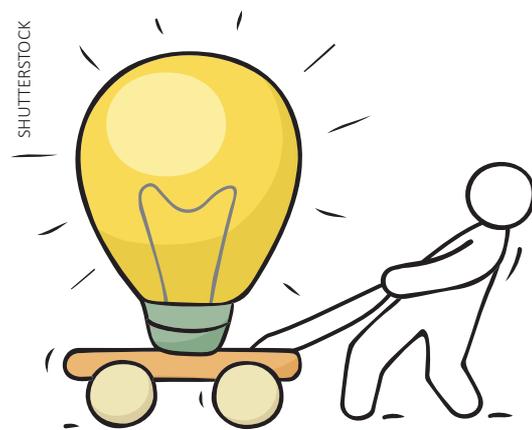
3º MOVIMENTO (1 PERÍODO): \_\_\_\_\_

D2

1º MOVIMENTO (1 ou 2 PERÍODOS): \_\_\_\_\_

2º MOVIMENTO (1 ou 2 PERÍODOS): \_\_\_\_\_

3º MOVIMENTO (1 PERÍODO): \_\_\_\_\_



8	<i>Primeiramente, é válido pontuar a importância das campanhas de vacinação como política de saúde preventiva,</i>
9	<i>contudo, essa história de tentar colocar em dúvida a relevância e a segurança da imunização não é novidade no Brasil.</i>
10	<i>Nesse contexto, durante o governo de Pereira Passos, no Rio de Janeiro, em 1904, as campanhas de saneamento lideradas</i>
11	<i>pelo médico Oswaldo Cruz, assim como a lei que tornava a vacinação contra a varíola obrigatória, não foi bem quista pela</i>
12	<i>população, essa, na verdade, tornou-se o estopim para uma revolta popular: a famosa Revolta da Vacina. Dessa forma,</i>
13	<i>fica claro que os movimentos antivacina, embora distintos no que tange à causa, persistem na sociedade brasileira, essa</i>
14	<i>que, tal qual um rebanho, é constituída de indivíduos dotados apenas de consciência coletiva, ou seja, sem pensamento</i>
15	<i>crítico individual e sem qualquer embasamento científico. Desse modo, o resultado disso é a propagação de "fake news",</i>
16	<i>que alienam os indivíduos e espalham o medo e a desinformação, fazendo com que milhares de pessoas deixem de se</i>
17	<i>vacinar ou pior, negligenciem o direito dos filhos à proteção contra doenças, trazendo novamente epidemias antes extintas.</i>

## LEGENDA DA ESTRUTURA DO D1

Lilás: Argumento 1 (D1)

Azul: Palavras-chave

Laranja: Repertório de sustentação do Arg.1

Rosa: Conectores

18	<i>Além disso, é válido pontuar que a sociedade brasileira, alienada a qualquer discurso enganoso ou perverso, acaba</i>
19	<i>por contribuir para a "demonização" de uma das mais importantes políticas públicas de saúde do mundo, o SUS. É</i>
20	<i>indubitável que, o Sistema possui falhas e necessita de melhorias, todavia, comprar o discurso daqueles que se interessam</i>
21	<i>pelo fim da saúde pública para se beneficiarem com sistemas privados é uma atitude, no mínimo, inocente. Esse tipo de</i>
22	<i>comportamento social apresentado pela parcela da população brasileira que, mesmo dependente do Sistema Único de Saúde,</i>
23	<i>reclama de sua existência, é a conduta típica dos homens do rebanho, que, segundo Nietzsche, sob o hábito e o costume</i>
24	<i>agem de forma puramente submissa e irreflexiva sobre os valores dominantes da civilização. Logo, ao invés de promover</i>
25	<i>revoltas ou ataques às campanhas públicas de vacinação, a população deveria lutar em defesa da saúde pública brasileira.</i>

## LEGENDA DA ESTRUTURA DO D2

Verde: Argumento 2 (D2)

Azul: Palavras-chave

Laranja: Repertório de sustentação do Arg.2

Rosa: Conectores

## OBSERVAÇÃO

É possível também iniciar cada parágrafo de desenvolvimento/argumentação pelo REPERTÓRIO e não pelo argumento. Fica a critério do autor, dependendo da estratégia que ele adotar a partir do PROJETO DE TEXTO.

