

**CENTRO DE AVALIAÇÃO DE SUFICIÊNCIA EM LÍNGUAS ESTRANGEIRAS
EDITAL 02/2025**

LÍNGUA PORTUGUESA

TEXTO: O QUE ACONTECE COM O CÉREBRO NAS ÚLTIMAS HORAS DO DOMINGO

Sabe aquela sensação que muita gente diz que bate nas horas finais do domingo? O dia ainda nem acabou, mas a cabeça já começa a lembrar da segunda-feira, dos compromissos, mensagens, reuniões, provas e da rotina inteira voltando de uma vez. Para muita gente, esse sentimento é mais comum do que parece. O domingo à noite, muitas vezes, vem acompanhado de uma sensação estranha de que o descanso terminou cedo demais.

Essa emoção ganhou até nome, “Sunday Scaries”, algo traduzido como “os sustos de domingo”, usado para definir a ansiedade e o desconforto emocional que aparecem nas últimas horas do fim de semana diante da antecipação dos novos dias úteis. Apesar de ter se popularizado recentemente na internet, especialistas explicam que o fenômeno existe há muito tempo. O que mudou foi a quantidade de pessoas falando sobre ele ao mesmo tempo.

Marília Vav, mestre em Psicologia Clínica e Cultura pela Universidade de Brasília, explica que, quando um sentimento passa a atingir muitas pessoas em um mesmo contexto, é importante olhar não apenas para o indivíduo, mas também para a sociedade em que ele está inserido. “O fim de semana costuma funcionar como uma pausa das obrigações e cobranças do cotidiano. Quando o domingo começa a terminar, o cérebro passa a antecipar os problemas da semana antes mesmo que eles aconteçam”, explica a psicóloga.

Marília comenta que boa parte da população vive hoje uma relação desgastante com o trabalho e com a produtividade. “Muitas pessoas não se identificam com o que fazem, enfrentam ambientes difíceis, jornadas pesadas ou não se sentem valorizadas. Nesse cenário, a volta da rotina deixa de ser apenas um compromisso e passa a ser sentida como um peso emocional.” Para a especialista, sintomas como ansiedade, tristeza, irritação e até crises de pânico podem ser sinais de um desequilíbrio maior entre a vida pessoal e as exigências sociais.

Isso também ajuda a explicar por que tanta gente sente dificuldade até para descansar no domingo. Mesmo fora do expediente, muitas pessoas continuam conectadas ao trabalho pelo celular, pensando em tarefas pendentes ou vivendo em estado constante de alerta. Os efeitos podem aparecer de várias formas. Há quem tenha insônia, dores no corpo, irritação ou sensação de cansaço antes mesmo da semana começar. Em alguns casos, a ansiedade passa a afetar relações familiares, momentos de lazer e até a saúde física.

Marília acredita que compartilhar esses sentimentos pode ajudar as pessoas a perceberem que não estão sozinhas. “Conversar sobre o assunto fortalece vínculos, cria identificação e ajuda a transformar um sofrimento individual em reflexão coletiva sobre saúde mental e qualidade de vida”, completa a mestre em Psicologia Clínica e Cultura. Segundo a profissional, o problema merece atenção quando começa a impactar sono, rotina e saúde mental.

Disponível em: <https://www.correiobraziliense.com.br/ciencia-e-saude/2026/05/7420669-o-que-acontece-com-o-cerebro-nas-ultimas-horas-do-domingo.html>. Acesso em: 18 mai. 2026.

[Adaptado].

QUESTÃO 01 (1,0)

De acordo com o texto, a expressão “Sunday Scaries” refere-se

- (A) ao medo de trabalhar aos domingos.
- (B) à ansiedade causada pela antecipação da semana de trabalho.**
- (C) à dificuldade das pessoas em dormir aos sábados.
- (D) ao excesso de atividades de lazer durante o fim de semana.

QUESTÃO 02 (1,0)

Segundo o texto, o fenômeno descrito

- (A) surgiu recentemente por causa da internet.
- (B) acontece apenas com jovens estudantes.
- (C) já existia antes de ganhar popularidade nas redes sociais.**
- (D) está relacionado exclusivamente ao excesso de trabalho.

QUESTÃO 03 (1,0)

Para a psicóloga Marília Vav, o domingo costuma funcionar como

- (A) um período de produtividade intensa.
- (B) uma pausa das obrigações do cotidiano.**
- (C) um momento destinado exclusivamente ao lazer familiar.
- (D) uma oportunidade de planejar reuniões profissionais.

QUESTÃO 04 (1,0)

Conforme o texto, um dos fatores que contribui para o sofrimento emocional das pessoas é

- (A) a ausência de descanso durante a semana.
- (B) o desinteresse em utilizar redes sociais.
- (C) o excesso de atividades físicas nos finais de semana.
- (D) a relação desgastante com o trabalho e com a produtividade.**

QUESTÃO 05 (1,0)

O texto afirma que, mesmo fora do expediente, muitas pessoas

- (A) evitam utilizar o celular para assuntos profissionais.
- (B) permanecem conectadas ao trabalho constantemente.**
- (C) conseguem separar totalmente o trabalho e o lazer.
- (D) preferem realizar atividades de descanso em grupo.

QUESTÃO 06 (1,0)

De acordo com o texto, a ansiedade relacionada ao domingo pode provocar

- (A) aumento da disposição física.
- (B) melhoria das relações familiares.
- (C) sintomas como insônia e irritação.**
- (D) redução das preocupações cotidianas.

QUESTÃO 07 (1,0)

Ao afirmar que “o problema merece atenção quando começa a impactar o sono, rotina e saúde mental”, o texto destaca a importância

- (A) do acompanhamento das consequências emocionais.**
- (B) da substituição imediata do trabalho pelo lazer.
- (C) da eliminação completa das responsabilidades semanais.
- (D) do isolamento social durante os finais de semana.

QUESTÃO 08 (1,0)

A principal finalidade do texto é

- (A) ensinar técnicas de produtividade profissional.
- (B) divulgar dados estatísticos sobre saúde mental.
- (C) explicar um fenômeno emocional associado ao domingo à noite.**
- (D) incentivar o uso de redes sociais para aliviar a ansiedade.

QUESTÃO 09 (1,0)

No trecho “Conversar sobre o assunto fortalece vínculos”, a palavra “vínculos” pode ser substituída, sem alteração de sentido, por

- (A) conflitos.
- (B) relações.**
- (C) exigências.
- (D) obrigações.

QUESTÃO 10 (1,0)

A leitura do texto permite concluir que

- (A) o sofrimento emocional é sempre individual.
- (B) o compartilhamento de sentimentos pode auxiliar na reflexão coletiva.**
- (C) a ansiedade de domingo não afeta a saúde física.
- (D) apenas pessoas que não gostam do trabalho sentem ansiedade aos domingos.