

**FACULTAD DE DERECHO
CARRERA DE TRADUCTOR PÚBLICO
EXAMEN DE INGRESO
PORTUGUÉS — AÑO 2016**

I. TRADUZIR PARA O PORTUGUÊS O TEXTO ABAIXO:

Técnicas para combatir la ansiedad durante los exámenes

Ana Torres Menárguez – El País (28/01/2016)

[...]

“Los estudiantes que presentan ansiedad pueden conseguir los mismos resultados que los que no, pero su esfuerzo será mucho mayor y les llevará más tiempo”, explica Joaquín Álvarez, profesor del departamento de Psicología de la Educación de la Universidad de Almería y autor de un estudio que señala que el 35% de los universitarios padece ansiedad durante las pruebas académicas. La muestra, realizada con 1.021 alumnos de 33 grados, indica que las carreras que presentan un mayor índice de alumnos afectados son Ciencias Sociales y Jurídicas, Ciencias de la Salud y las titulaciones técnicas. Los estudiantes de entre 23 y 26 años son los que más la sufren. "A medida que avanza la edad, el sentido de la responsabilidad y la presión social aumentan", asevera.

[...]

“El verdadero problema aparece cuando evitamos las situaciones que nos producen ansiedad, cuando no vamos a un examen porque estamos demasiado nerviosos para hacerlo bien o no estudiamos porque estamos agitados y preferimos esperar a encontrarnos bien”, explica Lucía Olivera, directora del gabinete de orientación educativa de la Universidad Francisco de Vitoria.

¿Cómo se puede identificar? Hay síntomas que son fácilmente observables: nerviosismo intenso desde el punto de vista fisiológico (palpitaciones, tensión muscular o incremento de la sudoración); aceleración del pensamiento; anticipación de futuros fracasos; bloqueo (que en ocasiones puede provocar que el estudiante no quiera acudir al aula); problemas para conciliar el sueño; trastornos estomacales o mayor irritabilidad.

[...]

In: http://economia.elpais.com/economia/2016/01/27/actualidad/1453910483_289539.html

II. PRODUÇÃO TEXTUAL EM LÍNGUA PORTUGUESA:

No texto “Técnicas para combatir la ansiedad durante los exámenes”, foram apresentados casos extremos, em que altos níveis de ansiedade obstaculizam o progresso acadêmico dos alunos. Você considera que a ansiedade, em níveis moderados, pode ser positiva para o crescimento pessoal, ou é sempre uma sensação que resulta em situações negativas? Justifique seu posicionamento, exemplificando seus argumentos em um texto de aproximadamente 300 palavras.

**FACULTAD DE DERECHO
CARRERA DE TRADUCTOR PÚBLICO
EXAMEN DE INGRESO
PORTUGUÉS — AÑO 2016**

III. TRADUZIR PARA O ESPANHOL O TEXTO ABAIXO:

Como evitar a ansiedade às vésperas das provas?

[...]

Não adianta tomar atitudes do tipo estudar 18 horas por dia para rever (ou para ver pela primeira vez) toda a matéria. O que vão conseguir é uma bela estafa e um resultado muito ruim no vestibular. Até porque, ao se impor algo impossível, o estudante vai se angustiar mais e acaba não conseguindo estudar nada. O tempo que poderia aproveitar ficará perdido.

Para aqueles que se prepararam minimamente, é importante confiar no que estudaram. O melhor é dirigir esforços para as partes das matérias que tiveram mais dificuldades e vale a pena tirar dúvidas com professor ou colega. Não adianta chover no molhado e estudar coisas já conhecidas.

Tempo de estudo

As horas seguidas de estudo variam conforme a pessoa. Por isso, cada um deve fazer seu esquema. Alguns aguentam quatro horas direto sobre os livros; outros, com mais dificuldade em se concentrar, suportam uma hora e meia ou duas. Se for para aproveitar o tempo estudando e aprendendo para valer, não importa a quantidade de horas.

Também é necessário fazer intervalos para relaxar, com atividades que podem ser assistir a um programa na TV, fazer um lanche gostoso ou dar uma caminhada. Isso, além de auxiliar no descanso (fundamental para o aprendizado), funciona como recompensa.

Divertir-se também faz parte do pacote.

In: <http://www.universitario.com.br/noticias/n.php?i=5725>

IV. COMPREENSÃO TEXTUAL:

Substitua as expressões em negrito, mantendo o sentido da oração; faça outras alterações, se necessário. Sua resposta deve ser redigida em português.

- i. “O que vão conseguir é uma **bela estafa** e um resultado muito ruim no vestibular”.
- ii. “Não adianta **chover no molhado** e estudar coisas já conhecidas.”
- iii. “Por isso, cada um deve **fazer seu esquema**.”
- iv. “Se for para aproveitar o tempo estudando e aprendendo **para valer**, não importa a quantidade de horas.”
- v. “Divertir-se também faz parte do pacote.”