



Universidade de Brasília – UnB
Instituto de Letras – IL

Bárbara Nascimento

É pra ser assim mesmo:
oralidade e variação linguística na escrita escolar do 8º ano em Ceilândia

Brasília
2025

Universidade de Brasília – UnB
Instituto de Letras – IL

Bárbara Nascimento Ribeiro do Carmo

É pra ser assim mesmo:
oralidade e variação linguística na escrita escolar do 8º ano em Ceilândia

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciatura em Letras - Língua Portuguesa e Respectiva Literatura pela Universidade de Brasília.

Orientadora: Profa. Doutora Cíntia da Silva Pacheco

Brasília, dezembro de 2025

**É pra ser assim mesmo:
oralidade e variação linguística na escrita escolar do 8º ano em Ceilândia**

Bárbara NASCIMENTO (UnB)¹
Cíntia PACHECO (UnB)²

RESUMO: Este trabalho, ancorado na Sociolinguística, analisa fenômenos de variação linguística em 42 redações produzidas por estudantes do 8º ano de uma escola pública de Ceilândia, durante a aplicação da Avaliação Contínua da Aprendizagem. Embora a proposta de escrita integre a avaliação, o processo corretivo restringe-se à atribuição de conceitos gerais, sem descrever qualitativamente os traços linguísticos mobilizados. A pesquisa descreve e interpreta marcas de oralidade na escrita escolar, com foco em processos fonológicos e morfossintáticos recorrentes, como reduções, apagamentos, como o -r em infinitivos e o /d/ no gerúndio, além de variação de concordância e escolhas discursivas associadas a repertórios linguísticos. Metodologicamente, combina análise documental das produções com observações empíricas realizadas no âmbito do PIBID. A presença de padrões característicos da variedade popular sugere que os estudantes acionam repertórios linguísticos coerentes com suas práticas sociais e culturais mesmo em contexto avaliativo. A escrita escolar dos alunos constitui um espaço de negociação identitária e sociocultural, reforçando a necessidade de práticas pedagógicas mais sensíveis à diversidade linguística.

PALAVRAS-CHAVE: Sociolinguística; Variação Linguística; Oralidade e Escrita.

ABSTRACT: This study, grounded in Sociolinguistics, analyzes phenomena of linguistic variation in 42 essays produced by 8th-grade students at a public school in Ceilândia during the administration of the Continuous Assessment of Learning. Although the writing task is part of the assessment, the correction process is limited to assigning general ratings, without providing a qualitative description of the linguistic features mobilized. The research describes and interprets marks of orality in school writing, focusing on recurring phonological and morphosyntactic processes, such as reductions and deletions, including the loss of -r in infinitives and of /d/ in the gerund, as well as agreement variation and discursive choices associated with linguistic repertoires. Methodologically, it combines documentary analysis of the written productions with empirical observations conducted within the scope of PIBID. The presence of patterns characteristic of the popular variety suggests that students draw on linguistic repertoires consistent with their social and cultural practices even in an evaluative context. These youths' school writing constitutes a space for identity and sociocultural negotiation, reinforcing the need for pedagogical practices that are more sensitive to linguistic diversity.

KEYWORDS: Sociolinguistics; Linguistic Variation; Orality and Writing.

¹Discente UnB. E-mail: baby82010@gmail.com

²Docente UnB. E-mail: cintia.pacheco@unb.br

Introdução

A variação linguística decorre da diversidade social, cultural e situacional que permeia as práticas de uso da linguagem. Estudos clássicos, como os de Weinreich, Labov e Herzog (2006[1968]), demonstram que a heterogeneidade não é um desvio, mas parte estrutural da competência linguística dos falantes. Assim, compreender uma língua implica observar seus usos reais, usos que carregam marcas de contextos, identidades e histórias.

No espaço escolar, a escrita dos estudantes torna-se um terreno fértil para observar como a língua circula, se mistura e se reinventa. Textos produzidos revelam tanto a relação com a norma quanto a força das práticas de oralidade que compõem seu cotidiano linguístico. A escrita, longe de ser estática, se abre a fluxos, atravessamentos e repertórios do convívio familiar, comunitário e digital.

Nessa perspectiva, este artigo analisa fenômenos de variação linguística observados em redações de estudantes do 8º ano do Ensino Fundamental, produzidas durante a aplicação da Avaliação Contínua da Aprendizagem - Ciclo III, avaliação diagnóstica desenvolvida pelo CAEd/MEC e aplicada pela rede pública. Embora a Avaliação inclua uma proposta de produção textual, essas redações raramente são examinadas como registros legítimos de usos reais do português por estudantes da educação básica.

Fundamentada na Sociolinguística Variacionista e dialogando com estudos sobre fala, escrita e letramentos digitais, a pesquisa considera também práticas linguísticas contemporâneas, especialmente as que emergem das redes sociais, território onde as variantes circulam livremente. Essas formas, ao transitarem entre a fala, o digital e a escola, evidenciam que os estudantes mobilizam múltiplos repertórios ao escrever.

O estudo busca descrever e interpretar as variantes presentes no corpus, compreendendo-as como reflexo das práticas linguísticas dos alunos. O trabalho propõe olhar para a escrita escolar como um espaço de negociação identitária, onde a linguagem periférica, viva e dinâmica, também se faz presente. Reconhecer a fala dos estudantes em sua própria escrita é um passo fundamental para promover uma educação linguística mais justa, inclusiva e consciente da diversidade.

A contextualização do corpus detalha o processo de origem das 42 redações analisadas, as condições em que elas foram produzidas e o contexto de observação empírica realizado no âmbito do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência. Seguindo, a Fundamentação Teórica ancora-se na Sociolinguística Variacionista e nos estudos de Marcuschi sobre o *continuum* entre fala e escrita, incorporando as redes sociais e a música como espaços de circulação de variantes e de contatos em que, por vezes, as fronteiras entre fala e escrita são atravessadas.

A metodologia descreve a abordagem qualitativa com apoio quantitativo, explicitando os procedimentos de análise documental e a observação sistemática realizada no contexto escolar. A Análise dos Dados apresenta o mapeamento dos fenômenos e a interpretação das variantes identificadas nas produções. Por fim, as Considerações Finais sintetizam os achados, discutindo a necessidade de uma leitura sensível à diversidade linguística.

1. Contextualizando o Corpus

Com o objetivo de registrar e analisar material linguístico real, os dados deste estudo foram extraídos de 42 redações produzidas por estudantes do 8º ano de uma escola pública localizada em Ceilândia, durante a aplicação da Avaliação Contínua da Aprendizagem - Ciclo III de 2025. Trata-se de uma avaliação diagnóstica, aplicada periodicamente pelas redes públicas em parceria com o CAEd/MEC, cujo propósito é acompanhar o desenvolvimento dos estudantes e subsidiar intervenções pedagógicas.

A proposta de redação é avaliada por meio de conceitos gerais em três competências: registro formal; adequação ao tema/estrutura textual; e coerência e coesão. Conforme estabelece o *Guia de Correção - Ciclo III/2025*, o desempenho é classificado de D a A. Este modelo atende a uma finalidade institucional de diagnóstico padronizado e monitoramento estatístico da rede pública. Por sua natureza técnica, tal avaliação não tem como objetivo interpretar as especificidades linguísticas ou os traços de identidade presentes nas produções. É nesse ponto que esta pesquisa se insere: ao adotar uma perspectiva pedagógica e socialmente situada, busca-se dar visibilidade às marcas de oralidade e aos processos de letramento que a padronização, por definição, não captura, um repertório vivo e funcional dos estudantes de Ceilândia.

A escolha desse corpus foi motivada pela participação, ao longo do ano letivo de 2025, no Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência - PIBID, durante o qual foram acompanhadas práticas de leitura, escrita e oralidade de Ceilândia. A convivência cotidiana com os estudantes evidenciou que muitos traços da fala, característicos das interações da comunidade, transbordam para a escrita, seja pela redução de formas, pela ausência de marcas de concordância, pelo uso de marcadores discursivos, seja por estruturas sintáticas.

Analisar essas redações sob a perspectiva da Sociolinguística Variacionista permite compreender como a escrita escolar incorpora marcas da oralidade e da variedade social dos estudantes. Interessa observar como eles mobilizam estratégias linguísticas coerentes com sua comunidade e seu repertório. Essa contextualização é central para compreender os resultados apresentados e reforça a necessidade de que a avaliação e o ensino de língua portuguesa considerem a heterogeneidade linguística como elemento constitutivo.

2. Fundamentação teórica

A Sociolinguística Variacionista, desenvolvida a partir dos trabalhos de Weinreich, Labov e Herzog (2006 [1968]), parte do princípio de que a heterogeneidade é constitutiva das línguas naturais. A variação integra o funcionamento regular dos sistemas linguísticos e reflete fatores sociais, estilísticos e estruturais que atuam de maneira simultânea. Como elucida Labov (2008), nenhuma comunidade de fala é homogênea: cada indivíduo, ao se expressar, mobiliza repertórios variados que se ajustam à situação comunicativa, ao interlocutor e à sua própria trajetória social.

No contexto brasileiro, autores como Bagno (2007) e Bortoni-Ricardo (2004) reforçam que compreender a língua implica reconhecer sua pluralidade. A variedade prestigiada, frequentemente tomada como modelo pela escola, constitui apenas uma entre as diversas formas de uso do português. Assim, os fenômenos devem ser analisados como manifestações coerentes de variedades linguísticas socialmente estruturadas e historicamente constituídas.

Essa aproximação teórica dialoga diretamente com a perspectiva de Marcuschi (2001), para quem falar e escrever não configuram polos estanques, mas práticas inter-relacionadas. Em *Da fala para a escrita*, o autor afirma que:

As relações entre fala e escrita não são óbvias nem lineares, pois elas refletem um constante dinamismo fundado no *continuum* que se manifesta entre essas duas modalidades de uso da língua. Também não se pode postular polaridades escritas e dicotomias estanques (Marcuschi, 2001, p. 34).

Ao discutir as diferenças entre modalidades, Marcuschi (2001) destaca que muitas marcas da oralidade se projetam sobre a escrita cotidiana, inclusive no espaço escolar, onde a tentativa de suprimir ou deslegitimar características da fala nem sempre corresponde às práticas reais de letramento dos estudantes. Nesse sentido, a escrita dos alunos deve ser compreendida como prática situada, moldada pela vivência comunitária, pelo acesso a diferentes modelos textuais e pelas interações mediadas por tecnologias.

A Sociolinguística, portanto, fornece o aparato necessário para analisar tais fenômenos a partir de seu funcionamento sistemático, observando os condicionamentos que favorecem determinadas variantes e as relações que estabelecem com identidades sociais, práticas culturais e processos de escolarização. Investigar as produções escritas dos estudantes do 8º ano significa observar como jovens periféricos constroem sentidos com os recursos linguísticos disponíveis.

2.1. Redes sociais como espaços de circulação da oralidade

As práticas de escrita contemporâneas circulam intensamente nas redes sociais, em aplicativos de mensagens e em plataformas de compartilhamento de vídeos. Esses ambientes configuram, como propõe Marcuschi (2001), um *continuum* entre fala e escrita, no qual os gêneros textuais se distribuem. Nesse sentido, o autor explica que:

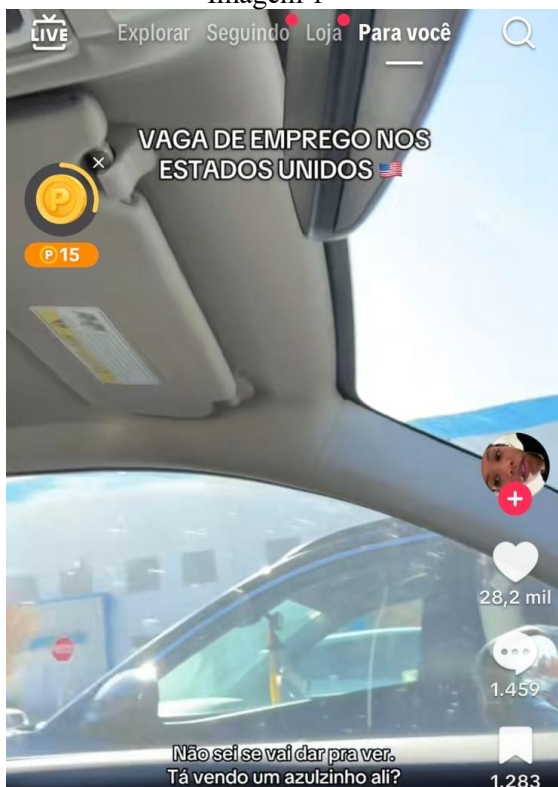
O *contínuo dos gêneros* textuais distingue e correlaciona os textos de cada modalidade (fala e escrita) quanto às estratégias de formulação que determinam o *contínuo das características* que produzem as variações das estruturas textuais-discursivas, seleções lexicais, estilo, grau de formalidade etc., que se dão num *contínuo de variações*, surgindo daí semelhanças e diferenças ao longo de *contínuos sobrepostos* (Marcuschi, 2001, p. 42).

Nesse espaço híbrido, textos escritos passam a incorporar traços característicos da oralidade. Os fenômenos são manifestações legítimas de repertórios linguísticos em constante circulação. A variedade popular do português brasileiro, da qual os estudantes fazem parte, constitui-se em um contínuo entre práticas orais e escritas, sendo natural que formas correntes na fala transbordem para escritas menos monitoradas, como mensagens digitais e publicações informais.

As redes sociais funcionam como um laboratório vivo da variação linguística, no qual formas linguísticas reduzidas circulam amplamente, são legitimadas pelos próprios

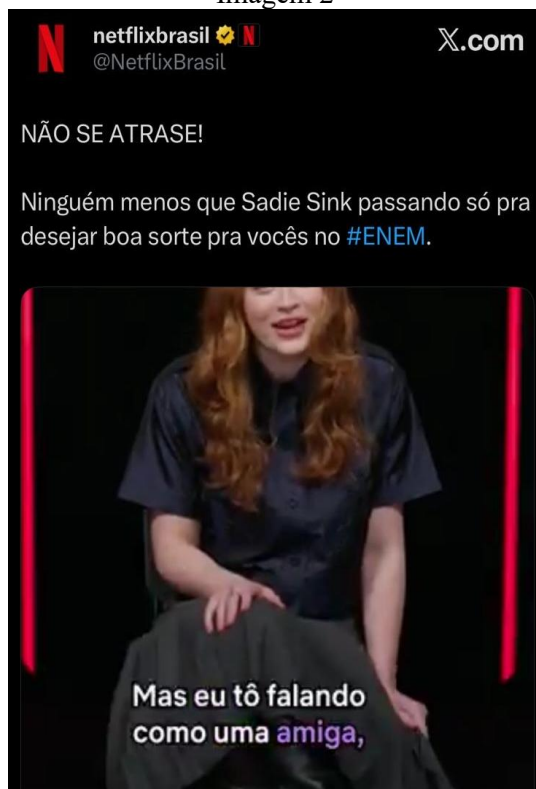
usuários e adquirem alto grau de difusão. A mobilidade e a rapidez na circulação dessas formas favorecem a propagação de variantes, especialmente entre jovens. As imagens abaixo ilustram a presença dessas variantes em postagens reais do TikTok, Instagram e X (antigo Twitter), evidenciando como elementos da oralidade se manifestam em contextos escritos informais, reforçando o vínculo entre repertórios digitais e repertórios escolares.

Imagem 1



Fonte: Tiktok, 2025

Imagem 2



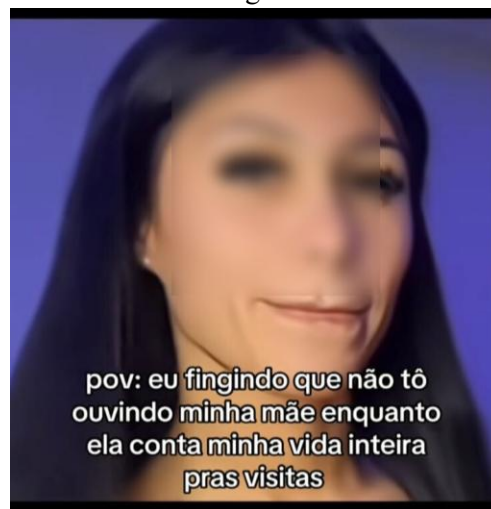
Fonte: X, 2025

Imagem 3



Fonte: X, 2025

Imagem 4



Fonte: Instagram, 2025

Observa-se que, em todos os exemplos, as formas reduzidas, como o uso de "tá" em legendas do TikTok e Instagram, e as variantes "tô" e "pra" em postagens oficiais e de usuários no X, aparecem de modo naturalizado. Esses usos, recorrentes na fala e amplificados pelas mídias sociais, ajudam a explicar a presença das mesmas variantes nas redações analisadas no corpus deste estudo. A influência das mídias digitais não é um desvio temático, mas um recurso metodológico e teórico fundamental para compreender que a escrita escolar dos estudantes reflete práticas sociais mais amplas, conectadas ao cotidiano, à cultura periférica e aos modos de participação digital que fazem parte de sua experiência de letramento.

2.2. A música como espaço de circulação e legitimação da oralidade

A música popular brasileira, especialmente os gêneros contemporâneos, como rap, funk, hip-hop, trap, pagode e brega-funk, constitui hoje um dos espaços mais significativos de circulação de formas linguísticas características da oralidade. Como observa Marcuschi (2001), a fala não constitui uma forma “inferior” ou “imperfeita” de linguagem, mas um modo legítimo e plenamente funcional de uso da língua, situado em práticas sociais reais. A música se apropria justamente dessa legitimidade para produzir efeitos de proximidade, identidade e autenticidade, mobilizando recursos característicos da interação cotidiana, como gírias, marcas prosódicas, reduções fonéticas e construções sintáticas não padronizadas.

Em Ceilândia, região marcada por intensa produção cultural, esses usos ganham ainda mais relevância. Grupos e artistas do Distrito Federal, como a Tribo da Periferia e outros coletivos locais, empregam formas da variedade popular, tornando-as não apenas visíveis, mas valorizadas nos circuitos culturais. A circulação dessas variantes em músicas pode contribuir para que certos traços da fala sejam percebidos como naturais e expressivos, o que favorece sua transposição para a escrita. Compreender a música como um espaço de reprodução e fortalecimento da oralidade auxilia na interpretação dos fenômenos encontrados como evidências de um repertório linguístico vivo e marcado pelas práticas culturais desses alunos.

Nos trechos selecionados abaixo, nota-se a presença de várias variantes. Duas dessas músicas pertencem a grupos musicais de Brasília e as outras duas estão virais nas redes sociais.