## FINALIZANDO O TEXTO

### O QUE DEVE CONTER A(S) PROPOSTA(S) DE INTERVENÇÃO?



+

DETALHAMENTO

- **AÇÃO INTERVENTIVA (O QUE DEVE SER FEITO?):** é aquilo que deve ser realizado, de maneira prática, para a intervenção no problema apresentado.
- **AGENTE (QUEM EXECUTA A AÇÃO?):** é aquele que deve executar a ação interventiva que se propõe (a família, a comunidade, a escola, o indivíduo, os políticos, os governos, as associações, as Ongs etc.).
- **MODO/MEIO (COMO SE EXECUTA A AÇÃO/POR MEIO DE QUÊ?):** a maneira e/ou os recursos pelos quais a ação interventiva é realizada. Esse elemento dialoga diretamente com a exequibilidade da ação e revela o quanto esta é plausível e factível, características indispensáveis à proposta de intervenção.
- **EFEITO (PARA QUÊ SE DEVE PROPOR A AÇÃO?):** é o elemento que corresponde aos resultados pretendidos ou alcançados pela ação interventiva proposta.

+

**DETALHAMENTO:** é o acréscimo de informações à (ao):

- AÇÃO INTERVENTIVA
- AGENTE
- MEIO/MODO
- EFEITO.

**Obs.:** O detalhamento pode ser feito em APENAS UMA das PROPOSTAS de INTERVENÇÃO e, além disso, em APENAS UM dos quatro elementos.

Esse detalhamento pode ser por Justificativa, Explicação, Especificação, Exemplificação ou Efeito do Efeito.

## UMA ESTRUTURA INCRÍVEL PARA A SUA CONCLUSÃO

Elabore **proposta (s) de intervenção (P1 e/ou P2)**, observando o seguinte:

- 1) o número de proposta (UMA ou DUAS) depende do projeto de texto;
- 2) sendo 02 propostas, apenas uma delas tem a obrigação de conter os **4 ELEMENTOS VÁLIDOS** e o **DETALHAMENTO** (da ação e/ou do meio/modo). A outra deve ser elaborada de forma a atender, minimamente, ao projeto de texto.
- 3) A proposta 01 deve estar articulada com o D1 e a proposta 2, com D2.

Os movimentos feitos em A (retomada do repertório central) atendem fundamentalmente à Competência 2 e à Competência 3.

A \_\_\_\_\_ Procure retomar o tema/tese (por repetição mesmo) \_\_\_\_\_

P1 (Conector) \_\_\_\_\_, o/a Agente \_\_\_\_\_ (+Detalhamento) \_\_\_\_\_ Ação \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ deve/precisa/necessita + INFINITIVO (cria/fiscalizar/implantar) \_\_\_\_\_

(+Detalhamento) \_\_\_\_\_ por meio de MEIO/MODO \_\_\_\_\_

(+Detalhamento), a fim de EFEITO \_\_\_\_\_ (+Detalhamento).

Além disso, P2 \_\_\_\_\_, o/a Agente \_\_\_\_\_ Ação \_\_\_\_\_ deve/precisa/necessita + INFINITIVO (cria/fiscalizar/implantar) \_\_\_\_\_, para que EFEITO \_\_\_\_\_

B \_\_\_\_\_ Procure terminar a conclusão com a retomada do REPERTÓRIO-CHAVE (geralmente o da introdução) do seu texto \_\_\_\_\_

CONCLUSÃO

### QUANTAS PROPOSTAS DE INTERVENÇÃO DEVO FAZER?

Sua conclusão pode conter 01 ou 02 propostas de intervenção. O que vai determiná-las (01 ou 02) é o seu **PROJETO DE TEXTO**, dado inclusive, pelo tema da redação.

Há textos que apenas 01 proposta contempla os dois problemas tratados, no D1 e no D2. Existem outros que isso não é possível, já que pode haver dois problemas de ordens distintas.

