

EXAME DE PROFICIÊNCIA EM LÍNGUA INGLESA

OUTUBRO DE 2025



Abaixo estão dois trechos de um artigo intitulado “Os Efeitos Negativos das Mídias Sociais nos Usuários.” Leia cada trecho antes de completar os exercícios.

Trecho 01

Do you spend several hours per day browsing through social media? Spending too long on social networking sites could negatively affect your mood. In fact, regular social users are more likely to report poor mental health, including symptoms of anxiety and depression.

It doesn't take much thinking to figure out why. Social media lets you see the carefully selected best parts of everyone else's lives, which you then compare to the negatives in your own life (which only you see). Comparing yourself to other people is a sure path to anxiety and unhappiness, and social media has made this much easier to do.

So how do you use social media without causing yourself psychological pain? If you turn to the same research (and common sense), the recommended amount of time you should spend on social networks is around half an hour per day. As with many other potential ills in life, it's all about moderation.

If you find yourself upset after a social media session, also consider the social media platforms you use and the people you follow. You're much more likely to feel anxious after reading political arguments and tragic news than you are after seeing fun updates from your favorite musicians or photos of your friends' pets.

Decida se as afirmações a seguir são verdadeiras ou falsas. (0,5 por alternativa)

1. Passar muito tempo nas mídias sociais pode afetar negativamente seu humor. ()
2. Usuários frequentes de mídias sociais não relatam problemas de saúde mental. ()
3. Comparar-se com os outros pode levar à paz e à felicidade. ()
4. A quantidade de tempo recomendada para passar nas mídias sociais é de 45 minutos por dia. ()

5. Você tem mais chances de se sentir ansioso após ler discussões políticas e notícias trágicas. ()
6. As mídias sociais não permitem que você veja apenas as partes cuidadosamente selecionadas da vida das pessoas. ()

Responda às perguntas em português: (0,5)

7. Quais sintomas de saúde mental prejudicada os usuários frequentes das mídias sociais relatam? **(0,5)**

8. A que pode levar o ato de se comparar com os outros? **(0,5)**

9. Como é possível usar as mídias sociais sem sofrer impactos psicológicos? **(0,5)**

10. Por que você deve considerar o tipo de plataformas de mídia social que utiliza?

(0,5)

Trecho 02

As most people are probably aware, social media forms unrealistic expectations of life and friendships in our minds.

Most social media sites have a severe lack of online authenticity. People use Snapchat to share their exciting adventures, post about how much they love their significant other on Facebook and load up their Instagram page with heavily staged photos.

But in reality you have no way of knowing whether this is all a farce. While it looks great on the surface, that person could be in massive debt, on bad terms with their significant other, and just desperate for Instagram likes as a form of validation.

A simple way out of this mess is for everyone to quit lying on social media. However, in the era of Instagram influencers and YouTubers who earn millions from being inauthentic, that isn't going to happen anytime soon.

Therefore, you should surround yourself with people who love you for who you are, and you won't have to stress about fake social media expectations.

11. Encontre sinônimos para as seguintes palavras no texto: (0,5 por alternativa)

1. shortage (paragraph 2) _____

2. genuineness (p2) _____

3. thrilling (p2) _____

4. sham (p3) _____

5. acceptance (p3) _____

6. false (p5) _____

Responda às perguntas em português:

12. De acordo com o artigo, o que as pessoas postam no Snapchat, Facebook e Instagram?(0,5)

13. Todas essas postagens são autênticas? Explique. (0,5)

14. O artigo sugere que as pessoas não vão parar de mentir nas redes sociais. Por quê? (0,5)

15. Como você pode evitar se preocupar com expectativas falsas nas mídias sociais? (0,5)