“E aí, **boy**, o Zorro do asfalto **tá** vestido
de **playboy**
As **dona** da cidade tudo quer colar com
nós
Eu tenho um segredo **pra** ganhar seu
coração
Dinheiro na carteira, carro baixo e **uns**
rodão”
(Hungria. Zorro do Asfalto. 2014)
“**Tô** chegando, vim pelo posto mais cedo
Tava cheio
Daquele jeito
Insano **tipo** o nosso recreio”
(Tribo da Periferia. Sha.Lu.Na. 2016)

“Fala o que tu quer mulher (tá bom), diz
pra mim
Passa ólhinho aqui no meu corpinho,
amor (yeah, yeah)
Pra eu me bronzear nesse calor (então)”
(Santana, Léo. Desliza. Participação de
Melody. 2025)
“Se **pra** tu **tá** bom, **pra** mim também.
Melhor coisa é ficar solteiro.
Nóis **tá** vivendo tudo que era desejo”
(MC RYAN SP. Posso Até Não Te Dar
Flores. 2025)

3. Metodologia

A presente pesquisa adota uma abordagem qualitativa, com procedimentos documentais e apoio quantitativo, uma vez que se realizou a identificação, classificação e contagem de fenômenos linguísticos em um corpus delimitado. A pesquisa documental consiste na análise de materiais que “não receberam ainda um tratamento analítico, ou que ainda podem ser reelaborados de acordo com os objetivos da pesquisa” (Gil, 2008, p. 51), exatamente o caso das redações aqui examinadas. Em consonância com Lakatos e Marconi (2003), entende-se que a abordagem qualitativa privilegia a compreensão dos fenômenos em sua complexidade, considerando intenções, valores e significações que não se esgotam na quantificação.

O corpus analisado é constituído de 42 redações produzidas por estudantes do 8º ano do Ensino Fundamental, participantes da Avaliação Contínua da Aprendizagem - Ciclo III. Dados como nomes dos estudantes e da escola foram suprimidos, a fim de preservar o sigilo dos participantes e respeitar os princípios éticos da pesquisa. A escolha desse material justifica-se por se tratar de textos produzidos em situação avaliativa, porém não submetidos a correções detalhadas ou devolutivas individualizadas. Além disso, o recorte vincula-se à experiência empírica obtida ao longo do ano letivo no âmbito do PIBID, durante o qual foram realizadas observações em sala de aula.

Segundo Lakatos e Marconi (2017), a observação direta sistemática caracteriza-se pelo planejamento e controle dos procedimentos de coleta, visando registrar os fenômenos de forma precisa. Sua aplicação ao contexto escolar possibilita captar os comportamentos linguísticos em uso, enriquecendo a compreensão sobre o fenômeno estudado. Após a coleta, leitura e transcrição, as ocorrências foram contabilizadas e tabeladas, permitindo mapear a distribuição entre formas consideradas padrão e variantes. A escolha desses fenômenos deve-se ao fato de serem traços característicos da oralidade.

Por fim, as ocorrências foram analisadas à luz da Sociolinguística Variacionista e dos estudos sobre oralidade e escrita. A análise foi complementada por materiais de circulação digital, como publicações de redes sociais, e por referências culturais musicais, utilizados para contextualizar o ambiente linguístico dos estudantes e compreender os repertórios que atravessam sua escrita. O acesso e a utilização das produções textuais foram devidamente autorizados pela instituição de ensino custodiante, assegurando o sigilo da identidade dos alunos e o cumprimento das normas éticas de pesquisa. Por fim, todas as imagens utilizadas são de perfis públicos.

4. Análise dos dados

O quadro a seguir sintetiza os fenômenos linguísticos variáveis identificados nas 42 redações analisadas e apresenta a distribuição entre ocorrências que seguem a norma padrão e aquelas que configuram variação. Fenômenos como marcadores discursivos, gírias e estrangeirismos não configuram variação em oposição direta à norma padrão, mas funcionam como escolhas estilísticas que emergem também da oralidade e das práticas digitais.

Tabela 1: Fenômenos linguísticos variáveis contabilizados nas produções textuais.

Fenômeno linguístico	Norma padrão	Variação
1. Está/tá	11/18 (61,1%)	7/18 (38,9%)
2. Para/prá/pro	72/102 (70,6%)	30/102 (29,4%)
3. Concordância verbal	309/400 (77,2%)	91/400 (22,8%)
4. Concordância de número	195/235 (82,9%)	40/235 (17,1%)
5. Mas/mais	66/78 (84,6%)	12/78 (15,4%)
6. Conjunção “e” e verbo “é”	298/334 (89,2%)	36/334 (10,8%)
7. Apagamento do -r final nos infinitivos	385/423 (91%)	38/423 (9%)
8. Apagamento do /d/ no morfema de gerúndio	71/75 (94,7%)	4/75 (5,3%)
9. Marcadores conversacionais	9 dados	
10. Estrangeirismos	16 dados	
11. Gírias	1 dado	

Fonte: Elaborado pela autora.

Embora, em todos os casos, a forma padrão seja numericamente superior, o aspecto relevante para esta pesquisa não é a predominância estatística, mas a presença significativa das variantes, mesmo em um contexto de escrita escolar orientado por expectativas normativas.

Os fenômenos selecionados foram escolhidos não por sua quantidade absoluta, mas por sua forte vinculação à fala cotidiana e à circulação discursiva em ambientes informais, especialmente nas redes sociais. Assim, o quadro funciona como uma fotografia inicial do corpus, revelando que os estudantes acionam, na escrita, recursos linguísticos característicos dos repertórios orais e das práticas comunicativas contemporâneas. A análise que se segue parte desse reconhecimento.

4.1 Descrição dos fenômenos linguísticos

- **Está/tá**

A redução da forma plena “está” para “tá” é amplamente atestada na fala do português brasileiro e decorre de processos fonético-fonológicos regulares, associados à rapidez, à linearidade e à informalidade características da oralidade. Embora Marcuschi (2001) não trate especificamente desta redução, o autor enfatiza que a fala apresenta fenômenos recorrentes de reestruturação, economia fonética e ajustes interacionais decorrentes do processamento em tempo real, o que a distingue da escrita planejada. Nesse sentido, formas reduzidas como “tá”, amplamente naturalizadas na fala cotidiana, tendem a surgir também em textos de escrita espontânea.

No corpus analisado, essa variante evidencia a influência da oralidade na escrita e reforça que a variante reduzida se encontra lexicalizada no repertório dos alunos, sobretudo em estruturas de gerúndio, como se observa nos exemplos 1A e 1B. Essa tendência converge com os achados de Pinheiro (2019), que define o apagamento da sílaba inicial de “estar” como um fenômeno semicategórico na fala. O autor conclui que isso é uma consequência do processo de gramaticalização: à medida que o item perde conteúdo semântico e propriedades morfossintáticas para ganhar novas funcionalidades, como a de verbo auxiliar, ele sofre uma redução natural. Em uma perspectiva histórica de tempo real, observa-se que esse avanço sobre a escrita é sistemático: em gêneros que mimetizam a fala, a redução aumentou de apenas 5% na década de 1970 para 56,4% nos anos 2010 (Pinheiro, 2024). Nesse sentido, os dados aqui discutidos se inserem em um

movimento mais amplo de mudança linguística já bastante avançado no português brasileiro.

1A - (...) você **tá** jogando uma bomba de glicose no sangue (Texto 38)

1B - Sempre tem que **ta** comendo carne (Texto 18)

1C - Quando uma pessoa **está** fazendo dieta (Texto 39)

- **Para/prá/pro**

A redução da preposição “para” para as formas “pra” e “pro” é um dos processos fonológicos mais produtivos do português brasileiro, fortemente associado à oralidade. Trata-se de um processo fonético-prosódico sistemático, condicionado por fatores como ritmo, economia articulatória e estrutura do pé acentual (Felgueiras, 1993). Ao analisar as 42 redações do corpus, foram encontradas 28 ocorrências de “pra” e 2 ocorrências de “pro”, contabilizando 30 variações (29,4%), índice significativo para um ambiente de escrita escolar supostamente mais monitorada.

Conforme destaca Felgueiras (1993, p. 114), “A forma 'pra' apresenta índices de uso mais altos diante de labiais em oposição aos segmentos não labiais, que desfavorecem o seu uso”. Mesmo em textos escritos, os estudantes também reproduzem padrões fonológicos típicos da fala, como o favorecimento de “pra” diante de segmentos labiais, observados no exemplo 2A:

2A - (...) **pra** minha saúde e até **pra** mim mesma (Texto 29)

Já a forma “pro”, encontrada no exemplo 1B, corresponde à contração típica de “para + o”, igualmente prevista:

2B - (...) importância **pro** conceito de saudável (Texto 3)

2C - (...) é essencial **para** todos (Texto 15)

A presença dessas variantes confirma que a escrita dos alunos frequentemente acompanha o fluxo da fala, incorporando, mesmo no espaço escolar, condicionamentos linguísticos já documentados na oralidade.

- **Concordância verbal**

A concordância verbal é um fenômeno sensível à influência da oralidade na escrita escolar, refletindo o que Souza (2009) descreve como uma realidade linguística bipolarizada, em que coexistem, de um lado, a norma culta, preservada pela escola, de outro, a norma popular ou vernácula, associada, entre outros fatores, a um processo de transmissão linguística irregular. No corpus analisado, a concordância verbal apresentou 91 ocorrências de variação (22,8%), sendo um dos fenômenos mais produtivos. Conforme os resultados de Souza (2009), há uma relação proporcional entre a aplicação da concordância e os anos de escolarização, funcionando como um forte marcador social de prestígio. Esse aspecto se articula à avaliação social do fenômeno, uma vez que a escola atua como instância normatizadora para que os falantes adquiram uma variedade com marcas flexionais e não sejam estigmatizados pela ausência dessas marcas, especialmente as de concordância verbo-sujeito. Os exemplos abaixo ilustram essa variação:

3A - (...) muitos **diz** isso porque **pensa** que é apenas comer frutas (Texto 21)

3B - As dietas **precisam** ser equilibradas (Texto 4)

Além disso, é relevante considerar que a escrita digital, em especial nas redes sociais mais consumidas pelos adolescentes, tende a reforçar esses padrões de oralidade, conforme exemplificado na Imagem 5.

Imagem 5



Fonte: Instagram, 2025

- **Concordância de número**

Assim como ocorre com a concordância verbal, a variedade popular tende a neutralizar marcas de plural, sobretudo quando distribuídas ao longo do sintagma ou quando a marcação plena não é necessária para a compreensão da mensagem. Bechara (2019) observa que, no português, “o significado gramatical plural é obtido com a presença da desinência pluralizadora -s” (p. 170-171)³, cuja realização fonológica depende da posição e das condições prosódicas do enunciado. Na fala espontânea, contudo, essa desinência frequentemente sofre redução ou apagamento, resultando em padrões como “os menó” e “as criança”, amplamente difundidos não apenas na oralidade cotidiana, mas também em repertórios culturais contemporâneos como redes sociais, memes, rap, funk e outras práticas discursivas da periferia.

Imagem 6



Fonte: Instagram, 2025

Do ponto de vista variacionista, Scherre e Naro (1998) demonstram que a concordância de número no português do Brasil é um fenômeno variável e sistemático, no qual alternam, de modo condicionado, a marca explícita e a marca zero. Nesse quadro, a posição dos elementos exerce um papel relevante: itens situados mais à esquerda do sintagma nominal, com artigos, possuem uma probabilidade maior de conservar a marca de plural, enquanto posições à direita tendem a concentrar mais ocorrências de marca zero. A análise das ocorrências indica que os estudantes variam entre a norma escolar e seu repertório linguístico cotidiano, refletindo a coexistência de dois sistemas de concordância: um orientado também pela economia morfológica da fala e outro orientado

³ A indicação da página refere-se à numeração do arquivo em PDF, pois a versão digital consultada não apresenta paginação impressa.

pelas expectativas do registro formal. Dois exemplos ilustram a oscilação entre a variante padrão e a variante não marcada:

4A - A cultura e **os habito alimentares** (Texto 32)

4B - **Hábitos alimentares** são sobre cuidado (Texto 5)

- **Mas/mais**

A alternância gráfica entre “mas”, conjunção adversativa, e “mais”, advérbio de intensidade ou quantidade, é um fenômeno recorrente na escrita escolar, associado à semelhança fonológica entre as duas formas no português brasileiro. No contexto das redações do ENEM, Araujo (2025) observa que essa proximidade sonora pode levar à confusão entre itens de funções distintas, o que tende a repercutir na organização das relações lógicas do texto e, conseqüentemente, na coesão e na coerência. Ao não monitorar o registro formal, o estudante acaba transferindo para o texto escrito a forma que lhe é mais familiar.

Imagem 7



Fonte: Instagram, 2025

Além disso, a circulação frequente dessas formas em ambientes digitais, como redes sociais, mensagens instantâneas e memes, elucidada na Imagem 6, contribui para a consolidação visual de grafias variáveis. A variação ortográfica observada nas redações reflete um processo de interferência da oralidade e dos letramentos digitais, em que o aluno recorre à forma graficamente disponível em seu repertório para ambas as funções, como se nota nos exemplos a seguir:

5A - (...) temos que comer sim **mais** na quantidade certa (Texto 25)

5B - **Mas** também não pode comer muito porque faz mal (Texto 28)

5C - (...) ainda **mas** se você trocar as comidas (Texto 30)

5D - (...) comidas que são **mais** fáceis (Texto 29)

- **Conjunção “e” e verbo “é”**

No que se refere à alternância entre a conjunção “e” e o verbo “é”, o fenômeno apresentou 36 ocorrências de variação, o que corresponde a 10,8% do total de dados contabilizados. As ocorrências indicam que, nas produções analisadas, houve registros tanto da substituição do verbo “é” pela conjunção “e”, quanto do verbo “é” em contextos próprios da conjunção. Embora presente no corpus, essa alternância parece distanciar-se de uma variação sistemática da fala, configurando-se mais como uma dificuldade na aquisição das normas de acentuação gráfica, entrelaçada a questões de ortografia, refletindo um estágio de escolarização em que o monitoramento do acento como marca distintiva entre classe gramática ainda não está plenamente consolidado. Além das produções escolares, observa-se que essa mesma alternância também circula em textos informais de redes sociais e aplicativos de mensagens, como observado na Imagem 8:

Imagem 8



Fonte: Instagram, 2025

6A - Ter uma alimentação saudável e mais do que comer alimentos saudáveis (Texto 12)

6B - Bom, é importante ter uma boa alimentação (Texto 14)

6C - (...) legumes, é vegetais (Texto 21)

6D - (...) gordura e sal (Texto 22)

- **Apagamento do -r final nos infinitivos**

Outro fenômeno clássico da fala brasileira que aparece no corpus é o apagamento do -r final dos infinitivos. Segundo Callou, Serra e Cunha (2015), esse processo é uma mudança em curso no português brasileiro que segue uma escala de enfraquecimento articulatorio até o seu cancelamento total. Em estudo com dados do Projeto ALiB em nove capitais do Nordeste, as autoras mostram que o cancelamento do rótico em verbos apresenta índices muito elevados e se comporta como um processo semi-categorico: em sete capitais o apagamento supera 90%, e em duas, Aracaju e Teresina, ultrapassa 80%, com pouca evidência de restrições estruturais ou sociais robustas no conjunto.

No corpus analisado, o fenômeno apareceu em 38 ocorrências (9%), enquanto a forma plena com /r/ final foi registrada 385 vezes (91%). A baixa taxa de variação na escrita, se comparada à fala, é coerente com o fato de que a norma escolar tende a inibir a representação gráfica da redução. Essa tendência de apagamento em verbos é favorecida pelo fato de o -r final constituir uma marca morfológica redundante, uma vez que o infinitivo já é marcado pelo acento lexical na última sílaba. Assim, o falante identifica a forma verbal mesmo sem a presença do rótico, facilitando sua queda na fala espontânea e, eventualmente, seu transbordamento para a escrita.

7A - (...) não **come** coisas gordurosa, não **come** muita comida pra não **fica** gordo (Texto 1)

7B - Não **comer** fast food, médicos dizem que cachorro-quente remove 32 min de sua vida (Texto 6)

- **Apagamento do /d/ no morfema de gerúndio**

O apagamento do fonema /d/ no morfema de gerúndio, resultando em formas como “falano”, “comeno”, “correno”, é um fenômeno já documentado na fala brasileira e, como destaca Lopes (2025), é uma variável sociolinguística produtiva no português do Distrito Federal, especialmente entre falantes jovens. No estudo da autora, entre os falantes mais jovens, os índices de redução são muito elevados: a informante de 13 anos apresentou 84,6% de apagamento e o informante de 11 anos atingiu 90%. Os dados

reunidos para o grupo de 11 a 29 anos confirmam essa tendência, indicando que a forma reduzida é amplamente dominante nessa faixa etária (Lopes, 2025, p. 27-28). Esse padrão dialoga diretamente com o presente estudo, visto que os estudantes do 8º ano, majoritariamente com 13 e 14 anos, estão no grupo que mais favorece a variante.

No corpus analisado neste trabalho, embora as ocorrências do fenômeno sejam poucas, sua presença é significativa, pois evidencia a transferência de processos fonológicos típicos da fala popular para a escrita escolar. Assim como observado por Lorrany Lopes (2025), o apagamento aparece sobretudo em formas mais longas e prosodicamente propícias à redução, além de ser favorecido por determinados contextos vocálicos anteriores, especialmente as vogais temáticas /a/ e /e/, como se observa nos exemplos 8A e 8B:

8A - (...) so vai esta **prejudicano** a sua saude (Texto 11)

8B - (...) isso vai acabar **virano** costume (Texto 24)

8C - (...) e auxilia **dando** dicas ruins (Texto 3)

- **Marcadores conversacionais**

Outro fenômeno relevante observável no corpus é a presença de marcadores conversacionais, também referidos na literatura como marcadores discursivos. Esses elementos são característicos da fala e desempenham papel essencial na organização do texto e da interação. Conforme Riso, Silva e Urbano (2019, p. 371), os marcadores constituem “mecanismos envolvidos na organização textual-interativa dos textos de língua falada”.

Na oralidade, formas como “aí”, “daí”, “tipo” e “né” são amplamente utilizadas como operadores discursivos, responsáveis por manter a fluidez da conversa e orientar a interpretação do ouvinte. A obra distingue, de modo geral, marcadores basicamente sequenciadores, que organizam o encadeamento das informações, e marcadores basicamente interacionais, que regulam a relação entre os participantes da interação (Riso; Silva; Urbano, 2019).

