



Cambridge International AS Level

PORTUGUESE LANGUAGE

8684/02

Paper 2 Reading and Writing

May/June 2025

INSERT

1 hour 45 minutes



INFORMATION

- This insert contains the reading passages.
- You may annotate this insert and use the blank spaces for planning. **Do not write your answers** on the insert.

INFORMAÇÃO

- Este caderno de leitura contém os textos.
- É permitido fazer anotações neste caderno de leitura e utilizar os espaços em branco para planejar o seu trabalho. **Não escreva as suas respostas** no caderno de leitura.

This document has **4** pages. Any blank pages are indicated.

SECÇÃO 1

Leia o **Texto 1** e responda às **Perguntas 1, 2 e 3** no caderno de perguntas.

Texto 1

Cozinhar faz bem para a saúde

Hoje em dia, de acordo com pesquisas feitas, muitos adultos brasileiros sentem que sua vida agitada os deixa sem vontade de cozinhar para si mesmos. Enquanto isso, a juventude brasileira está cada vez mais seduzida pela comida rápida, altamente comercializada, e costuma resistir a qualquer envolvimento na cozinha.

Carla Tavares, uma nutricionista brasileira, acredita no entanto que cozinhar em casa é benéfico, tanto para a saúde física quanto para o bem-estar mental. “Ao contrário do que algumas pessoas pensam, assumir o comando da cozinha não vai exigir talento de chef, nem sabedoria especializada. Com tantas receitas básicas *online*, qualquer um pode aprender a preparar uma refeição saudável e equilibrada,” diz a perita. Então, por que é tão difícil mudar nossos hábitos?

De acordo com o Ministério da Saúde, foi o enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias entre gerações que favoreceu o consumo dos alimentos ultraprocessados. Por isso, resgatar a tradição de cozinhar em casa é uma das missões de Carla e seu colega Edson, que incentivam e orientam as famílias rurais de seu estado por meio de visitas e palestras. Os especialistas explicam: “A maior benesse visível é que, geralmente, as refeições preparadas em casa usam menos aditivos e ingredientes químicos que podem comprometer a nossa saúde.”

Edson sugere que planejemos o cardápio da semana com a família, incluindo-a nas diferentes etapas do processo, desde a escolha dos pratos à lista de compras, pesquisa de preços e até organização da despensa e da cozinha. O especialista salienta: “Além de facilitar o preparo das refeições, compartilhar esses momentos dará prazer e uma sensação de união. Também ajudará a promover a divisão justa de tarefas dentro da família. Para além disso, os alimentos naturais como legumes e grãos fornecem as vitaminas e proteínas de que o organismo humano necessita. Assim, variar os ingredientes das refeições ao longo da semana é importante.”

Na opinião de Carla, responsabilizar-se pelas panelas também faz bem para a mente, visto que desenvolve a autonomia e aumenta a confiança quando, por exemplo, um indivíduo cria uma nova receita. Além disso, os cientistas afirmam que fortalece as habilidades cognitivas. Ainda oferece a oportunidade de valorizar a cultura local, prestigiando os fornecedores de alimentos da própria região. “Praticamos o exercício de cidadania quando optamos por adquirir alimentos locais”, acrescenta Carla.

SECÇÃO 2

Agora leia o **Texto 2** e responda às **Perguntas 4 e 5** no caderno de perguntas.

Texto 2

Fazer exercício melhora a saúde

Todos nós já ouvimos o ditado: “Quem quer arranja maneira, quem não quer arranja desculpa!”

Content removed due to copyright restrictions.

Por isso é fundamental beber bastante água,” afirma Ana.

BLANK PAGE

Permission to reproduce items where third-party owned material protected by copyright is included has been sought and cleared where possible. Every reasonable effort has been made by the publisher (UCLES) to trace copyright holders, but if any items requiring clearance have unwittingly been included, the publisher will be pleased to make amends at the earliest possible opportunity.

To avoid the issue of disclosure of answer-related information to candidates, all copyright acknowledgements are reproduced online in the Cambridge Assessment International Education Copyright Acknowledgements Booklet. This is produced for each series of examinations and is freely available to download at www.cambridgeinternational.org after the live examination series.

Cambridge Assessment International Education is part of Cambridge Assessment. Cambridge Assessment is the brand name of the University of Cambridge Local Examinations Syndicate (UCLES), which is a department of the University of Cambridge.