

**CENTRO DE AVALIAÇÃO DE SUFICIÊNCIA EM LÍNGUAS ESTRANGEIRAS**  
**EDITAL 01/2026**

**LÍNGUA PORTUGUESA**

**TEXTO:**

**Como a arte pode ajudar a melhorar a saúde mental?**

*Estudos da OMS indicam que ouvir música, dançar, ir ao teatro ou a um museu pode trazer benefícios duradouros à saúde emocional, além de gerar impactos positivos na autoestima.*

A arte sempre esteve presente na vida humana. Desde os primeiros homens das cavernas, a expressão artística cresceu e se desenvolveu em paralelo com as sociedades e desempenha um papel fundamental em diversos aspectos da vida, entre eles, a saúde. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), as artes são adequadas para ajudar a compreender e comunicar conceitos e emoções, estimulando todos os sentidos e até mesmo a capacidade de empatia. O que, segundo o órgão global, é especialmente benéfico para a saúde mental.

Pesquisas realizadas pelo escritório regional da Europa da OMS mostraram que o uso de mídias artísticas no cuidado da saúde pode ter uma variedade de benefícios. Segundo um relatório divulgado em 2019 e que analisou os resultados de mais de 3 mil estudos, as artes têm um papel importante na prevenção de problemas de saúde, na promoção da saúde humana como um todo e no gerenciamento e tratamento de doenças ao longo da vida.

Por exemplo, estudos de intervenções artísticas específicas, que incluíram canto, percussão em grupo, magia, dança, fotografia diária e visitas a instituições culturais, mostraram impactos positivos em todos os tipos de bem-estar individuais e sociais. Entre alguns dos ganhos reportados, estão melhorias na vitalidade, rejuvenescimento, resiliência, propósito e qualidade de vida.

O relatório da OMS também afirma que atividades como fazer e ouvir música, dança, artes plásticas e visitas a locais culturais estão associadas ao controle e prevenção do estresse e a um menor nível de ansiedade. Além disso, o envolvimento com as artes também pode ajudar a reduzir o risco de desenvolvimento de transtornos mentais, como depressão, tanto na adolescência como na velhice.

“A participação em atividades artísticas pode aumentar a autoestima, a autoaceitação e a autoconfiança, que ajudam a proteger contra transtornos mentais. Por exemplo, crianças e adolescentes que participam de atividades artísticas têm melhora nos níveis de bem-estar, socialização e resiliência”, afirma o documento da OMS.

Por fim, o órgão de saúde também ressalta que incluir as artes na prestação de cuidados de saúde pode trazer benefícios além do bem-estar diário, podendo influenciar em como as pessoas lidam com problemas que podem abalar a saúde mental.

Segundo o relatório, a arte ajuda a navegar emocionalmente em situações como o processo de tratamento de alguma doença ou lesão, entender emoções difíceis em momentos de emergência e eventos desafiadores e melhora a capacidade de resolução de conflitos através do desenvolvimento de habilidades cognitivas, emocionais e sociais.

Por [Redação National Geographic Brasil](https://www.nationalgeographicbrasil.com/ciencia/2023/06/como-a-arte-pode-ajudar-a-melhorar-a-saude-mental). Publicado 22 de jun. de 2023, 10:07 BRT. Disponível em: <https://www.nationalgeographicbrasil.com/ciencia/2023/06/como-a-arte-pode-ajudar-a-melhorar-a-saude-mental>. Acesso em: 20 jan. 2026. [Adaptado].

---

**QUESTÃO 01 (1,0)**

---

De acordo com o texto, a presença da arte na história da humanidade se caracteriza por:

- (A) ter surgido apenas nas sociedades modernas, associada ao lazer.
- (B) ser parte fundamental da vida humana desde seus primórdios.**
- (C) estar restrita às manifestações religiosas e aos rituais sagrados.
- (D) ter sido reconhecida como prática terapêutica no século XXI.

---

**QUESTÃO 02 (1,0)**

---

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), as artes contribuem para a saúde mental, porque

- (A) substituem tratamentos médicos convencionais.
- (B) atuam com exclusividade no controle de doenças físicas.
- (C) favorecem a compreensão e a comunicação de emoções.**
- (D) eliminam completamente o risco de transtornos mentais.

---

**QUESTÃO 03 (1,0)**

---

O relatório da OMS divulgado em 2019 destacou que as artes

- (A) têm impacto limitado no entretenimento individual.
- (B) são relevantes apenas no tratamento de doenças crônicas.
- (C) exercem papel importante na prevenção e promoção da saúde.**
- (D) apresentam benefícios apenas quando associadas à prática esportiva.

---

**QUESTÃO 04 (1,0)**

---

As pesquisas analisadas pela OMS envolveram mais de

- (A) 300 estudos de caso isolados.
- (B) 500 experiências clínicas.
- (C) 1.000 relatórios institucionais.
- (D) 3.000 estudos sobre artes e saúde.**

---

**QUESTÃO 05 (1,0)**

---

Entre as intervenções artísticas citadas no texto, está

- (A) a prática exclusiva de esportes coletivos.
- (B) o uso de medicamentos associados à música.
- (C) a participação em atividades como canto, dança e visitas a instituições culturais.**
- (D) o acompanhamento psicológico sem mediação artística.

---

**QUESTÃO 06 (1,0)**

---

Segundo o texto, os impactos positivos das intervenções artísticas incluem:

- (A) redução apenas da ansiedade clínica.
- (B) melhora da vitalidade, resiliência e qualidade de vida.**
- (C) eliminação completa do estresse cotidiano.
- (D) aumento exclusivo da produtividade econômica.

---

**QUESTÃO 07** (1,0)

---

O envolvimento com atividades artísticas está associado, conforme o relatório da OMS,

- (A) ao aumento dos níveis de estresse a longo prazo.
- (B) ao maior risco de desenvolvimento de depressão.
- (C) ao controle do estresse e redução dos níveis de ansiedade.**
- (D) à dependência emocional das práticas culturais.

---

**QUESTÃO 08** (1,0)

---

De acordo com o documento citado, crianças e adolescentes que participam de atividades artísticas apresentam melhora principalmente em:

- (A) memorização de conteúdos escolares.
- (B) socialização, bem-estar e resiliência.**
- (C) competitividade e desempenho atlético.
- (D) disciplina rígida e autocontrole emocional.

---

**QUESTÃO 09** (1,0)

---

Além do bem-estar diário, a inclusão das artes nos cuidados com a saúde pode

- (A) substituir o acompanhamento psicológico profissional.
- (B) evitar totalmente situações de sofrimento emocional.
- (C) reduzir a necessidade de políticas públicas de saúde.
- (D) auxiliar as pessoas a lidarem melhor com situações que afetam a saúde mental**

---

**QUESTÃO 10** (1,0)

---

Segundo o texto, a arte contribui para a resolução de conflitos, porque

- (A) impõe normas comportamentais rígidas.
- (B) elimina emoções negativas em situações de crise.
- (C) desenvolve habilidades cognitivas, emocionais e sociais.**
- (D) atua apenas como forma de distração momentânea.

**CASLE**  
CENTRO DE  
AVALIAÇÃO DE SUFICIÊNCIA EM  
LÍNGUA ESTRANGEIRA

**FL**  
FACULDADE DE  
LETRAS



**UFG**  
UNIVERSIDADE  
FEDERAL DE GOIÁS