Na escrita escolar analisada, esses marcadores aparecem em contextos que evidenciam a transposição de estratégias interacionais próprias da fala para a produção textual. Um primeiro exemplo é o uso de “aí”:

9A - (...) não tem tempo de almoçar e **aí** vai comprar um hamburguer (Texto 36)

Nesse exemplo, “aí” atua como equivalente a conectores formais como “então” ou “por isso”, marcando consequência. A escolha do marcador revela uma organização causal típica da oralidade, reproduzida na escrita. Situação semelhante ocorre com “daí”:

9B - (...) isso **daí** faz mal pra sua saude (Texto 1)

Aqui, “daí” funciona como operador de reforço argumentativo, isto é, não apenas retoma o que foi dito, mas enfatiza e conclui a proposição anterior, estratégia recorrente na fala espontânea. Já o uso de “né” evidencia sua função interacional:

9C - (...) você não gosta de ser feio **né** (Texto 37)

Esse recurso opera como estratégia de aproximação e solicitação implícita de concordância, típica da conversação espontânea. Por fim, observa-se o uso de “tipo” como marcador explicativo:

9D - (...) come bem **tipo** come salada (Texto 1)

Nesse caso, o marcador introduz exemplificação, desempenhando função semelhante à expressão “por exemplo”, o que revela a influência direta da oralidade na escrita dos alunos.

- **Estrangeirismos**

Como ressalta Bagno (2007), o léxico constitui a camada mais permeável da língua, sendo o nível em que os processos de empréstimo e de circulação cultural se manifestam com maior intensidade. Observa-se que, especialmente entre jovens inseridos em práticas digitais, palavras de origem inglesa relacionadas à tecnologia, ao consumo e à alimentação já circulam amplamente, integrando-se à fala cotidiana.

Imagem 9



Fonte: Instagram, 2025

O tema da redação tratava de “hábitos alimentares”. Portanto, é natural que os estudantes acionem termos circulantes na mídia, nos comerciais, nos aplicativos de entrega e nas redes sociais. Esses itens lexicalizados no cotidiano já fazem parte do repertório linguístico dos falantes, sobretudo adolescentes, e, muitas vezes, entram na escrita com naturalidade, sem percepção de “estrangeirismo”.

10A - Se você se alimentar só com **fast food** pode ter varios problemas (Texto 35)

10B - (...) pizza, fritura, **nuggets**, doces (Texto 31)

É importante notar que todos os empréstimos aparecem sem aspas, sem marca gráfica e sem hesitação, o que pode indicar um processo de integração plena ao léxico do falante.

- **Gírias**

Mesmo aparecendo apenas uma vez no corpus, a expressão “só os raiz” é significativa por estar fortemente associada às práticas discursivas das redes sociais. Nesse uso, “raiz” opõe-se à “nutella” como forma de distinguir alguém considerado “tradicional”, “original” ou “resistente”, em contraste com quem seria “suavizado”, “moderno demais” ou “fresco”. Circulando em memes, postagens e vídeos, essa gíria funciona como marcador identitário e aproxima o texto escolar do universo cultural e humorístico compartilhado pelos estudantes, tanto nas redes quanto na oralidade.

11A - (...) chá é bom por ter diversos efeitos (...) prever doenças **só os raiz** (Texto 6)

Imagem 10



Fonte: Instagram, 2025

A análise das redações dos estudantes do 8º ano de Ceilândia revela que a escrita escolar constitui um espaço de heterogeneidade linguística, em que os estudantes operam em um *continuum* entre a fala e a escrita. A norma coexiste com a variação, refletindo o que Souza (2009) reforça como uma realidade linguística bipolarizada. A recorrência de variantes como as de "para/prá/pro" e "está/tá", o apagamento do /d/ no gerúndio e do -r final nos infinitivos, demonstram que traços da oralidade e de letramentos digitais, conectados aos repertórios culturais, transbordam para o papel, mesmo em um contexto de produção monitorada.

Como curiosidade, a ausência total de ocorrências de “onde”, que não apareceu desempenhando qualquer função sintática ou semântica nas redações analisadas, levanta a hipótese de que os estudantes estejam evitando estruturas relativas mais complexas, sobretudo as relativas com valor locativo, ou optando por estratégias alternativas de coesão. Uma possibilidade, ligada ao processo de aquisição da escrita, é que o uso de “onde” como recurso coesivo se consolide em etapas posteriores de escolarização, como no ensino médio, conforme a pressão escolar aumenta.

Considerações finais

Mais do que localizar “erros” em relação à norma padrão, a pesquisa teve como objetivo compreender quais recursos linguísticos estão sendo mobilizados na escrita. A análise dos dados mostrou que fenômenos como a redução de “para”, o uso de “tá” em lugar de “está”, o apagamento do /d/ no gerúndio, a queda do -r final, variação de concordância, alternância entre “mas/mas”, emprego de marcadores conversacionais, estrangeirismos e gírias não aparecem de forma isolada ou acidental, mas se organizam em padrões recorrentes e coerentes com a variedade linguística. Nessa perspectiva, as redações revelam que os estudantes manejam, ao escrever, uma língua viva, atravessada por escolhas expressivas e identitárias.

O diálogo com as redes sociais e com a música, explorado na fundamentação teórica, mostrou-se fundamental para compreender esses dados. Formas gráficas e expressões que aparecem em publicações de TikTok, Instagram ou X, bem como em letras de rap e outros gêneros musicais consumidos, reaparecem nas redações sob a forma de marcas de oralidade, escolhas lexicais e construções sintáticas. A escrita escolar, nesse sentido, não está isolada.

Ao longo do ano letivo, no contexto do PIBID, o acompanhamento cotidiano dessas turmas permitiu ver que esses textos não são apenas “dados”, mas também registros de presenças. Cada redação traz um pouco das conversas de corredor, das histórias compartilhadas, das risadas e também das dificuldades. As marcas de variação que aparecem no corpus são inseparáveis das pessoas que as produzem. As crianças e adolescentes com quem esta pesquisa conviveu são sujeitos concretos, com trajetórias, responsabilidades e sonhos, e a escrita que produzem carrega essa experiência. Reconhecer isso foi parte essencial do percurso deste trabalho.

Do ponto de vista pedagógico, os resultados sugerem que a compreensão desses repertórios pode ajudar professoras e professores a lerem de forma mais atenta o ponto de partida linguístico de seus estudantes. Entender como as redes sociais, as músicas e a oralidade cotidiana atravessam a escrita permite planejar intervenções mais conscientes, que aproximem a escola da realidade dos alunos sem abrir mão dos objetivos de letramento e do ensino. Trata-se, antes de tudo, de olhar para a escrita escolar com menos estranhamento e mais escuta.

As análises realizadas também evidenciam limites importantes do modelo avaliativo da Avaliação Contínua da Aprendizagem, que atribui conceitos gerais sem descrever qualitativamente as produções. Ao não considerar os fenômenos de variação e as marcas de oralidade presentes nas redações, esse modelo perde a oportunidade de enxergar a riqueza linguística das turmas e de reconhecer as dificuldades específicas com que os estudantes lidam. Descrever o que aparece nos textos é um passo para que qualquer proposta de intervenção pedagógica seja, de fato, situada, olhando com cuidado para a escrita desses jovens, levando a sério o que ela diz sobre a língua, sobre a escola e sobre a vida que acontece ao redor delas.

Referências bibliográficas

ARAÚJO, Sara Alves Ferreira de. **Variação linguística nas redações do ENEM 2018: o uso do conector adversativo “mas” e do advérbio “mais”**. In: ALVES, Cibelle Corrêa Béliche; SANTOS, Georgiana Márcia Oliveira; BEZERRA, José de Ribamar Mendes; LIMA, Veraluce da Silva (org.). Estudos da Linguagem: a variação linguística em foco. v. 2. São Luís: EDUFMA, 2025. p. 77-96.

BAGNO, Marcos. **Nada na língua é por acaso: por uma pedagogia da variação linguística**. São Paulo: Parábola Editorial, 2007.

BACELAR, Matheus dos Santos. **Socioeducação e linguagem: variação linguística em textos de adolescentes em privação de liberdade**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Letras) – Universidade de Brasília, Brasília, 2020.

BECHARA, Evanildo. **Moderna gramática portuguesa**. 39. ed. rev. e ampl. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2019.

BORTONI-RICARDO, Stella Maris. **Educação em língua materna: a sociolinguística na sala de aula**. São Paulo: Parábola Editorial, 2004.

BRASIL. Centro de Políticas Públicas e Avaliação da Educação (CAEd). **Guia de correção: Avaliação Contínua da Aprendizagem – Ciclo III / 2025. Escrita – 8º ano do Ensino Fundamental**. [S.l.]: CAEd; MEC, 2025.

CALLOU, Dinah; SERRA, Carolina; CUNHA, Cláudia. **Mudança em curso no português brasileiro: o apagamento do R no dialeto nordestino**. Revista da ABRALIN, v. 14, n. 1, p. 195-219, jan./jun. 2015. Disponível em: file:///C:/Users/tchar/Downloads/MUDANCA_EM_CURSO_NO_PORTUGUES_BRA_SILEIRO_O_APAGAME.pdf

FELGUEIRAS, Carmen Maria. **Análise da variação no uso da preposição para**. 1993. 128 f. Dissertação (Mestrado em Linguística) – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 1993.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

HUNGRIA. **Zorro do Asfalto**. 2014. Disponível em: <https://youtu.be/ySCAq0EabOs>. Acesso em: 20 nov. 2025.

LABOV, William. **Padrões sociolinguísticos**. Tradução: Marcos Bagno; Maria Marta Pereira Scherre; Caroline Rodrigues Cardoso. São Paulo: Parábola Editorial, 2008.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

LOPES, Lorrany Dianne Martins. **Você tá ouvindo o que eu tô falando? O apagamento de /d/ no morfema de gerúndio no falar brasileiro.** 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Letras – Língua Portuguesa) – Universidade de Brasília, Brasília, 2025.

MARCUSCHI, Luiz Antônio. **Da fala para a escrita: atividades de retextualização.** 3. ed. São Paulo: Cortez, 2001.

MC RYAN SP; MC JACARÉ; MC MENO K; DJ JAPAN K; DJ DAVI DOGDOG. **Posso Até Não Te Dar Flores.** 2025. Disponível em: <https://youtu.be/fXQj5TarYkc>. Acesso em: 20 nov. 2025.

PINHEIRO, Frederico Pitanga. **Uma análise sociofuncionalista da redução fonética do item estar na fala de Vitória/ES.** 2019. 156 f. Dissertação (Mestre em Estudos Linguísticos). Programa de Pós-Graduação em Linguística do Centro de Ciências Humanas e Naturais da Universidade Federal do Espírito Santo, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufes.br/server/api/core/bitstreams/98648fb9-cc52-4a4c-94c3-e75be735ca28/content>

PINHEIRO, Frederico Pitanga. **Está mudando ou tá mudado? - A expressão do item estar no continuum fala/escrita.** 2024. 238 f. Tese (Doutorado em Estudos Linguísticos). Programa de Pós-Graduação em Linguística do Centro de Ciências Humanas e Naturais da Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2024. Disponível em: <https://repositorio.ufes.br/server/api/core/bitstreams/996b533b-287c-46b6-81e6-893e7e6dbdb6/content>

RISSO, Mercedes Sanfelice; SILVA, Giselle Machline de Oliveira; URBANO, Hudinilson. Traços definidores dos marcadores discursivos. In: JUBRAN, Clélia Spinardi (org.). **A construção do texto falado.** São Paulo: Contexto, 2019.

SANTANA, Léo; MELODY. **Desliza.** 2025. Disponível em: <https://youtu.be/Xxd0-MBsOBs>. Acesso em: 20 nov. 2025

SCHERRE, Maria Marta Pereira; NARO, Anthony Julius. **Sobre a concordância de número no português falado do Brasil.** In: RUFFINO, Giovanni (org.). *Dialettologia, geolinguística, sociolinguística (Atti del XXI Congresso Internazionale di Linguistica e Filologia Romanza)*. Tübingen: Max Niemeyer Verlag, 1998. v. 5, p. 509-523.

SOUZA, Constância Maria Borges de. **A concordância verbal na fala de Salvador: duas realidades sociolinguísticas**. 2009. 198 f. Tese (Doutorado em Letras e Linguística) – Instituto de Letras, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2009. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/29368/1/CONST%c3%82NCIA%20MARIA%20BORGES%20DE%20SOUZA.pdf>

TRIBO DA PERIFERIA. **Sha.Lu.Na**. 2016. Disponível em: <https://youtu.be/1NeaC4d8bA>. Acesso em: 20 nov. 2025.

WEINREICH, Uriel; LABOV, William; HERZOG, Marvin I. **Fundamentos empíricos para uma teoria da mudança linguística**. 1968. Tradução de Marcos Bagno. São Paulo: Parábola Editorial, 2006.

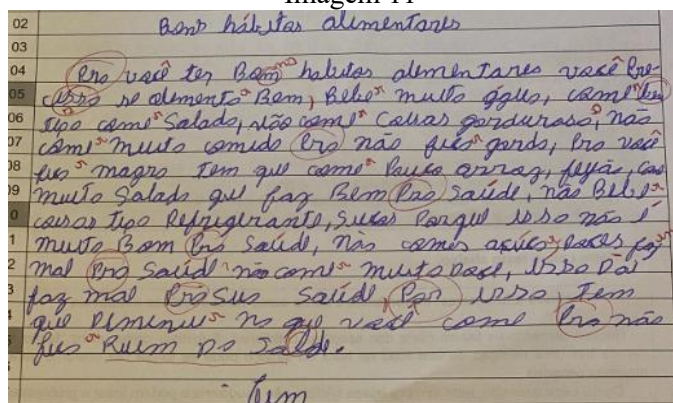
Apêndice 2: Produções textuais

Texto 1

“Bons hábitos alimentares

Pra voce ter bom habitos alimentares voce precisa se alimenta bem bebe muita agua, come bem tipo come salada, não come coisas gordurosa, não come muita comida pra não fica gordo, pra voce fica magro tem que come pouco arroz, feijão, come muita salada que faz bem pra saude, não bebe coisas tipo refrigerante, sucos porque isso não e muito bom pra saude, não comer açuca doces faz mal pra saude não come muito doce, isso dai faz mal pra sua saude por isso tem que diminui no que voce come pra não fica ruim da salde.”

Imagem 11



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

Texto 2

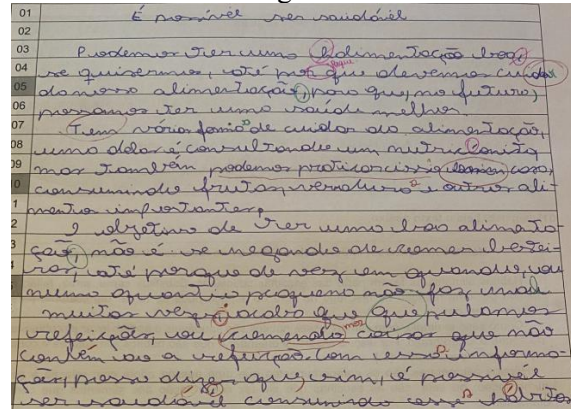
“É possível ser saudável

Podemos ter uma alimentação boa, se quisermos, até por que devemos cuida da nossa alimentação, para que no futuro possamos ter uma saúde melhor.

Tem varias forma de cuidar da alimentação, uma delas é consultando um nutricionista, mas também podemos praticar isso em casa, consumindo frutas, verdura e outros alimentos importantes.

O objetivo de ter uma boa alimentação, não é se negando de comer besteiras, até porque de vez em quando, ou numa quantia pequena não faz mau muitas vezes, acaba que que pulamos refeições, ou comendo coisas que não contem so a refeição. Com essa informações, posso dizer que sim, é possível ser saudável consumindo esse habitos.”

Imagem 12



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

Texto 3

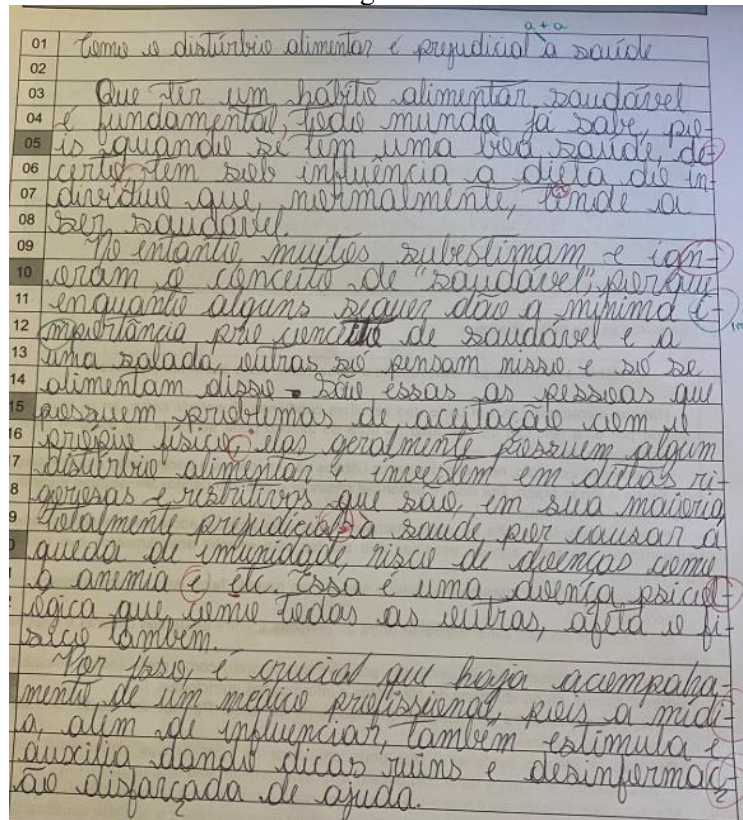
“Como o distúrbio alimentar é prejudicial a saúde

Que ter um hábito alimentar saudável é fundamental, todo mundo já sabe, pois quando se tem uma boa saúde, decerto, tem sob influência a dieta do indivíduo que, normalmente, tende a ser saudável.

No entanto, muitos subestimam e ignoram o conceito de “saudável” porque enquanto alguns sequer dão a mínima importância pro conceito de saudável e a uma salada, outras só pensam nisso e só se alimentam disso. São essas as pessoas que possuem problemas de aceitação com o próprio físico, elas geralmente possuem algum distúrbio alimentar e investem em dietas rigorosas e restritivas que são, em sua maioria, totalmente prejudicial a saúde por causar a queda de imunidade, risco de doenças como a anemia e etc. Essa é uma doença psicológica que como todas as outras, afeta o físico também.

Por isso, é crucial que haja acompanhamento de um médico profissional, pois a mídia, além de influenciar, também estimula e auxilia dando dicas ruins e desinformação disfarçada de ajuda.”