## AGORA VEJA O TEXTO COM A CONCLUSÃO

TEMA: **VACINAÇÃO E POLÍTICAS PÚBLICAS DE SAÚDE**

1	<i>O emplastro Brás Cubas, invenção do protagonista da obra Memórias Póstumas de Brás Cubas, de Machado de</i>
2	<i>Assis, seria, certamente, incrível caso fosse realidade, entretanto, nem mesmo na obra de ficção foi possível encontrar a</i>
3	<i>cura para todos os males. Nessa perspectiva, a humanidade segue em busca de remédios que possam, se não curar, ao</i>
4	<i>menos prevenir enfermidades já conhecidas. Felizmente, no Brasil, a população pode contar com a promoção de políticas</i>
5	<i>públicas de saúde, sejam elas preventivas ou curativas, como as campanhas de vacinação. Todavia, essas são,</i>
6	<i>constantemente, ameaçadas por pessoas que, assim como Brás, sem nenhum embasamento científico, colocam em dúvida a</i>
7	<i>importância da imunização e pela própria sociedade que, sob o viés do senso comum, "demoniza" o Sistema Único de Saúde.</i>
8	<i>Primeiramente, é válido pontuar a importância das campanhas de vacinação como política de saúde preventiva,</i>
9	<i>contudo, essa história de tentar colocar em dúvida a relevância e a segurança da imunização não é novidade no Brasil.</i>
10	<i>Nesse contexto, durante o governo de Pereira Passos, no Rio de Janeiro, em 1904, as campanhas de saneamento lideradas</i>
11	<i>pelo médico Oswaldo Cruz, assim como a lei que tornava a vacinação contra a varíola obrigatória, não foi bem quista pela</i>
12	<i>população, essa, na verdade, tornou-se o estopim para uma revolta popular: a famosa Revolta da Vacina. Dessa forma</i>
13	<i>fica claro que os movimentos antivacina, embora distintos no que tange à causa, persistem na sociedade brasileira, essa</i>
14	<i>que, tal qual um rebanho, é constituída de indivíduos dotados apenas de consciência coletiva, ou seja, sem pensamento</i>
15	<i>crítico individual e sem qualquer embasamento científico. Desse modo, o resultado disso é a propagação de "fake news",</i>
16	<i>que alienam os indivíduos e espalham o medo e a desinformação, fazendo com que milhares de pessoas deixem de se</i>
17	<i>vacinar ou pior, negligenciem o direito dos filhos à proteção contra doenças, trazendo novamente epidemias antes extintas.</i>
18	<i>Além disso, é válido pontuar que a sociedade brasileira, alienada a qualquer discurso enganoso ou perverso, acaba</i>
19	<i>por contribuir para a "demonização" de uma das mais importantes políticas públicas de saúde do mundo, o SUS. É</i>
20	<i>indubitável que, o Sistema possui falhas e necessita de melhorias, todavia, comprar o discurso daqueles que se interessam</i>
21	<i>pelo fim da saúde pública para se beneficiarem com sistemas privados é uma atitude, no mínimo, inocente. Esse tipo de</i>
22	<i>comportamento social apresentado pela parcela da população brasileira que, mesmo dependente do Sistema Único de Saúde,</i>
23	<i>reclama de sua existência, é a conduta típica dos homens do rebanho, que, segundo Nietzsche, sob o hábito e o costume</i>
24	<i>agem de forma puramente submissa e irreflexiva sobre os valores dominantes da civilização. Logo, ao invés de promover</i>
25	<i>revoltas ou ataques às campanhas públicas de vacinação, a população deveria lutar em defesa da saúde pública brasileira.</i>
26	<i>Portanto, é evidente a importância das políticas públicas de saúde promovidas no Brasil, principalmente, no que</i>
27	<i>tange à vacinação e a prevenção de doenças. Nesse viés, é urgente que <sup>1</sup>o Ministério da Saúde <sup>2</sup>promova suas campanhas</i>
28	<i>de modo mais eficiente, <sup>5</sup>haja vista ser a desinformação uma das causas da alienação da sociedade quanto à imuniza-</i>
29	<i>ção e a relevância do SUS. Essas campanhas devem ser feitas <sup>3</sup>por meio de investimentos em propagandas, <sup>4</sup>a fim de que</i>
30	<i>a seriedade do assunto seja percebida e todos se convençam de que não há remédios milagrosos como os de Brás Cubas.</i>

### LEGENDA DA ESTRUTURA

**Vermelho: Repertório-chave**

**Azul: Palavras-chave**

**Lilás: Argumento 1 (D1)**

**Verde: Argumento 2 (D2)**

**Laranja: Repertório para o D1 e o D2**

**Rosa: Conectores**

**<sup>1</sup> Agente**

"o Ministério da Saúde"

**<sup>2</sup> Ação**

"promova suas campanhas de modo mais eficiente"

**<sup>3</sup> Meio/Modo**

"por meio de investimentos em propagandas,"

**<sup>4</sup> Efeito**

"fim de que a seriedade do assunto seja percebida e todos se convençam de que não há remédios milagrosos como os de Brás Cubas."

