

澳門大學  
U

**Exame Unificado de Acesso (Línguas e Matemática) às Quatro Instituições  
do Ensino Superior de Macau**

**Exames e Resposta do Ano 2022**

**Português A**

O texto seguinte é constituído por partes duma entrevista a Pedro Graça, especialista em nutrição.

**Leia o texto:**

1. **Neste momento não sabemos com rigor o que é que os portugueses comem. Quando é que arrancam com um novo inquérito alimentar nacional, já que o primeiro data de 1980?**

Não é bem assim, sabemos o que os portugueses comem, de forma indirecta. Estamos quase a começar o segundo inquérito, está neste momento a concurso para financiamento. Mas o inquérito não é o Santo Graal.

2. **Os dados disponíveis apontam para a existência de 3,5 milhões de adultos com excesso de peso e um milhão de obesos. Este problema não exige uma resposta rápida, não é uma das mais importantes questões de saúde pública em Portugal?**

É, só que é um pouco desvalorizado. Mas um programa de alimentação saudável não se consegue estruturar em dois ou três anos. Não somos o D. Sebastião, não podemos pensar que vamos resolver este problema em poucos anos. O programa ainda é um bebé, tem dois anos. A obesidade é a ponta do icebergue, isto tem que ser pensado como um todo.

3. **Como é que se combate, então, este problema tão complexo?**

Há um texto de um homem que tem pensado muito nisto, o professor Philip James, que diz que a ideia de que as pessoas, depois de serem informadas, mudam por completo a sua alimentação é irrealista, porque estamos num ambiente obesogénico. A educação e capacitação do cidadão são fundamentais, mas não chega. Prova disso é o facto de, nas últimas décadas, termos tido pouco sucesso na mudança de hábitos alimentares, apesar do investimento feito.

4. **Então é uma luta quase perdida?**

Enquanto o alimento saudável for difícil de aceder, caro, de mau paladar e tudo o que é “tóxico” (rico em açúcar, sal e calorias) for barato, acessível e saboroso a situação nunca vai mudar, pelo menos para os mais frágeis, porque estes são os mais susceptíveis ao *marketing* e os que têm menos disponibilidade de tempo e de dinheiro. Como podemos então atacar este ambiente obesogénico? Os últimos documentos, como a Declaração de Viena [saída de uma conferência da Organização Mundial de Saúde], que Portugal assinou em 2013, defendem que a capacitação das pessoas é importante, mas as autoridades públicas têm a obrigação de alterar o ambiente onde vivemos e compramos.

5. **Quando o secretário de Estado-adjunto do ministro da Saúde admitiu a possibilidade de aumentar as taxas dos produtos com excesso de sal e açúcar foi contestado até por outros membros do Governo**

Primeiro, é preciso perceber quais são os sectores onde as pessoas podem ser mais protegidas, como por exemplo os que lidam com crianças.

6. **Quais são as prioridades?**

O sal em excesso é terrível, mas também temos os problemas do açúcar a mais, com as cáries dentárias, da gordura, da caloria excessiva. A oferta nas cantinas escolares tem melhorado bastante. Mas o problema é que, mal se passa o portão da escola, há uma má oferta que a escola não pode condicionar. É um paradoxo, mas, à medida que a escola foi melhorando, a situação fora da escola foi piorando. Os pais, que criticam muito a

alimentação escolar, permitem muitas vezes que as crianças levem dinheiro no bolso para irem comer onde querem.

7. **O grupo das crianças é, portanto, prioritário...**

Relativamente às crianças, já há consenso sobre a intervenção, tal como acontece com os idosos, um grupo muito esquecido e muito numeroso. Os locais que acolhem idosos devem ter a obrigação de oferecer alimentos saudáveis, esse passo tem que ser dado. Restam os outros grupos de cidadãos.

8. **Que são o grosso da população. Insisto: faz sentido taxar mais os produtos com sal e açúcar em excesso?**

A taxação de alimentos de pior qualidade nutricional foi uma das hipóteses que a própria Organização Mundial de Saúde equacionou. É uma sugestão que tem vários anos e há países que já fazem isso. Acho que, depois de bem estudada, é uma possibilidade, mas tem que ser cuidadosamente trabalhada. Por exemplo, a Hungria já adoptou esta política, em 2011, e avaliou os resultados em 2013. O que é que se concluiu? A maior parte dos fabricantes alimentares modificou drasticamente os ingredientes, pelo menos os mais perigosos. As pessoas dizem que a taxação vai afectar a indústria. Vamos pensar de outra maneira: alguns produtos serão reformulados, outros vão desaparecer.

9. **E baixar taxas aos produtos mais saudáveis?**

Temos que incentivar aqueles produtos que são interessantes do ponto de vista nutricional – produtos hortícolas, fruta, etc. Agora se isso passa por uma diminuição de IVA ou por outra forma...conseguir que passem a ser atractivos tem a ver também com educação e entretenimento.