Imagem 13



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

Texto 4

“A busca pelo corpo perfeito

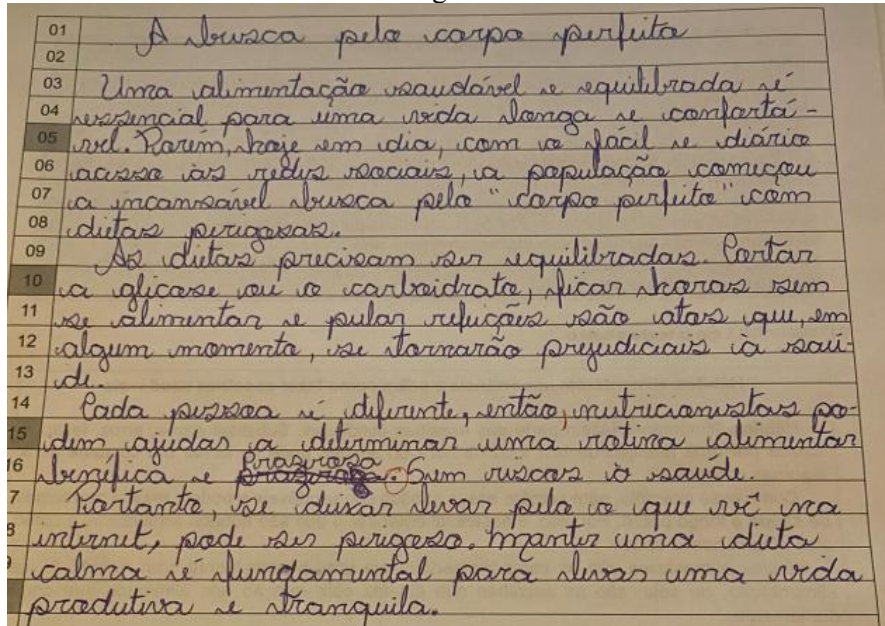
Uma alimentação saudável e equilibrada é essencial para uma vida longa e confortável. Porém, hoje em dia, com o fácil e diário acesso às redes sociais, a população começou a incansável busca pelo “corpo perfeito” com dietas perigosas.

As dietas precisam ser equilibradas. Cortar a glicose ou o carboidrato, ficar horas sem se alimentar e pular refeições são atos que, em algum momento, se tornarão prejudiciais à saúde.

Cada pessoa é diferente, então nutricionistas podem ajudar a determinar uma rotina alimentar benéfica e prazerosa. Sem riscos à saúde.

Portanto, se deixar levar pelo o que vê na internet, pode ser perigoso. Manter uma dieta calma é fundamental para levar uma vida produtiva e tranquila.”

Imagem 14



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

Texto 5

“Como hábitos alimentares influenciam na felicidade

Hábitos alimentares são sobre cuidado, sobre saber o que entra no seu corpo e sobre o que você consome, todos tem hábitos alimentares, basta saber se são bons ou ruins.

Os bons hábitos são essenciais quando o assunto é liberdade, eles permitem o melhor aproveitamento de esportes, danças, uma variedade de passatempos e diversões, agora... como o que você ingere influencia na liberdade de atividades físicas e no cotidiano?

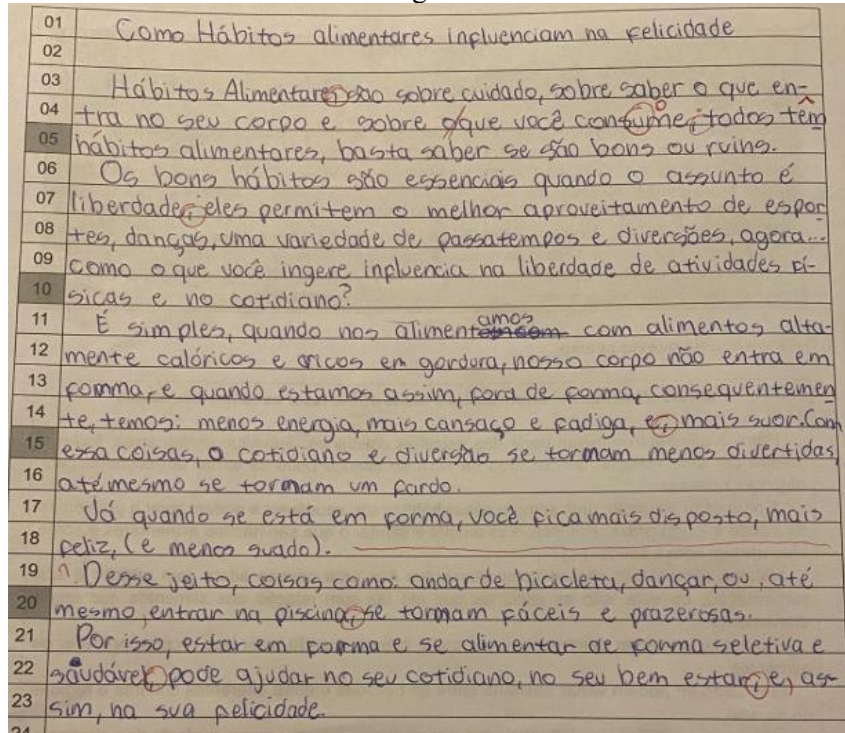
É simples, quando nos alimentamos com alimentos altamente calóricos e ricos em gordura, nosso corpo não entra em forma, e quando estamos assim, fora de forma, consequentemente, temos: menos energia, mais cansaço e fadiga, e, mais suor. Com essas coisas, o cotidiano e diversão se tornam menos divertidas, até mesmo se tornam um fardo.

Já quando se está em forma, você fica mais disposto, mais feliz, (e menos suado).

Desse jeito, coisas como: andar de bicicleta, dançar, ou até mesmo entrar na piscina, se tornam fáceis e prazerosas.

Por isso, estar em forma e se alimentar de forma seletiva e saudável, pode ajudar no seu cotidiano, no seu bem estar, e assim, na sua felicidade.”

Imagem 15



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

Texto 6

“A importância nutricional dos alimentos e hábitos do cotidiano.

Hábitos alimentares são sobre os alimentos e nutrientes consumidos no cotidiano, podendo ser ruim como comida industrializada ou substituir por arroz, carne, salada e feijão.

Alimentos sem nutrientes traz seu cotidiano mais difícil podendo ter doenças graves como: diabetes, doenças no coração etc, por isso a importância de alimentos pode auxiliar ou não sua saúde. Entendo de uma vez a partir de agora tudo sobre hábitos alimentares

Quando ir ao mercado busque pelo valor nutricional ou o rótulo, busque por carne por ter proteína, chá é bom por ter diversos efeitos (acalmante, dormir, prevenir doenças só os raízes).

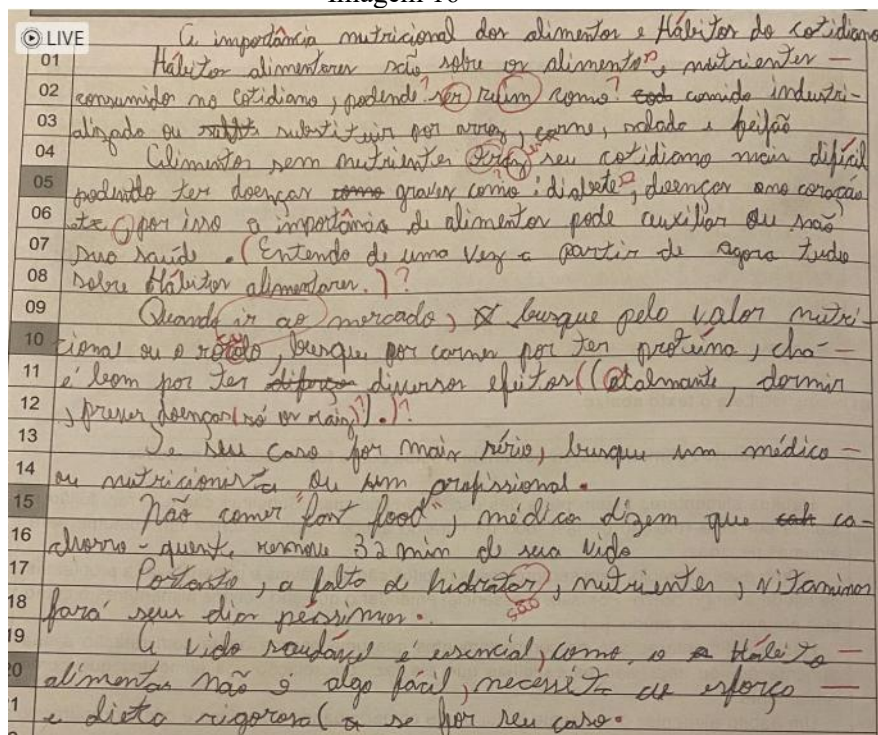
Se seu caso for mais sério busque um médico ou nutricionista ou um profissional.

Não comer fast food, médicos dizem que cachorro-quente remove 32 min de sua vida

Portanto, a falta de hidratar, nutrientes, vitaminas fará seus dias piores

A vida saudável é essencial como o hábito alimentar não é algo fácil necessita de esforço e dieta rigorosa (se for o caso)”

Imagem 16



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

Texto 7

“Alimentação na escola

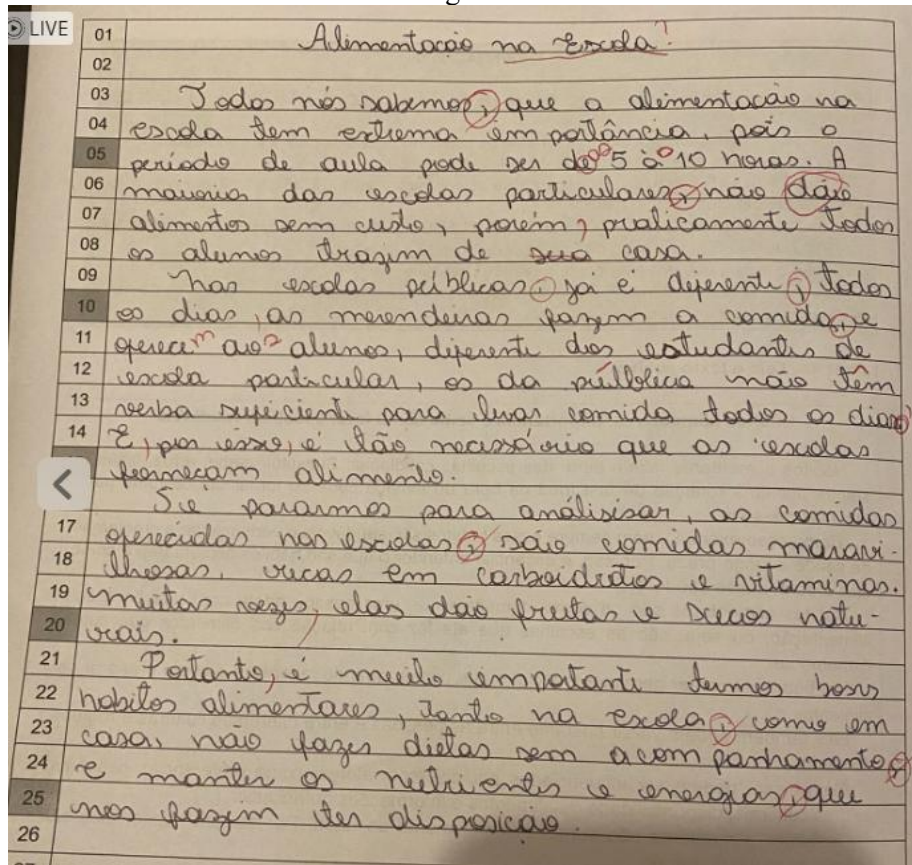
Todos nós sabemos, que a alimentação na escola tem extrema importância, pois o período de aula pode ser de 5 à 10 horas. A maioria das escolas particulares, não dão alimentos sem custo, porém praticamente todos os alunos trazem de sua casa.

Nas escolas públicas, já é diferente, todos os dias as merendeiras fazem a comida, e oferece ao alunos, diferente dos estudantes de escola particular, os da publica não tem verba suficiente para levar comida todos os dias. E por isso é tão necessário que as escolas forneçam alimento.

Se pararmos para analisar, as comidas oferecidas nas escolas, são comidas maravilhosas, ricas em carboidratos e vitaminas. Muitas vezes elas dão frutas e sucos naturais.

Portanto é muito importante termos bons hábitos alimentares, tanto na escola, como em casa, não fazer dietas sem acompanhamento, e manter os nutrientes e energias, que nos fazem ter disposição.”

Imagem 17



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

Texto 8

“Legume ou fast food?”

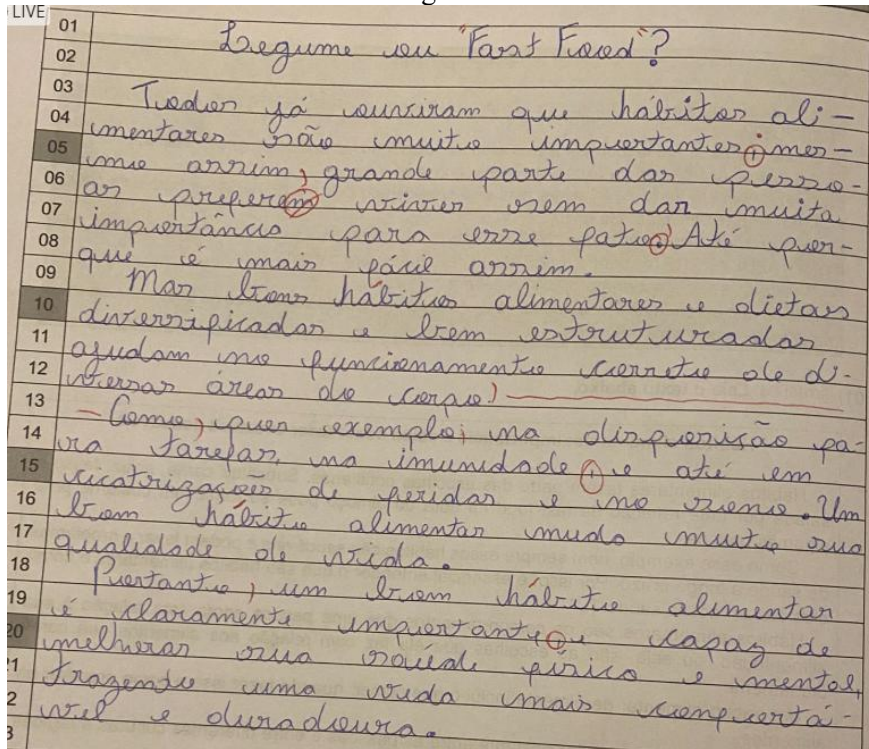
Todos já ouviram que hábitos alimentares são muito importantes, mesmo assim grande parte das pessoas preferem viver sem dar muita importância para esse fato. Até porque é mais fácil assim.

Mas bons hábitos alimentares e dietas diversificadas e bem estruturadas ajudam no funcionamento correto de diversas áreas do corpo.

Como por exemplo na disposição para tarefas, na imunidade, e até em cicatrizações de feridas e no sono. Um bom hábito alimentar muda muito sua qualidade de vida.

Portanto um bom hábito alimentar é claramente importante, e capaz de melhorar sua saúde física e mental, trazendo uma vida mais confortável e duradoura.”

Imagem 18



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

Texto 9

“Alimentações Saudáveis:

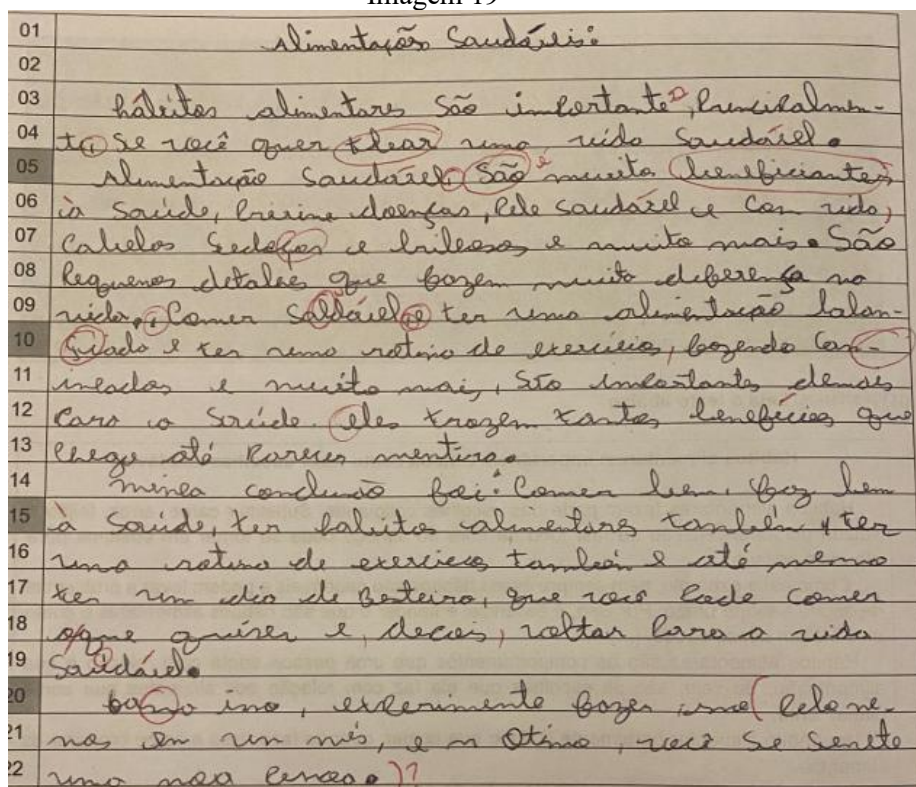
Habitos alimentares são importante, principalmente, se você quer ter uma vida saudavel.

Alimentação saudavel, são muito beneficiantes a saúde, previne doenças, pele saudavel e com vida cabelos sedosos e brilhosos e muito mais. São pequenos detalhes que fazem muita diferença na vida.. Comer saldavel, e ter uma alimentação balanceada e ter uma rotina de exercícios fazendo caminhadas e muito mais, são importantes demais para a saúde. eles trazem tantos beneficios que chega até parecer mentira.

Minha conclusão foi: comer bem, faz bem a saúde, ter habits alimentares também, ter uma rotina de exercicios também e até mesmo ter um dia de besteira, que você pode comer oque quiser e depois voltar para a vida saudável.

Fassa isso, experimente fazer isso pelo menos em um mes, e otimo, você se sente uma nova pessoa.”