**<sup>5</sup> Detalhamento**

"haja vista ser a desinformação uma das causas da alienação da sociedade quanto à imunização e a relevância do SUS"

## 13 TEMAS POSSÍVEIS: CUIDADO COM AS NOVAS POSSIBILIDADES DE TEMAS

- Família: das tradicionais às contemporâneas, o espaço de amor e de superação de desafios.
- Educação domiciliar (homescholling) e o direito de os pais ensinarem formalmente seus filhos em casa.
- A tecnologia como aliada da medicina e da preservação da vida.
- Mobilidade urbana e o uso dos aplicativos: vantagens e desvantagens para a sociedade.
- A preservação da saúde para a construção de um vida com qualidade.
- Cidades inteligentes: a reconstrução do espaço urbano pela tecnologia e pelo cidadão.
- A liberação das armas no Brasil e o direito à defesa do cidadão.
- O círculo vicioso da "Geração nem-nem" e da evasão escolar no Brasil.
- A importância da economia doméstica em tempos de crise.
- Os jovens brasileiros e a sua responsabilidade pela própria aposentadoria.
- O Ensino a Distância (EaD) como uma ferramenta para a formação acadêmica dos brasileiros.
- Uberização das profissões: as mudanças nas relações de trabalho no mundo moderno.
- A importância do esporte para o resgate da espírito de união e de nacionalidade dos brasileiros.

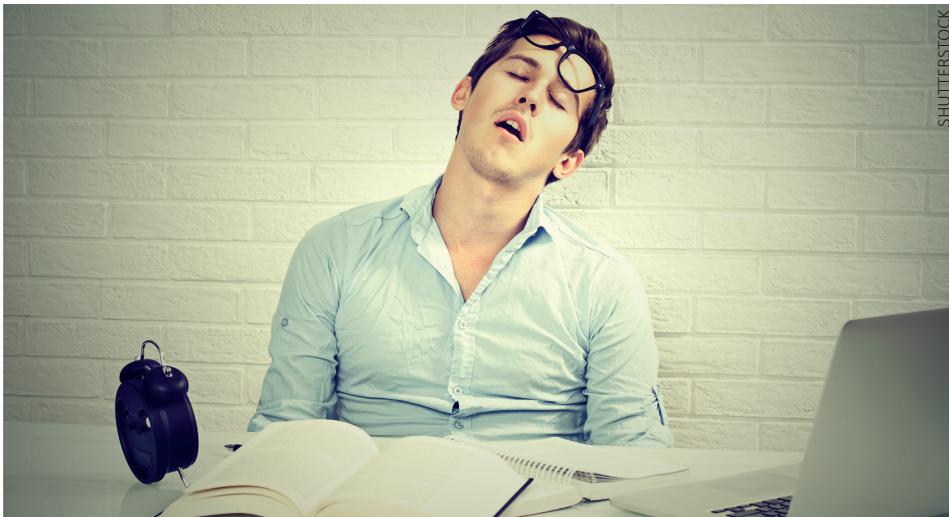


**Ademar**  
Professor de Redação



**Karla Bárbara**  
Professora de Redação

## IMPORTÂNCIA DO SONO NO APRENDIZADO



O sono é um estado comportamental complexo e um dos grandes mistérios da neurociência moderna.<sup>1</sup> A identificação do sono com movimentos oculares rápidos (REM), em 1953, por Aserinsky e Kleitman,<sup>2</sup> inaugurou o entendimento do sono. O sono normal é constituído pela alternância dos estágios REM e NREM, sendo este último subdividido em 3 estágios: N1, N2 e N3. Estes 2 estados do sono: NREM e REM, se alternam ao longo da noite, por cerca de 4 a 6 ciclos, predominando o sono NREM na primeira metade da noite e o sono REM na segunda metade da noite.

O sono parece necessário para que nosso sistema nervoso funcione normalmente. O sono muito curto deixa-nos no dia seguinte sonolentos e incapazes de nos concentrarmos. Também nos leva a falhas de memória e de desempenho físico e reduz nossa habilidade de realizar atividades cognitivas. Se a privação de sono continua, podem-se desenvolver alterações do humor e até alucinações.

De acordo com Joffily (2012), diversos processos relacionados à memorização e a aprendizagem ocorrem durante o sono. Pesquisas apontam que a atividade cerebral na região do hipocampo, estrutura

responsável pela memorização, aumenta consideravelmente durante a fase do sono de ondas lentas, após um dia que se tenha adquirido novos conhecimentos. A fase de sono REM também é envolvida nos processos de memorização. Pesquisas apontaram que as mesmas regiões do cérebro ativadas durante os processos de aquisição de novos conhecimentos são reativadas novamente à noite, durante a fase do sono REM.