10. **Nos EUA, a mulher do presidente, Michelle Obama, elegeu o combate à obesidade infantil como uma das suas bandeiras e já há resultados positivos.**

Nos EUA conseguiu-se alguma redução da obesidade infantil, mas isso deve-se a uma série de factores. Agora termos um líder de opinião seria importante. Não temos uma Michele Obama, bem nos faltava, devíamos ter *role models*, modelos a seguir. Quanto ao entretenimento, dou um exemplo de como pode ser importante: o Nutri Ventures é um programa nacional de puro entretenimento e dos mais vistos na nossa televisão pública e no canal Panda. O herói luta contra um indivíduo que ficou com a fórmula da alimentação, uma espécie de *fast food*. E anda à procura de reinos onde existem outros alimentos, reinos do pão, do leite, etc., e a tentar redescobrir os alimentos antigos. Percebeu-se que chegar às crianças passa pelo entretenimento. O Nutri Ventures mudou o paradigma da intervenção informativa. Agora, o paradigma da obesidade também está a mudar.

11. **De que forma?**

A obesidade aparece porque, nos últimos dois milhões de anos, o ser humano foi-se adaptando à carência alimentar. Tivemos sempre falta de comida e de energia. Nos últimos 50, 60 anos mudou tudo, passámos a ter, pela primeira vez, energia a mais. Agora, em algumas sociedades ocidentais, a obesidade tem tendência para estabilizar. Podemos pensar: estamos a vencer. Só que, por baixo dessa boa notícia, há uma coisa mais insidiosa: a obesidade está a subir na população mais pobre, enquanto regride na população com mais dinheiro. Em França e noutros países que têm estudado o problema provou-se que quando o rendimento da família é maior diminui a obesidade.

12. **Como é que isto se explica?**  
A população com menor rendimento dorme em média menos, não tem tempo para se exercitar. Além disso, tem de optar por calorias baratas, como os bolos, chocolates, manteiga. Há, de facto, uma situação de emergência nalguns estratos da população.
13. **Então, admite que pode haver casos de fome?**  
Pode. Nós produzimos o livro Alimentação Inteligente - Como Fazer Compras a Baixo Preço. Estamos a divulgar algumas estratégias para ajudar este grupo.
14. **É possível comer-se bem com pouco dinheiro?**  
Sim. Por exemplo, com um ou dois copos de leite por dia somos capazes de ingerir proteína de qualidade, diversas vitaminas e minerais. A nossa alimentação tradicional incorpora fontes proteicas baratas como o feijão, o grão, ervilhas, favas ou ainda os ovos, que são uma forma de substituir carne com qualidade.
15. **A última balança alimentar indica que estamos a consumir menos carne.**  
Em média ainda consumimos carne a mais.
16. **O exercício também é fundamental?**  
Meia hora a pé por dia é muito importante, podemos complementar com outras actividades ao fim-de-semana, como andar de bicicleta. Os japoneses fizeram uma coisa muito interessante: as empresas colocaram os seus parques de estacionamento um pouco mais longe. Aqueles 10 ou 15 minutos que andam a pé são importantes.
17. **O facto de a dieta mediterrânica ter sido considerada património mundial pela UNESCO pode ajudar?**  
É preciso dar visibilidade a esse conceito. Há um património que está nos nossos avós, nas mulheres.
18. **Algumas das comidas tradicionais são terríveis...**  
Mas podem ser ligeiramente modificadas. A dieta mediterrânica é essencialmente vegetariana, a carne e o peixe apareciam de vez em quando para fingir que lá estavam, porque não havia de facto proteína animal em quantidades nem dinheiro para a adquirir. É a dieta do possível face à carência. É a imaginação ao poder.
19. **Em que é que vão apostar nos tempos mais próximos?**  
Primeiro no diagnóstico através do inquérito alimentar nacional, e, por outro lado, vamos trabalhar muito com a alimentação dos idosos. Em Setembro vamos também arrancar com a uniformização do tratamento da pré-obesidade.
20. **O que sobra para os grandes obesos, as pessoas que sofrem de obesidade mórbida? Há enormes listas de espera para as cirurgias.**  
Sim. Nalguns locais a situação melhorou, mas não posso quantificar.
21. **Mas, em geral, ficamos mal na fotografia a nível da Europa, sobretudo no excesso de peso e obesidade infantil.**  
Estamos mal, mas a par de outros países do Mediterrâneo. A situação portuguesa é parecida com a de Espanha, da Itália e da Grécia. Porquê? Com a redução da natalidade, os filhos são muito protegidos pelos pais. O Estado deve regular, mas o cidadão também deve ter capacidade de rejeitar produtos com má qualidade nutricional. Só vamos

modificar o panorama quando conseguirmos que cada cidadão seja um agente da mudança. Que possa medir o sal que ingere, por exemplo. Tal como os diabéticos medem a glicemia. Estamos a tentar desenvolver aparelhos para este fim. E a informação de choque pode e deve ser passada ao mesmo tempo. Exemplo? Uma lata de refrigerante pode conter 3 ou 4 pacotes de açúcar. A alimentação é um acto cultural. Ensinar uma criança a comer bem é o mesmo que conseguir pôr um miúdo a gostar de alguma música clássica ou a ler um livro. É difícil, mas não impossível.