Imagem 19



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

Texto 10

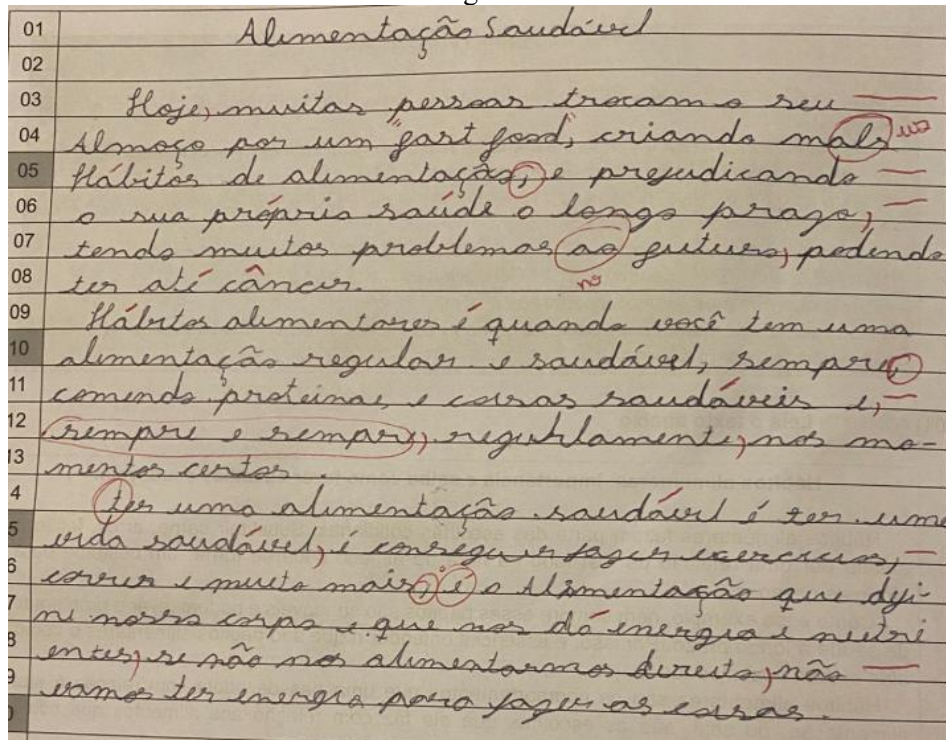
“Alimentação Saudável

Hoje muitas pessoas trocam o seu almoço por um fast food, criando más hábitos de alimentação, e prejudicando a sua própria saúde a longo prazo tendo muitos problemas ao futuro podendo ter até câncer.

Hábitos alimentares e quando você tem uma alimentação regular e saudável, sempre, comendo proteínas e coisas saudáveis e sempre e sempre regularmente nos momentos certos.

ter uma alimentação saudável é ter uma vida saudável é conseguir fazer exercícios, correr e muito mais, e a alimentação que define nosso corpo e que nos dá energia e nutrientes se não nos alimentarmos direito não vamos ter energia para fazer as coisas.”

Imagem 20



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

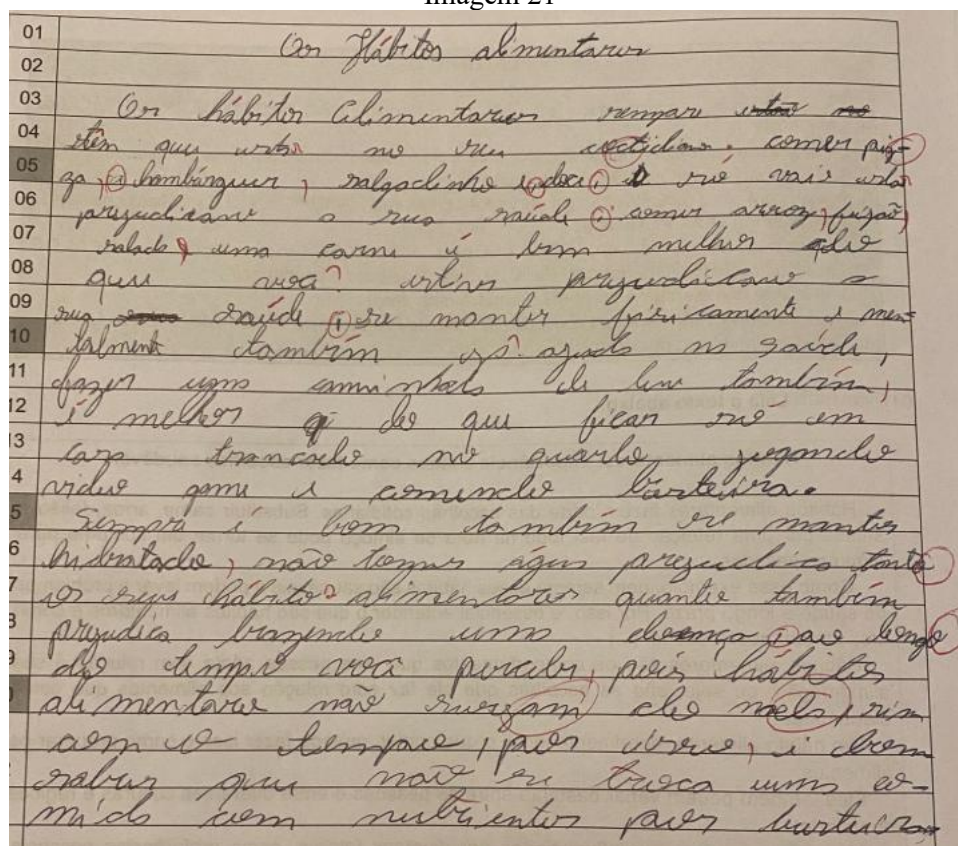
Texto 11

“Os hábitos alimentares

Os hábitos alimentares sempre tem que esta no seu cotidiano. comer pizza e hambúrguer salgadinho e, doce, so vai esta prejudicando a sua saúde, comer arroz feijão salada uma carne e bem melhor do que voce estiver prejudicando a sua saúde, se manter fisicamente e mentalmente também so ajuda na saúde, fazer uma caminhada de leve também e melhor do que ficar so em casa trancado no quarto jogando video game e comendo besteira.

Sempre e bom também se manter hidratado não tomar água prejudica tanto os seus hábitos alimentares quanto também prejudica trazendo uma doença, ao longo do tempo você percebe pois hábitos alimentares não surjam do nada, sim com o tempo, por isso é bom saber que não se troca uma comida com nutrientes por besteiras.”

Imagem 21



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

Texto 12

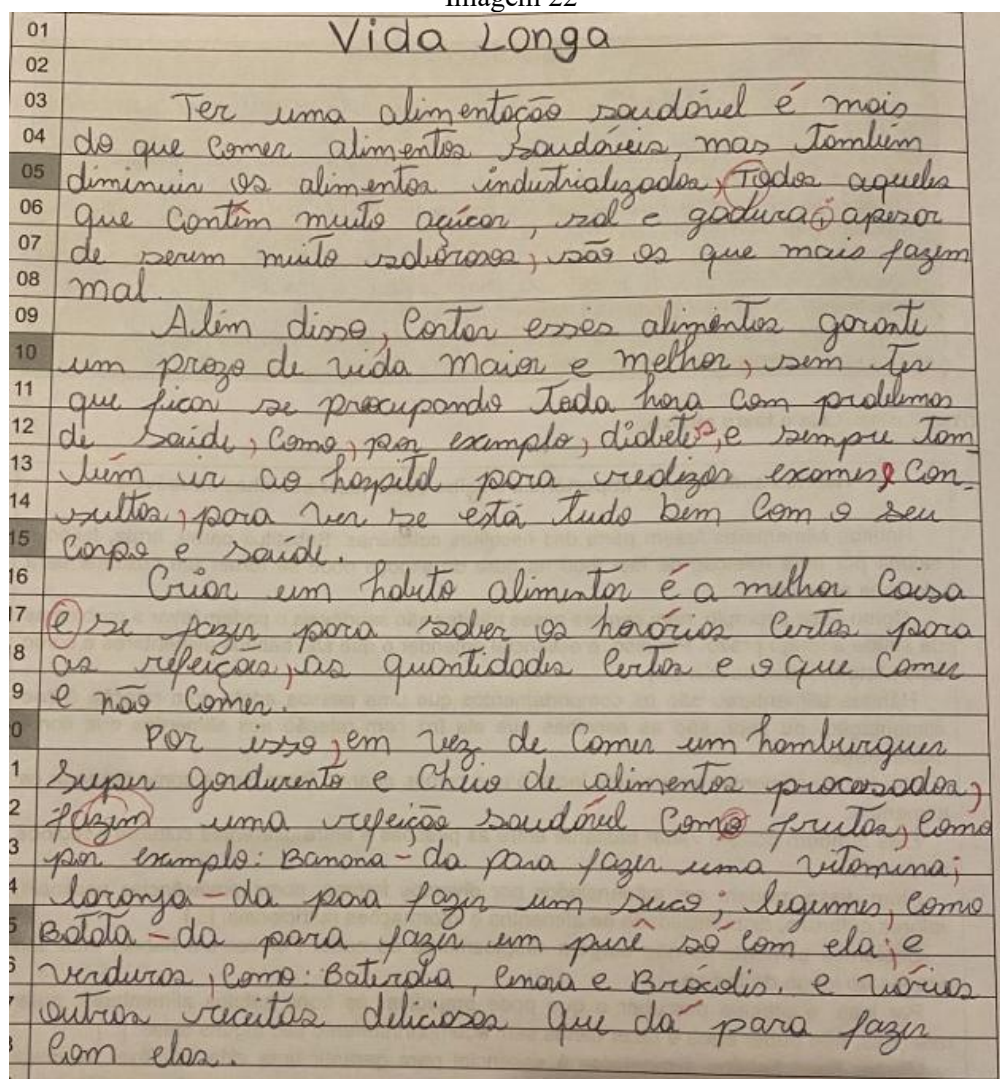
“Vida Longa

Ter uma alimentação saudável e mais do que comer alimentos saudáveis, mas também diminuir os alimentos industrializados todos aqueles que contêm muito açúcar, sal e gordura, apesar de serem muitos saborosos são os que mais fazem mal.

Além disso cortar esses alimentos garante um prazo de vida maior e melhor sem ter que ficar se preocupando toda hora com problemas de saúde como por exemplo diabetes e sempre também ir ao hospital para realizar exames consultas para ver se está tudo bem com o seu corpo e saúde.

Criar um hábito alimentar e a melhor coisa a se fazer para saber os horários certos para as refeições as quantidades certas e o que comer e não comer.

Por isso em vez de comer um hambúrguer super gorduroso e cheio de alimentos processados fazer uma refeição saudável como frutas como por exemplo: banana para fazer uma vitamina laranja para fazer um suco, legumes como: beterraba, cenoura e brócolis. e várias outras receitas deliciosas que dá para fazer com elas.”



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

Texto 13

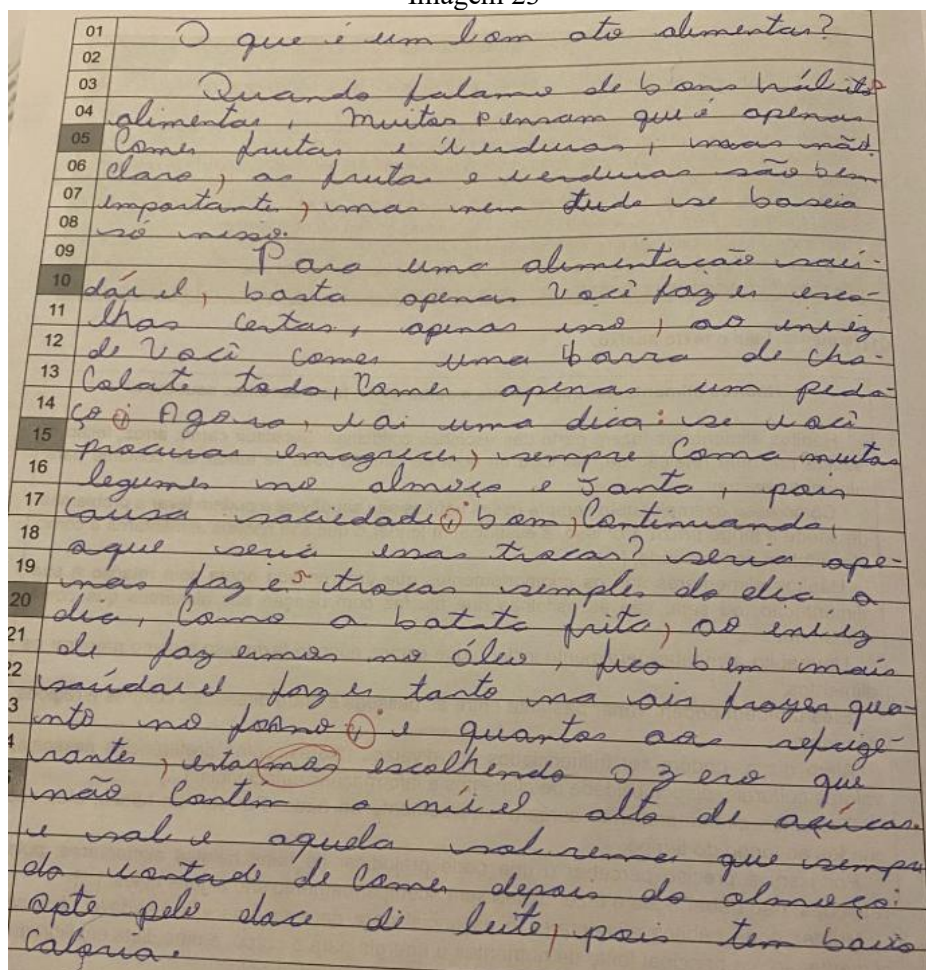
“O que é um bom ato alimentar?”

Quando falamos de bons hábitos alimentares, muitos pensam que é apenas comer frutas e verduras, mas não! Claro as frutas e verduras são bem importantes mas nem tudo se baseia só nisso.

Para uma alimentação saudável basta apenas você fazer escolhas certas, apenas isso ao invés de você comer uma barra de chocolate toda, comer apenas um pedaço, agora vai uma dica se você procurar emagrecer sempre coma muitos legumes no almoço e janta, pois causa saciedade, bom continuando, o que seria essas trocas? seria apenas fazer trocas simples do dia a dia, como a batata frita ao invés de fazermos no óleo, fica bem mais saudável fazer tanto na air frayer quanto no forno, e quanto aos refrigerantes estarmos escolhendo o zero que não contém o nível alto de açúcar e sabe aquela sobreme que

sempre da vontade de comer depois do almoço opte pelo doce de leite pois tem baixa caloria.”

Imagem 23



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

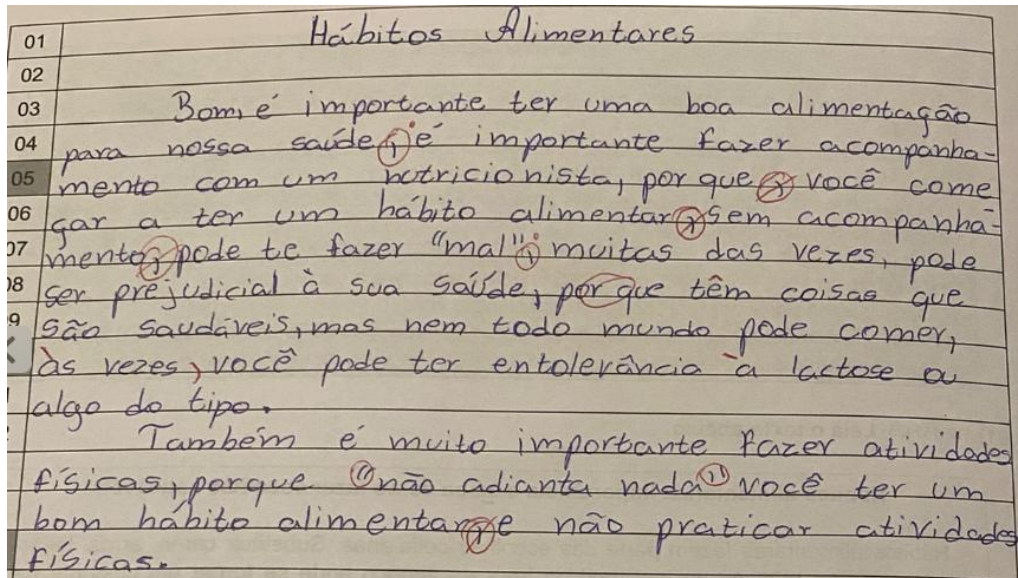
Texto 14

“Hábitos Alimentares

Bom, é importante ter uma boa alimentação para a nossa saúde, é importante fazer acompanhamento com um nutricionista, por que, você começar a ter um hábito alimentar, sem acompanhamento, pode te fazer “mal”, muitas das vezes, pode ser prejudicial à sua saúde, por que tem coisas que são saudáveis, mas nem todo mundo pode comer, as vezes você pode ter intolerância a lactose ou algo do tipo.

Também é muito importante fazer atividades físicas, porque “não adianta nada” você ter um bom hábito alimentar, e não praticar atividades físicas.”

Imagem 24



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

Texto 15

“Como ter uma vida saudável

Ter uma alimentação saudável, é essencial para todos, para evitar a obesidade, evitar doenças, ter uma disposição melhor, é bom entender o que são hábitos alimentares e como não ter eles em nossa vida pode afetar nossa saúde.

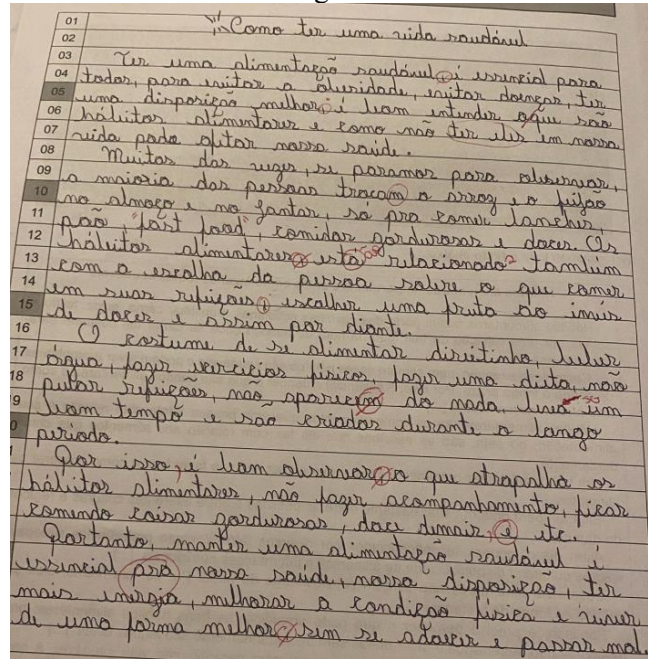
Muitas das vezes, se paramos para observar, a maioria das pessoas trocam o arroz e o feijão no almoço e no jantar, só pra comer lanches, pão, fast food, comidas gordurosas e doces. Os hábitos alimentares está relacionado também com a escolha da pessoa sobre o que comer em suas refeições, escolher uma fruta ao invés de doces e assim por diante.

O costume de se alimentar direitinho, beber água, fazer exercícios físicos, fazer uma dieta, não pular refeições, não aparecem do nada, leva um bom tempo e são criados durante o longo periodo.

Por isso é bom observar, o que atrapalha os hábitos alimentares, não fazer acompanhamento, ficar comendo coisas gordurosas, doce demais e etc.