Segundo alguns estudos, a intensa atividade que ocorre no hipocampo seria referente a impulsos elétricos que auxiliam a deslocar os conhecimentos recém-adquiridos que estão armazenados no hipocampo, que possui uma capacidade limitada de armazenamento, para outra região do cérebro chamada de córtex pré-frontal, que possui maior capacidade de armazenamento, liberando assim espaço no hipocampo para receber novas informações. A privação do sono acarreta vários problemas ao indivíduo entre eles, menor concentração, e memorização. Há evidências de que o desempenho em atividades complexas é afetado, em particular tarefas que requerem criatividade. Louzada (2004).

Segundo Valle (2013), é durante o sono que as proteínas são sinteti-

zadas com o objetivo de manter ou expandir as redes neuronais ligadas à memória e ao aprendizado. Os diversos distúrbios que podem interferir na qualidade do sono, da vigília, do apetite e do humor, ligam-se ao desempenho relacionado à capacidade de atenção, influenciando os processos de memória e de aprendizagem. Além disso, para termos um sono restaurador, de qualidade, precisamos completar de 4 a 6 ciclos por noite. Daí a importância de respeitarmos a quantidade de horas de sono, para que tenhamos todas as fases de sono, principalmente o sono REM, que é essencial para armazenarmos o que estudamos durante o ano, já que é responsável pela retenção e consolidação do aprendizado.

Com a intensificação dos estudos, ao aproximar das provas do ENEM (Exame Nacional do Ensino Médio), a tendência é de que muitos alunos deixem de dormir ou reduzam o seu tempo de sono para estudar mais. Essa atitude pode, no entanto, ter efeito contrário ao esperado, uma vez que a privação do sono pode prejudicar o processo de aprendizagem e, conseqüentemente, o desempenho no exame.

Seguem várias dicas para se ter um sono de qualidade, que na verdade são hábitos diários, chamados de Higiene do Sono, como:

1. **Procure deitar e levantar no mesmo horário todos os dias.** Tente fazer isso mesmo em fins de semana e feriados;
2. **Não fique exposto a luz próximo ao horário de deitar.** Não use celular, TV, computador, tablet pelo menos 1 hora antes de deitar e nem na cama, ao deitar;
3. **Durma o tempo suficiente** para ter sensação de sono reparador todas as noites, não ficando privado de sono. Em geral, é preciso dormir

entre sete e oito horas por noite, mas a quantidade de sono necessária varia de pessoa para pessoa;

4. **Evite tirar sonecas durante o dia.** Se você precisa tirar uma sesta, faça por períodos curtos (menos de uma hora) e nunca depois das 15h;
5. **Não consuma café, chimarrão, chás, chocolate, refrigerante após as 15h.** Evite bebidas alcoólicas seis horas antes do horário de dormir. Não fume próximo ao horário de ir para a cama;
6. **Não durma com fome,** porém não coma demais antes de deitar;
7. **Faça atividade física regularmente e evite exercícios físicos intensos de quatro a seis horas antes do horário de dormir.** Você deve realizar exercícios físicos regularmente, mas de preferência no início do dia;
8. **Discuta os problemas com familiares e amigos,** pois ajuda a aliviar as preocupações e não levá-las para a cama a noite.

### REFERÊNCIAS

1. Rechtschaffen A, Bergmann BM. Sleep deprivation in the rat: an update of the 1989 paper. *Sleep*. 2002;25(1):18-24.
2. Aserinsky E, Kleitman N. Regularly occurring periods of eye motility, and concomitant phenomena during sleep. *J Neuropsychiatry Clin Neurosci*. 2003;15(4):454-5.



**Dra. Giuliana Macedo**  
Neurologista e Neurofisiologista

# O NEXUS AGORA É COPE nexus



Pedro Arquimedes - Medicina UFU

Ana Vitória Rocha - Medicina UFG

## #Qualidade em DOBRO

DE UM LADO UM COLÉGIO DE RECONHECIDA QUALIDADE EM GOIÂNIA,  
DO OUTRO, UM COLÉGIO DE QUALIDADE RECONHECIDA EM ANÁPOLIS.  
O NEXUS AGORA É COPE NEXUS. QUALIDADE EM DOBRO.

**COPE** nexus

62 3387-4949

Av. Miguel João, 295 - Anápolis - GO  
[grupopreparaenem.com.br](http://grupopreparaenem.com.br)