Fonte: <https://www.publico.pt> > sociedade (2014)







**B1. Atente nas frases 1 e 2, reescreva-as;** substituindo na frase 1 a palavra sublinhada (quando) por desde que; na frase 2, substituindo o sublinhado (Que) por Se e fazendo as mudanças necessárias. 15% (=7.5% cada)

1. “Só vamos modificar o panorama quando conseguirmos que cada cidadão seja um agente da mudança”.

---

---

---

---

2. “Que possa medir o sal que ingere, por exemplo”.

---

---

---

---

**B2. Transforme o texto, fazendo-o preceder por Pedro Graça disse que ... (15%)**

“Só vamos modificar o panorama ~~quando~~ ~~con~~ conseguirmos que i aO

## Resposta :

A.

1. **Dê um título ao texto e justifique-o a partir da temática central que nele é tratada. (5%)**

**Exemplos:** Alimentação saudável; educação alimentar podem ser outros títulos, desde que se refiram à temática principal que é a educação alimentar, o caminho para uma alimentação saudável.

2. **O nutricionista Pedro Graça refere que “Não somos o D. Sebastião” Explique a sua afirmação com palavras do texto. (6%)**

Não somos *o D. Sebastião* porque não conseguimos resolver rapidamente este problema complexo “porque não conseguimos ter respostas rápidas, um programa de alimentação saudável não se consegue estruturar em dois ou três anos, não podemos pensar que vamos resolver este problema em poucos anos” o programa ainda vai levar o seu tempo pois “ainda é um bebé, tem dois anos”.

3. **Quais as medidas imprescindíveis, que segundo Pedro Graça, podem diminuir a obesidade? Indique quatro medidas. (6%)**

Estado e cidadão têm de actuar para diminuir a obesidade, para isso é necessário não só promover a alimentação saudável, mas mudar de hábitos alimentares e para isso há várias medidas, uma das mais importantes é a educação alimentar, mas também é fundamental a capacitação do próprio cidadão e a prática do exercício físico. O estado pode propor medidas como a taxação de alimentos de pior qualidade nutricional. O Estado tem várias iniciativas e deve continuar com as já iniciadas como a uniformização do tratamento da pré-obesidade, regular a qualidade nutricional para que facilmente possam ser oferecidos e adquiridos alimentos saudáveis, isto é, “tem a obrigação de alterar o ambiente onde se vive e se compra”.

4. **Refira-se à opinião de Pedro Graça sobre o facto de as pessoas dizerem “que a taxação vai afectar a indústria”. (6%)**

A taxação pode afectar a indústria, mas também pode ser uma medida positiva, na medida em que pode haver uma mudança de produtos, uns serão reformulados, outros desaparecerão, mas a indústria que oferecer produtos mais saudáveis vai ser mais

competitiva a nível nacional e internacional e os alimentos mais saudáveis podem não ser tão taxados.

**5. Com base no texto, estabeleça a relação entre a obesidade e a condição económica do indivíduo. Justifique o que disser com três frases do texto. (6%)**

De acordo com o texto, há uma relação estreita entre a pobreza e a obesidade:

“A obesidade está a subir na população mais pobre, enquanto regride na população com mais dinheiro”. “quando o rendimento da família é maior diminui a obesidade”.

“A população com menor rendimento dorme em média menos, não tem tempo para se exercitar”

“A população mais pobre opta por calorias baratas, como os bolos, chocolates, manteiga”.

**6. Na resposta à pergunta 16, a que se refere o autor quando diz “É a imaginação ao poder”? Justifique. (6%)**

Na alimentação, as pessoas podem fazer muito com pouco, é só uma questão de terem imaginação, por exemplo, a dieta mediterrânica é uma dieta essencialmente vegetariana, geralmente as pessoas não tinham dinheiro para adquirir peixe ou carne em abundância, e isso fazia com que as pessoas tivessem uma alimentação mais saudável e até mais variada em legumes e frutas.

**B1.**

1. “Só vamos modificar o panorama **quando** conseguirmos que cada cidadão seja um agente da mudança”.

“Só vamos modificar o panorama **desde que** consigamos que cada cidadão seja um agente da mudança”.

2. “**Que** possa medir o sal que ingere, por exemplo”.

Se puder medir o sal que ingere, por exemplo.

**B2.**

**Pedro Graça disse que só iam** modificar o panorama quando conseguissem que cada cidadão fosse um agente da mudança /.../ Estavam a tentar desenvolver aparelhos para aquele fim”