



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE - POSGRAP
Exame de Proficiência em Língua Estrangeira - EPLE
Idioma: Língua Inglesa

NOME: _____
NÚMERO DE ORDEM: _____ **DATA: 19/05/2019**

INSTRUÇÕES:

- 1- Este é o caderno de questões do EPLE. Para fins de pontuação oficial, as respostas devem ser marcadas na FOLHA DE RESPOSTAS.
- 2- A folha de respostas deve ser respondida preferencialmente com caneta esferográfica de tinta preta. Não serão aceitas, para fins de pontuação oficial, respostas dadas a lápis ou rascunhos.
- 3- Não serão aceitas respostas colocadas fora dos locais estipulados para tal.
- 4- Não serão aceitas rasuras de qualquer tipo, incluindo corretivo, para fins de pontuação oficial.
- 5- O candidato poderá consultar até quatro dicionários impressos. Não será permitida a consulta a dicionários eletrônicos, empréstimo de material ou consulta a qualquer outro tipo de material.

The Powerful Link Between Laughter and Mental Health¹

Who doesn't love a good laugh?

Even when it's in the middle of being angry or sad, laughter can be beneficial. It can change moods in an instant. This happens in great movies also. One minute you are crying and then the character says something funny and the whole audience is switching to a different emotion. The switch is so automatic and quick we don't even realize just how amazing our brains are.

So why don't we offer our brains a more consistent source of humor more often?

It is obvious to us that if we surround ourselves with depressing people and activities, we are likely to become depressed. Therefore, it should be just as obvious to us to know that if we surround ourselves with upbeat people doing positive activities, we will in turn be happy.

It is just not that easy.

And it may not be completely healthy to stay happy all the time. Having a good balance of emotions is what each person should strive for in their daily routines.

Below you will find answers to the questions of why laughter is important, how our body operates while laughing, the downside of laughter, and how laughter can be used in therapy, all of which link to our mental health.

¹ Texto adaptado de <https://vantagepointrecovery.com/laughter-mental-health/>. Acesso em 15 de março de 2019.

Laughter is the Best Medicine

“Laughter is the Best Medicine” is no longer just a quote used to coach people into feeling better. It is a researched and studied area by doctors and psychologists who are finding there is great evidence that in fact, laughter is medicine that can be used to change the mental and physical well-being of their patients. In the article, Laughter is the Best Medicine, the author connects laughter with mental health in the following ways:

- ✓ It is hard to feel negative emotions while laughing
- ✓ Stress is reduced when laughing
- ✓ Energy increases while laughing
- ✓ Helps engage others socially which allows you to be less overwhelmed and more spontaneous and confident
- ✓ Releases endorphins
- ✓ Eases Anxiety
- ✓ Improves overall mood and functioning

What is Laughter and How Does it Happen?

So just what is laughter? Is it an emotion, an action, a reaction?

In a report by The University of Kentucky, laughter is defined as an “outward expression of amusement.” This report also calls laughter an emotional medicine due to its ability to reduce stress, anger and loneliness. This makes laughter different from humor, which is the action that makes a person laugh.

Although you can force yourself to produce a laugh without having a humorous trigger, it is much easier to enjoy the laughter when it is spontaneous.

The Laughter Online University reports both the limbic system and the hypothalamus are involved with the emotion of laughter, as well as all other emotions.

To further research on laughter, Dr. Peter McGraw has created a humor research lab at the University of Colorado in Boulder. It is here that they research how humor affects our decision-making, our well-being, emotions, judgments and psychological systems. He wrote a book called the Humor Code that discusses their findings which support the idea that laughter causes bodily reactions that enhance feeling good reactions.

A few of the benefits of smiling and laughing include the following:

- ✓ Smiling, even fake smiling or laughing, can release endorphins in the brain which in turn tells us to feel happy.
- ✓ Cortisol, also known as the stress hormone, is reduced when we smile and laugh.
- ✓ Laughing expands the lungs, allowing oxygen to flow to the lungs and it also exercises muscles within the body.
- ✓ A good way to let go of emotions that have been suppressed.
- ✓ Social interactions are important to well-being and laughter can help draw in or attract people to you.

Laughter as a Therapy Technique

The most successful therapist is most likely the one that makes a patient feel great and teaches them how to be happy.

The movie “Patch Adams” was inspired by the life of Dr. Hunter Campbell. He realized the importance of compassion and laughter and opened what is now the Gesundheit Institute. It is here that they train doctors to have compassion and engage in activities such as clowning trips to hospitals and prisons. He says laughter as medicine should be implemented everywhere and has been proven effective in the healing process. At the Gesundheit Institute doctors learn to simply care more about their patients and help patients integrate creativity and humor into their healing plan. This would be such a wonderful technique for more doctors to use, making the entire office visit more pleasant.