Portanto, manter uma alimentação saudável é essencial pra nossa saúde, nossa disposição, ter mais energia, melhorar a condição física e viver de uma forma melhor, sem se adoecer e passar mal.”

Imagem 25



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

Texto 16

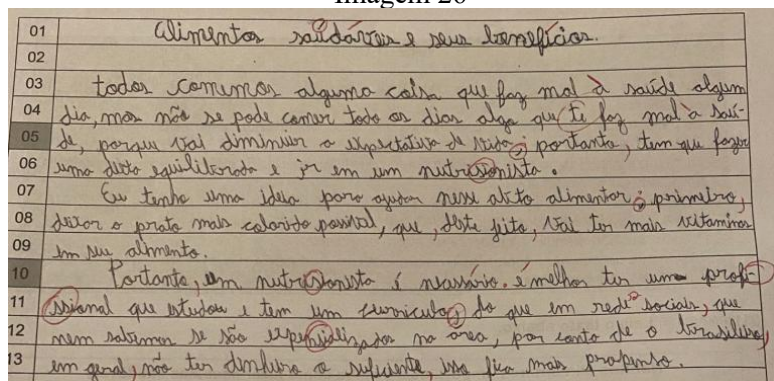
“Alimentos saudáveis e seus benefícios.

Todos comemos alguma coisa que faz mal a saúde algum dia, mas não se pode comer todos os dias algo que te faz mal a saúde, porque vai diminuir a expectativa de vida, portanto tem que fazer uma dieta equilibrada e ir em um nutricionista.

Eu tenho uma ideia para ajudar nesse abito alimentar, primeiro deixar o prato mais colorido possível, que deste jeito vai ter mais vitaminas em seu alimento.

Portanto um nutricionista é necessário e melhor ter um profissional que estudou e tem um currículo, do que em rede sociais que nem sabemos se são especializados na área, por conta de o brasileiro em geral não ter dinheiro o suficiente isso fica mais propenso.”

Imagem 26



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

Texto 17

“Importância dos bons hábitos alimentares

Por mais que comidas industrializadas nos economizem tempo e sejam saborosas, não podemos nos esquecer de cuidarmos do nosso corpo e da nossa saúde.

O nosso corpo precisa de comidas saudáveis para conseguir se manter funcionando normalmente. Os nossos hábitos alimentares influenciam no nosso sono, no nosso físico, na nossa disposição e principalmente.

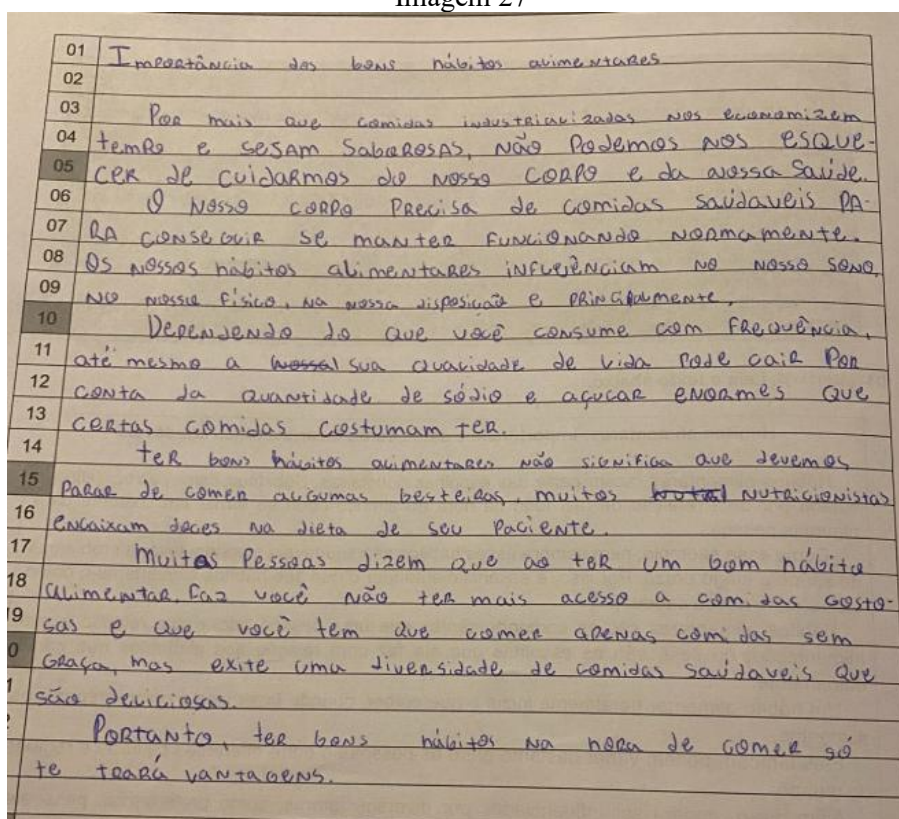
Dependendo do que você consome com frequência, até mesmo a sua qualidade de vida pode cair por conta da quantidade de sódio e açúcar enormes que certas comidas costumam ter.

Ter bons hábitos alimentares não significa que devemos parar de comer algumas besteiras, muitos nutricionistas encaixam doces na dieta de seu paciente.

Muitas pessoas dizem que ao ter um bom hábito alimentar, faz você não ter mais acesso a comidas gostosas e que você tem que comer apenas comidas sem graça, mas existe uma diversidade de comidas saudáveis que são deliciosas.

Portanto, ter bons hábitos na hora de comer só trará vantagens.”

Imagem 27



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

Texto 18

“Hábitos alimentares

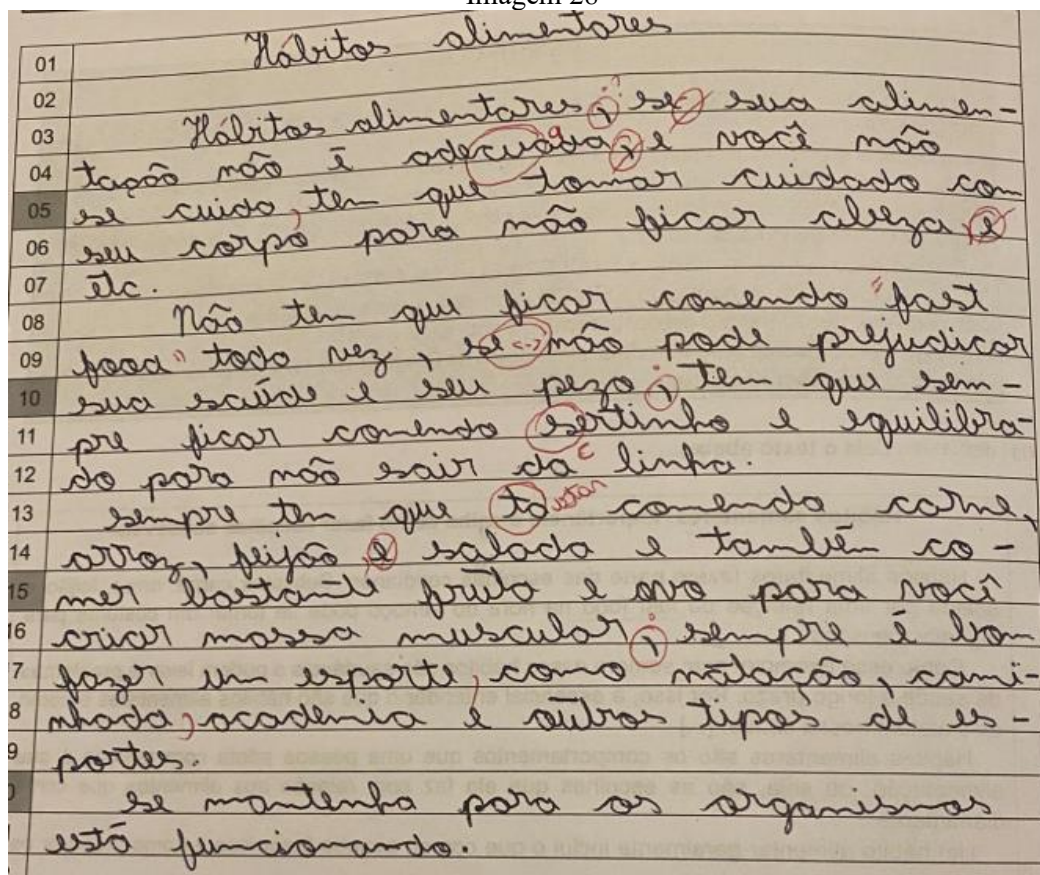
Hábitos alimentares, se sua alimentação não é adequada, e você não se cuida tem que tomar cuidado com seu corpo para não ficar obesa e etc.

Não tem que ficar comendo fast food toda vez, se não pode prejudicar sua saúde e seu peso, tem que sempre ficar comendo sertinho e equilibrado para não sair da linha.

Sempre tem que ta comendo carne, arroz, feijão e salada e também comer bastante fruta e ovo para você criar massa muscular, sempre é bom fazer um esporte como natação, caminhada academia e outros tipos de esportes.

Se mantenha para os organismos está funcionando.”

Imagem 28



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

Texto 19

“Boa alimentação

Hábitos alimentares são algo extremamente importante para a saúde dos seres humanos. varias pessoas preferem consumir comidas rápidas como salgadinhos e

hamburgueres ao invés de comer uma comida feita a mão como arroz, feijão e carne em um prato.

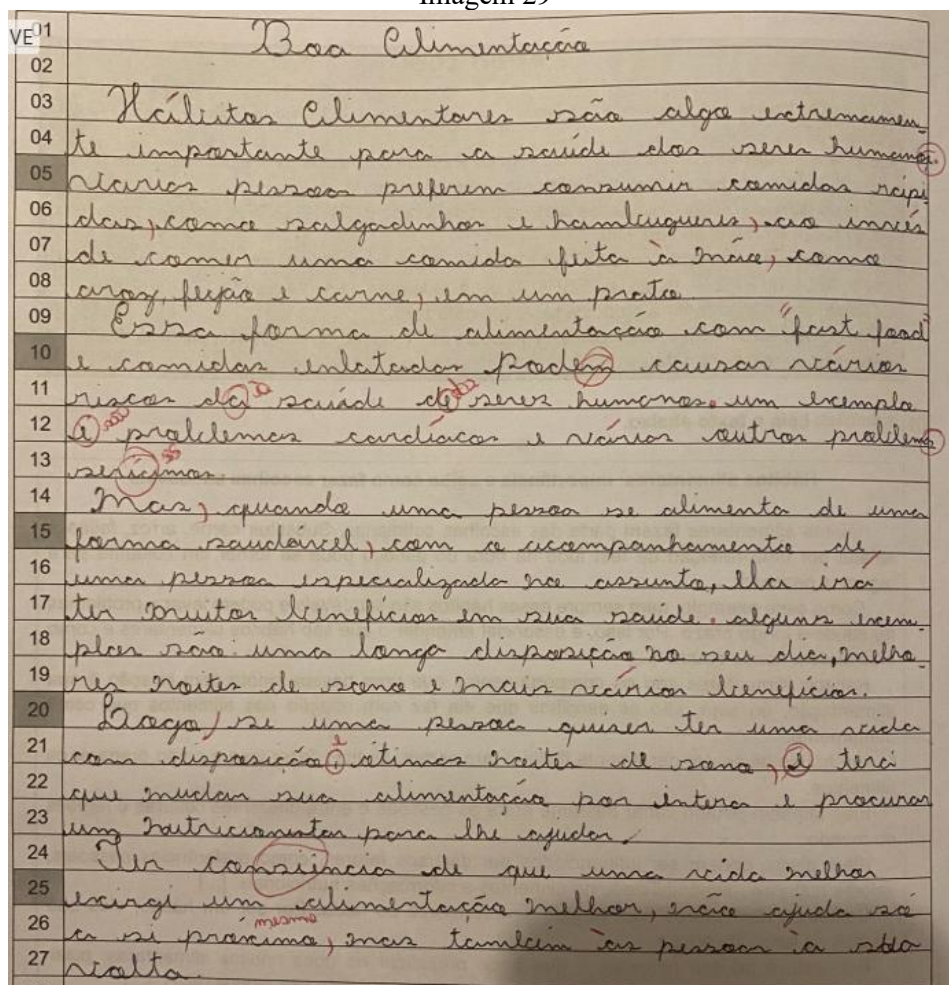
Essa forma de alimentação com fast food e comidas enlatadas podem causar vários riscos da saúde de seres humanos um exemplo é problemas cardíacos e vários outros problemas sericimos.

Mas quando uma pessoa se alimenta de uma forma saudável com o acompanhamento de uma pessoa especializada no assunto, ela ira ter muitos benefícios em sua saúde alguns exemplos são: uma longa disposição no seu dia, melhores noites de sono e mais varios beneficios.

Logo se uma pessoa quiser ter uma vida com disposição, ótimas noites de sono e terá que mudar sua alimentação por intera e procurar um nutricionista para lhe ajudar.

Ter consiência de que uma vida melhor exirgi um alimentação melhor não ajuda só a si próximo mas também as pessoas a sua volta.”

Imagem 29



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

Texto 20

“Bons Hábitos Alimentares

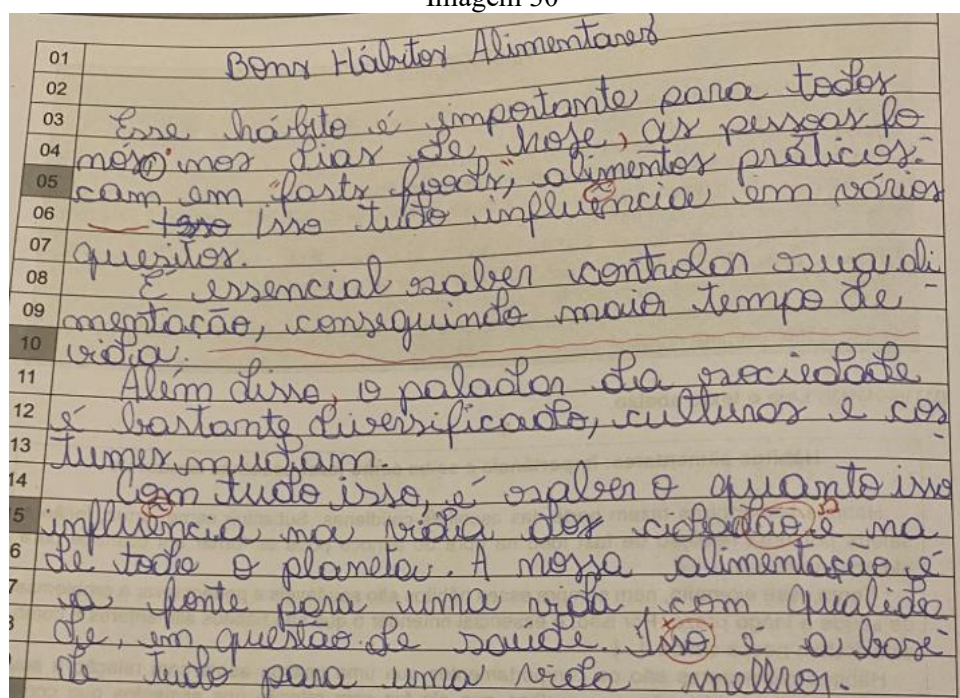
Esse hábito é importante para todos nós, nos dias de hoje as pessoas focam em fast foods, alimentos práticos. Isso tudo influencia em vários quesitos.

É essencial saber controlar sua alimentação, conseguindo maior tempo de vida.

Além disso o paladar da sociedade é bastante diversificado, culturas e costumes mudam.

Com tudo isso, é saber o quanto isso influencia na vida dos cidadãos e na de todo o planeta. A nossa alimentação é a fonte para uma vida com qualidade, em questão de saúde. Isso é a base de tudo para uma vida melhor.”

Imagem 30



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

Texto 21

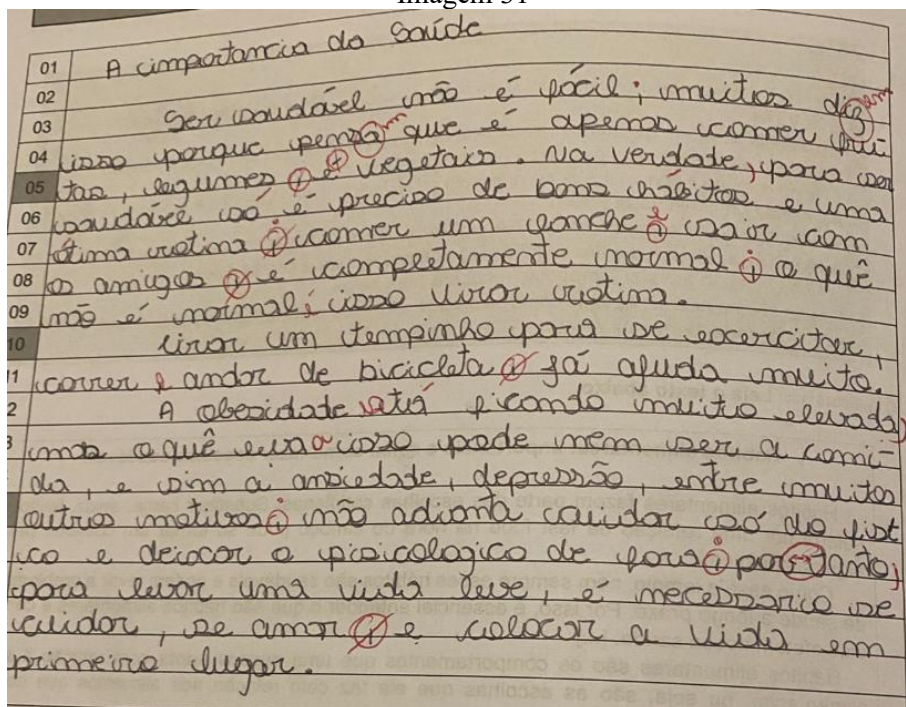
“A importância da saúde

Ser saudável não é fácil, muitos dizem isso porque pensam que é apenas comer frutas, legumes, e vegetais. Na verdade para ser saudável só é preciso de bons hábitos e uma ótima rotina, comer um lanche, sair com os amigos, é completamente normal, o que não é normal é não virar rotina.

tirar um tempinho para se exercitar, correr, andar de bicicleta, já ajuda muito.

A obesidade tá ficando muito elevada mas o quê leva isso pode nem ser a comida, e sim a ansiedade, depressão, entre muitos outros motivos, não adianta cuidar só do físico e deixar o psicológico de fora, portanto para levar uma vida leve, é necessário se cuidar, se amar, e colocar a vida em primeiro lugar.”

Imagem 31



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

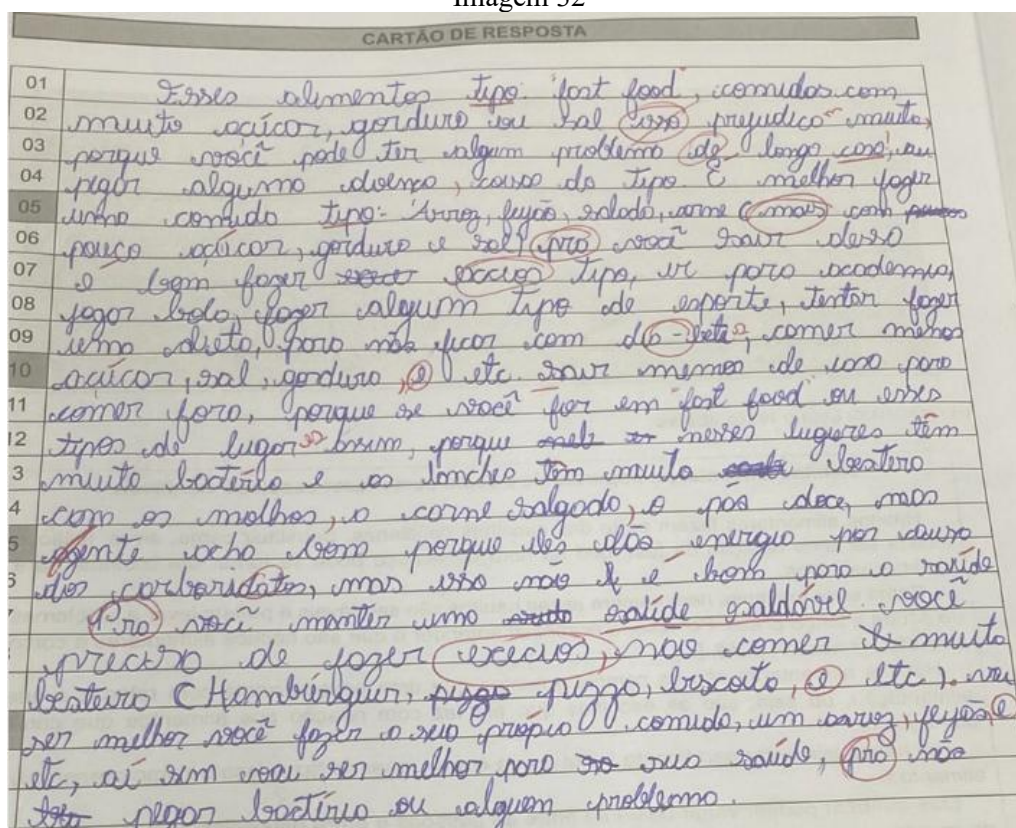
Texto 22

“Esses alimentos tipo: fast food, comidas com muito açúcar, gordura ou sal isso prejudica muito porque você pode ter algum problema de longo caso, ou pegar alguma doença coisas do tipo. E melhor fazer uma comida tipo: ‘Arroz, feijão, salada, carne (mais com pouco açúcar, gordura e sal) pra você sair dessa e bom fazer excios tipo, ir para academia, jogar bola, fazer algum tipo de esporte, tentar fazer uma dieta, para não ficar com dia-bete, comer menos açúcar, sal, gordura e etc. sair menos de casa para comer fora, porque se você for em fast food ou esses tipos de lugar assim, porque nesses lugares tem muita bacteria e os lanches tem muita bestera com os molhos a carne salgada o pão doce, mas agente acha bom porque eles dão energia por causa dos carboridatos, mas isso não e bom para a saude

Pra você manter uma saude saldavel você precisa de fazer excios não comer muita besteira (hambúguer, pizza, biscoito e etc) vai ser melhor você fazer a sua propria

comida, um arroz feijão e etc, ai sim vai ser melhor para sua saude, pra você pegar bacteria ou algum problema.”

Imagem 32



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

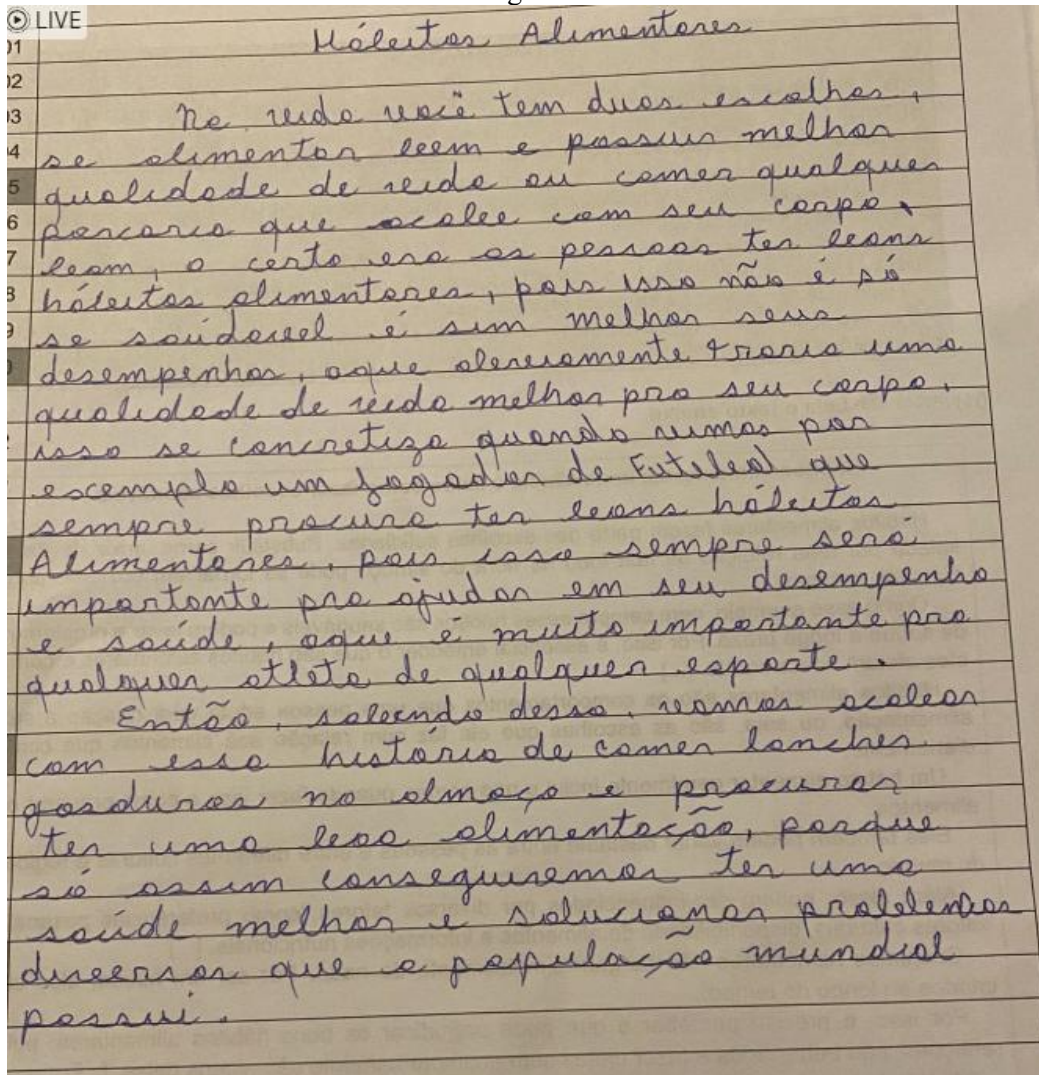
Texto 23

“Hábitos Alimentares

Na vida você tem duas escolhas, se alimentar bem e possuir melhor qualidade de vida ou comer qualquer porcaria que acabe com seu corpo, bom, o certo era as pessoas ter bons hábitos alimentares, pois isso não é só se saudável é sim melhor seus desempenhos, oque obviamente traria uma qualidade de vida melhor pro seu corpo, isso se concretiza quando vemos por exemplo um jogador de futebol que sempre procura ter bons hábitos alimentares, pois isso sempre será importante pra ajudar em seu desempenho e saúde, oque é muito importante pra qualquer atleta de qualquer esporte.

Então, sabendo dessa, vamos acabar com essa história de comer lanches gordurosos no almoço e procurar ter uma boa alimentação, porque só assim conseguiremos ter uma saúde melhor e solucionar problemas diversos que a população mundial possui.”

Imagem 33



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

Texto 24

“Se uma pessoa comprar fast food a maioria do dia, isso vai acabar virano costume é ele não tera uma alimentação boa é saudável.

Mas se ele continuar indo nesse caminho acaba com a saúde muito ruim, os consumos de açúcar ira causando diabetes, mas se ele começar a trocar a alimentação dele por coisas mais saudáveis tipo: vitaminas sucos naturais da fruta, frutas, verduras e legumes é a salada, inves de ficar comomendo fast food, refrigerantes, comidas muito gordurosas, pizzas e etc, ele possivelmente não ira ta com a saúde boa, ele trocando as besteiras pelos alimentos saudáveis, ele tera mais deposições para poder fazer mais coisas, é fazer exercícios físicos é atividade fisica, também sera otimo para a saúde dele.”

Imagem 34

01 Se uma pessoa comprar fast food
02 a maioria do dia, isso vai acabar
03 virando costume e ele não fica uma
04 alimentação boa e saudável.
05 Mas se ele continuar todo esse
06 tempo comendo assim com a saúde
07 muito ruim, os sintomas de diabetes
08 vão começando a aparecer, mas se ele se
09 começar a trocar a alimentação dele
10 por coisas mais saudáveis tipo: também
11 sucos naturais de fruta, frutas, verduras
12 e legumes e a bebida, mais de ficar
13 comendo fast food, refrigerantes, comidas muito
14 gordurosas, fritas e etc, ele provavelmente
15 não vai ter com a saúde boa, ele também
16 os sintomas vão, então alimentos saudáveis,
17 ele fica mais disposto para poder
18 fazer mais coisas, e fazer exercícios físicos
19 e atividade física, também fica ativo
20 mais para a saúde dele.

Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

Texto 25

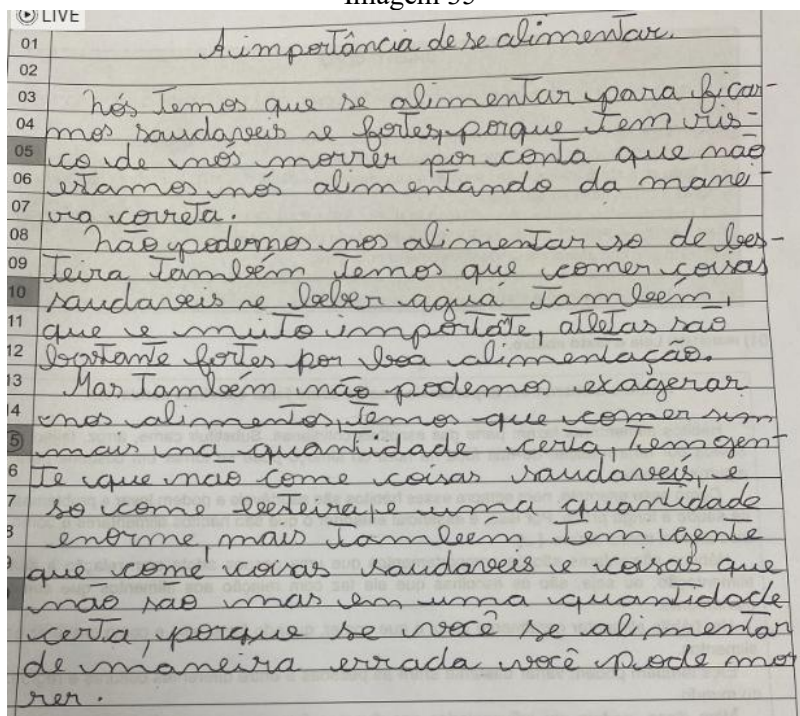
“A importância de se alimentar.

Nós temos que se alimentar para ficarmos saudáveis e fortes, porque tem risco de nós morrer por conta que não estamos nós alimentando da maneira correta.

Não podemos nos alimentar só de besteira também temos que comer coisas saudáveis e beber água também, que é muito importante, atletas são bastante fortes por boa alimentação.

Mas também não podemos exagerar nos alimentos, temos que comer sim mais na quantidade certa, tem gente que não come coisas saudáveis, e só come besteira, e uma quantidade enorme, mais também tem gente que come coisas saudáveis e coisas que não são mas em uma quantidade certa, porque se você se alimentar de maneira errada você pode morrer.”

Imagem 35



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

Texto 26

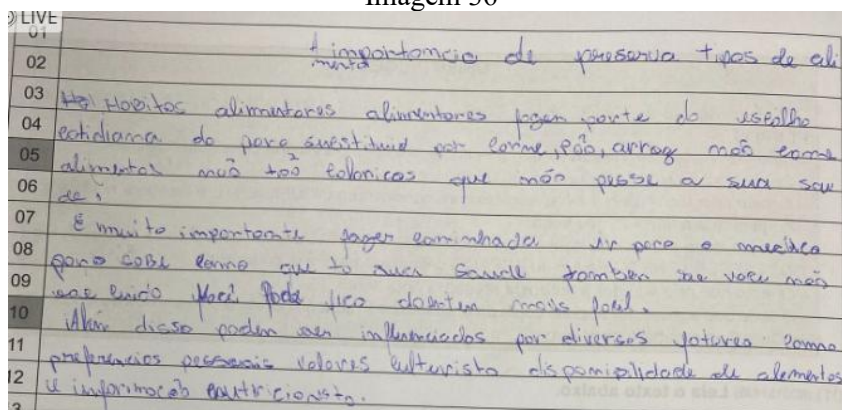
“A importância de preservar tipos de alimento

Habitos alimentares fazem parte da escolha cotidiana do povo substituído por carne, pão, arroz não come alimentos não tão calóricos que não pesse a sua saúde.

É muito importante fazer caminhada ir para o médico para saber como que tá sua saúde também se você não se cuida você pode ficar doente mais fácil.

Além disso podem ser influenciados por diversos fatores como preferências pessoais valores culturais disponibilidade de alimentos e informação nutricionista.”

Imagem 36



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

Texto 27

“Hábitos podem mudar sua vida

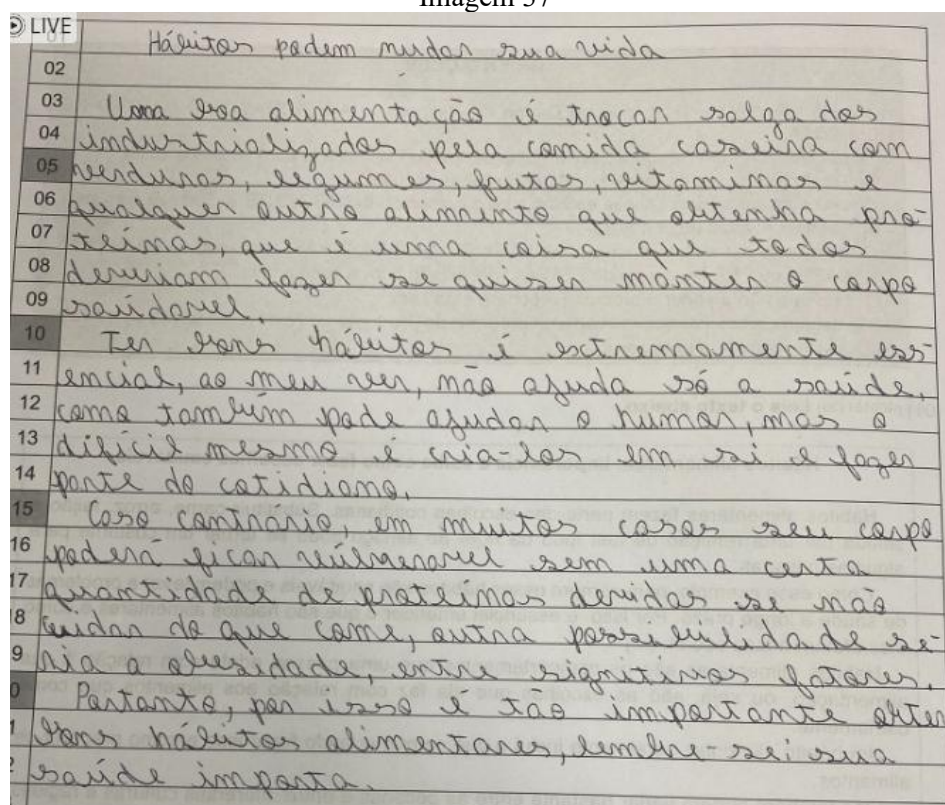
Uma boa alimentação é trocar salgados industrializados pela comida caseira com verduras, legumes, frutas, vitaminas e qualquer outro alimento que obtenha proteínas, que é uma coisa que todos deveriam fazer se quiser manter o corpo saudável.

Ter bons hábitos é extremamente essencial, ao meu ver, não ajuda só a saúde, como também pode ajudar o humor, mas o difícil mesmo é cria-los em si e fazer parte do cotidiano.

Caso contrário, em muitos casos seu corpo poderá ficar vulnerável sem uma certa quantidade de proteínas devidas se não cuidar do que come, outra possibilidade seria a obesidade, entre significativos fatores.

Portanto, por isso é tão importante obter bons hábitos alimentares, lembre-se: sua saúde importa.”

Imagem 37



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

Texto 28

“A importancia da saúde em sua vida

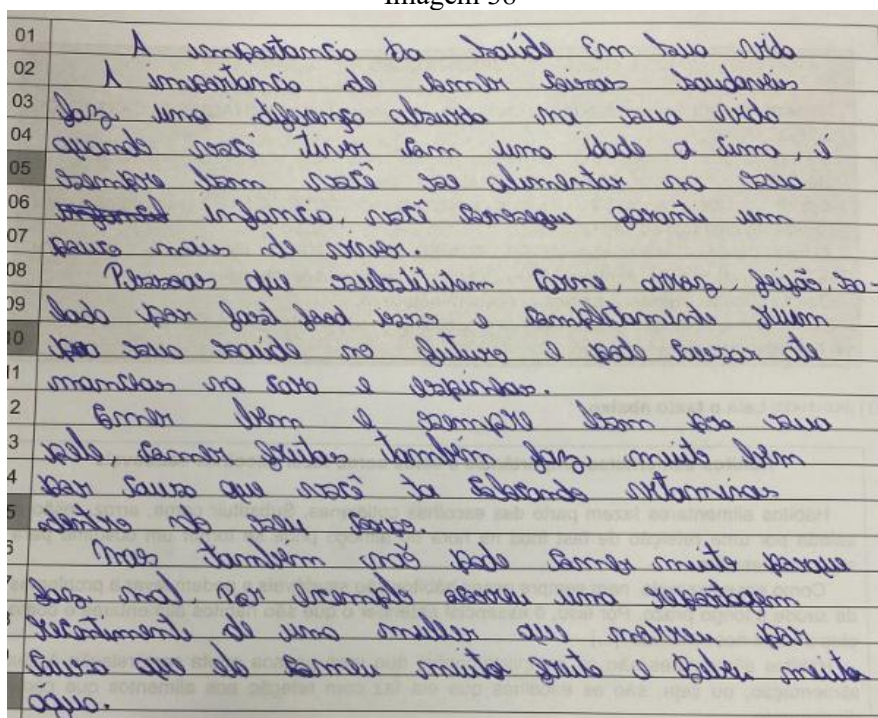
A importancia de comer coisas saudaveis faz uma diferença absurda na sua vida quando voce tiver com uma idade a cima, e sempre bom voce se alimentar na sua infancia, voce consegue garanti um pouco mais de viver.