QUESTÃO 1: De acordo com o texto, estar feliz todo o tempo:

- A) É muito saudável.
- B) Pode não ser tão saudável assim.
- C) Depende do hábito de rir.
- D) É fruto de um equilíbrio de emoções.

QUESTÃO 2: De acordo com um estudo desenvolvido pela Universidade de Kentucky:

- A) O riso é uma expressão de divertimento.
- B) A Universidade planeja criar o remédio do riso.
- C) O riso tem a capacidade emocional de reduzir o estresse, a raiva, a compulsão alimentar e a solidão.
- D) O riso é considerado parte dependente do humor, só podendo existir um se existir o outro.

QUESTÃO 3: Com base nos estudos desenvolvidos pela “Laughter Online University”, é correto afirmar que:

- A) O livro, “O Código do humor”, aborda a ideia de que o riso pode provocar reações corporais tanto positivas quanto negativas.
- B) Rir faz expandir os pulmões, permitindo que o oxigênio flua para dentro deles, e além disso, exercita músculos.
- C) Rir é uma boa forma de tratar as emoções que foram adquiridas de forma inesperada, surpreendente.
- D) Uma importante técnica para o desenvolvimento da interação social é desenhar um sorriso para atrair as pessoas.

QUESTÃO 4: A palavra ‘upbeat’ é empregada no texto em relação a:

- A) Pessoas que são generosas e estão sempre dispostas a ajudar.
- B) Grupos de pessoas que transformam qualquer acontecimento em algo complexo.
- C) Pessoas que são otimistas, cujo convívio pode ser benéfico.
- D) Pessoas que podem nos colocar para baixo, por serem depressivas.

QUESTÃO 5: Quem é o Dr. Hunter Campbell?

- A) Um terapeuta inspirado por um médico.
- B) Um médico que inspirou um filme.
- C) Um artista que inspirou médicos.
- D) Um médico que se inspirou em um filme.

QUESTÃO 6: O Dr. Peter McGraw é:

- A) O fundador do Instituto Gesundheit.
- B) O autor de um relatório sobre saúde mental e humor da Universidade de Kentucky.
- C) O criador de um laboratório de pesquisas sobre o humor, na Universidade de Colorado.
- D) O autor de um relatório sobre humor e saúde na terceira idade.

QUESTÃO 7: No que se refere a mudanças de humor, de acordo com o texto, é correto afirmar que:

- A) A raiva e a tristeza são benéficas para o indivíduo.
- B) O riso é transitório e acaba muito rapidamente.
- C) A raiva e a tristeza não são fontes consistentes de humor.
- D) Pessoas otimistas ao nosso redor podem nos deixar felizes.

QUESTÃO 8: Ao comparar o riso com uma terapia medicinal, o autor afirma que:

- A) A expressão “Rir é o melhor remédio” não é real e serve apenas para ajudar as pessoas a se sentirem melhor.
- B) Não há estudos feitos por médicos ou psicólogos que comprovem que o riso é realmente medicinal.
- C) Há estudos que comprovam que o riso pode ser analisado de forma terapêutica, ajudando a mente e o bem-estar físico.
- D) Apesar de considerar o riso como uma terapia medicinal, o autor mostra-se cético sobre os reais efeitos dessa terapia.

QUESTÃO 9: No artigo “Rir é o melhor remédio”, o riso e a saúde mental são conectados da seguinte forma:

- A) Foi comprovado que, com o riso, a pessoa se sente facilmente ansiosa.
- B) O riso libera endorfina e ajuda na socialização.
- C) Quanto mais a pessoa se sente com energia, mais tem potencial para sorrir.
- D) O riso geralmente acontece quando a pessoa está socialmente engajada.

QUESTÃO 10: Ao se referir ao filme “Patch Adams”, o autor do texto afirma que:

- A) O filme foi gravado no Instituto Gesundheit, e conta a história da vida do Dr. Hunter Campbell.
- B) Em decorrência das terapias emocionais promovidas no Instituto Gesundheit, este foi considerado o melhor hospital dos EUA.
- C) O Instituto Gesundheit é considerado, na realidade, uma escola de medicina, por treinar médicos a desenvolver a compaixão em hospitais e prisões.
- D) No Instituto Gesundheit, a criatividade e o humor estão presentes nos planos de cura.