Pessoas que substitutam carne, arroz, feijão, salada por fast food isso e completamente ruim pra sua saúde no futuro e pode causar ate manchas na cara e espinhas.

Comer bem e sempre bom pra sua pele, comer frutas também faz muito bem por causa que voce ta colocando vitaminas dentro do corpo.

Mas também não pode comer muito porque faz mal. Por exemplo ocorreu uma reportagem recentemente de uma mulher que morreu por causa que ela comeu muita fruta e bebeu muita gua.”

Imagem 38



Fonte: Avaliao Contínua da Aprendizagem, 2025

Texto 29

“Costumes alimentares

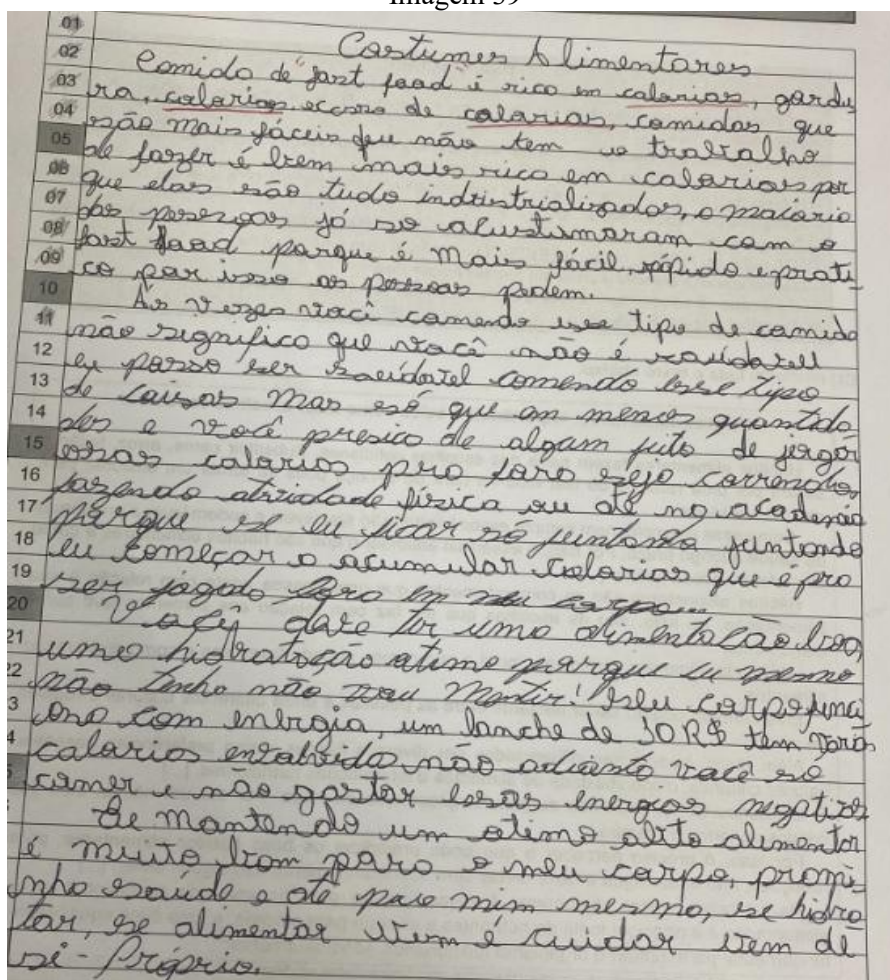
Comida de fast food e rica em calorias, gordura, calorias, excesso de calorias, comidas que são mais fáceis que não tem o trabalho de fazer e bem mais rica em calorias por que elas são tudo industrializadas, a maioria das pessoas já são acostumaram com o fast food porque e mais fácil, rápido e pratico por isso as pessoas pedem.

Às vezes você comendo esse tipo de comida não significa que você não é saudável eu posso ser saudável comendo esse tipo de coisas mas só que em menos quantidades e você precisa de algum jeito de jogar essas calorias pra fora seja correndo, fazendo atividade física ou até na academia porque se eu ficar só juntando juntando eu começar a acumular calorias que é pra ser jogada fora em meu corpo.

Você deve ter uma alimentação boa, uma hidratação ótima porque eu mesmo não tenho não vou mentir! seu corpo funciona com energia, um lanche de 10R\$ tem várias calorias envolvidas não adianta você só comer e não gastar essas energias negativas.

Eu mantendo um ótimo abito alimentar é muito bom para o meu corpo, pra minha saúde e até pra mim mesma, se hidratar, se alimentar vem é cuidar vem de si-próprio.”

Imagem 39



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

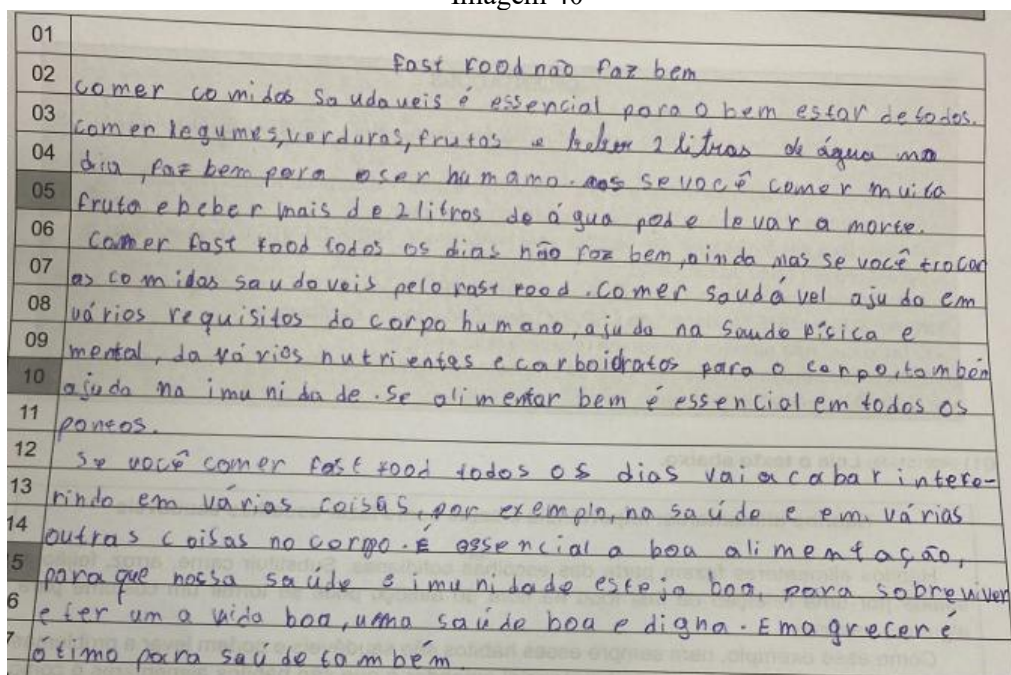
Texto 30

“fast food não faz bem

Comer comidas saudáveis é essencial para o bem estar de todos. comer legumes, verduras, frutas e beber 2 litros de água no dia, faz bem para o ser humano. mas se você comer muita fruta e beber mais de 2 litros de água pode levar a morte. comer fast food todos os dias não faz bem, ainda mas se você trocar as comidas saudáveis pelo fast food. comer saudável ajuda em vários requisitos do corpo humano, ajuda na saúde física e mental, da vários nutrientes e carboidratos para o corpo, também ajuda na imunidade se alimentar bem é essencial em todos os pontos.

Se você comer fast food todos os dias vai acabar interferindo em várias coisas, por exemplo, na saúde e em várias outras coisas no corpo. É essencial a boa alimentação, para que nossa saúde e imunidade esteja boa, para sobreviver e ter uma vida boa, uma saúde boa e digna. Emagrecer é ótimo para saúde também.”

Imagem 40



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

Texto 31

“Porque comer fast food faz mal?”

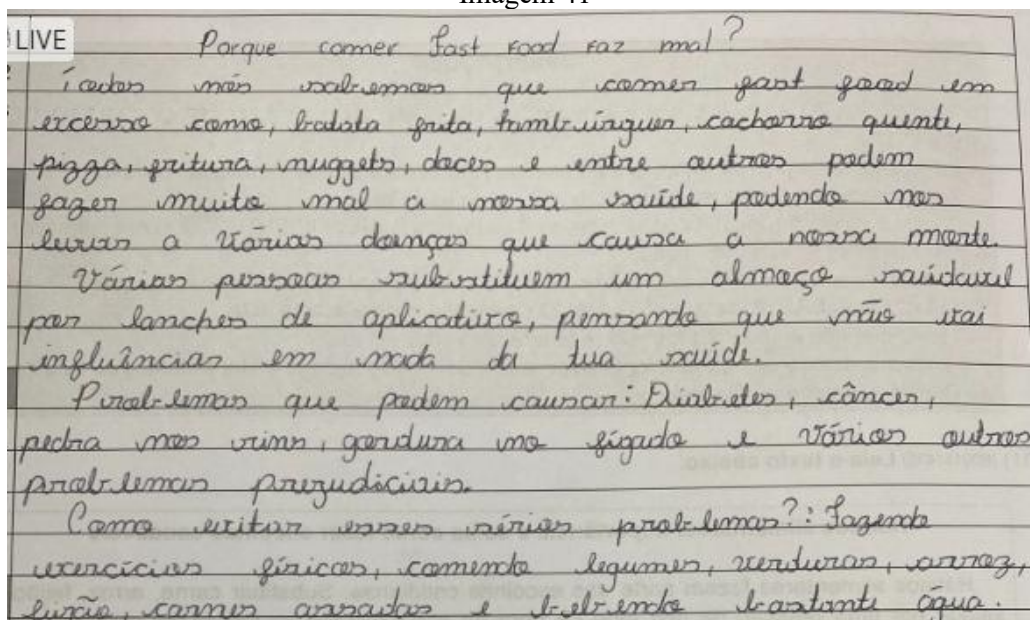
Todos nós sabemos que comer fast food em excesso como, batata frita, hambúrguer, cachorro quente, pizza, fritura, nuggets, doces e entre outros podem fazer muito mal a nossa saúde, podendo nos levar a várias doenças que causam a nossa morte.

Várias pessoas substituem um almoço saudável por lanches de aplicativo, pensando que não vai influenciar em nada da tua saúde.

Problemas que podem causar: Diabetes, câncer, pedra nos rins, gordura no fígado e vários outros problemas prejudiciais.

Como evitar esses sérios problemas?: Fazendo exercícios físicos, comendo legumes, verduras, arroz, feijão, carnes assadas e bebendo bastante água.”

Imagem 41



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

Texto 32

“A cultura e os hábitos alimentares

Os hábitos alimentares são realmente importantes para a saúde.

Hábitos alimentares são tão importantes assim?

Hábitos alimentares são sim realmente importantes, eles que ditam nossa saúde!

Mais hábitos alimentares podem causar:

Doenças crônicas

Diabetes

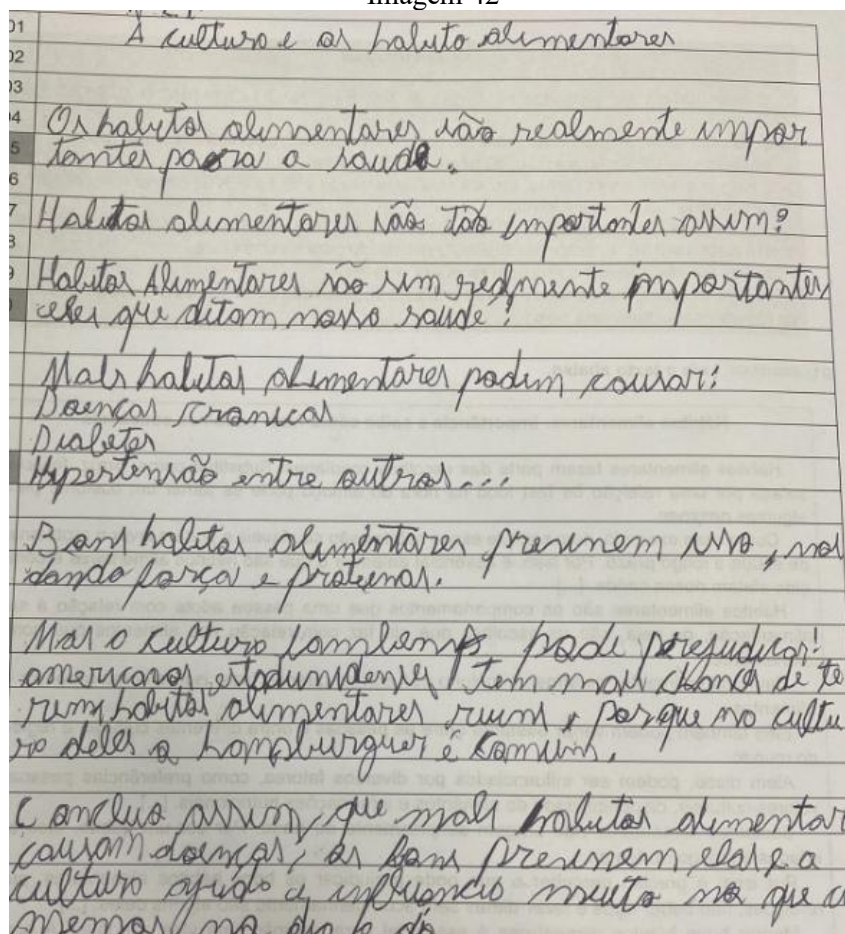
Hipertensão entre outros...

Bons hábitos alimentares previnem isso, nos dando força e proteínas.

Mas a cultura também pode prejudicar! Americanos estadunidenses têm mais chance de terem hábitos alimentares ruins, porque na cultura deles o hambúrguer é comum.

Concluo assim que más hábitos alimentares causam doenças, os bons previnem elas e a cultura ajuda a influenciar muito no que comemos no dia a dia.”

Imagem 42



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

Texto 33

“A importância da saúde nas nossas vidas

Comer bem e de uma forma saudável, é uma escolha sua; devemos sempre mantermos bons hábitos alimentares.

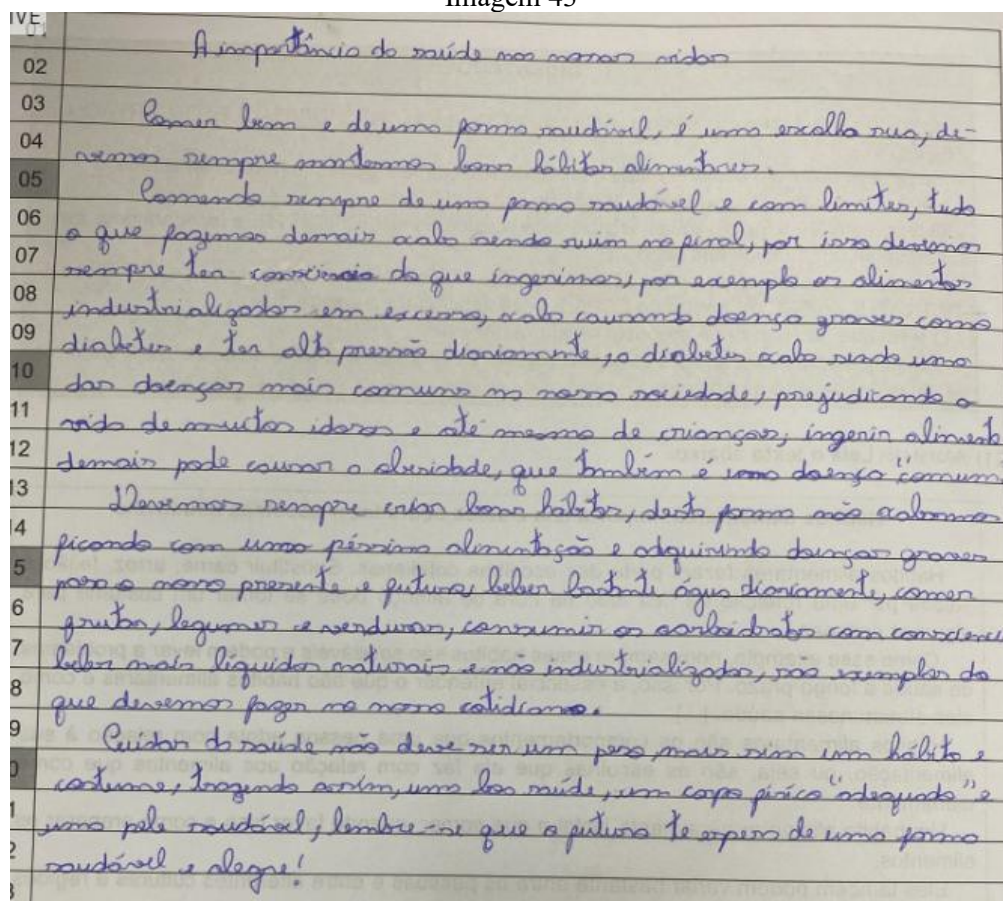
Comendo sempre de uma forma saudável e com limites, tudo o que fazemos demais acaba sendo ruim no final, por isso devemos sempre ter consciência do que ingerimos, por exemplo os alimentos industrializados em excesso, acaba causando doenças graves como diabetes e ter alta pressão diariamente, o diabetes acaba sendo uma das doenças mais comuns na nossa sociedade, prejudicando a vida de muitos idosos e até mesmo de crianças; ingerir alimento demais pode causar a obesidade, que também é uma doença “comum”.

Devemos sempre criar bons hábitos, desta forma não acabamos ficando com uma péssima alimentação e adquirindo doenças graves para o nosso presente e futuro, beber bastante água diariamente, comer frutas, legumes e verduras, consumir os carboidratos

com consciência, beber mais líquidos naturais e não industrializados, são exemplos do que devemos fazer no nosso cotidiano.

Cuidar da saúde não deve ser um peso, mais sim um hábito e costume, trazendo assim, uma boa saúde, um corpo físico “adequado” e uma pele saudável, lembre-se que o futuro te espera de uma forma saudável e alegre!”

Imagem 43



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

Texto 34

“Como troquei pizza pela melhor alimentação

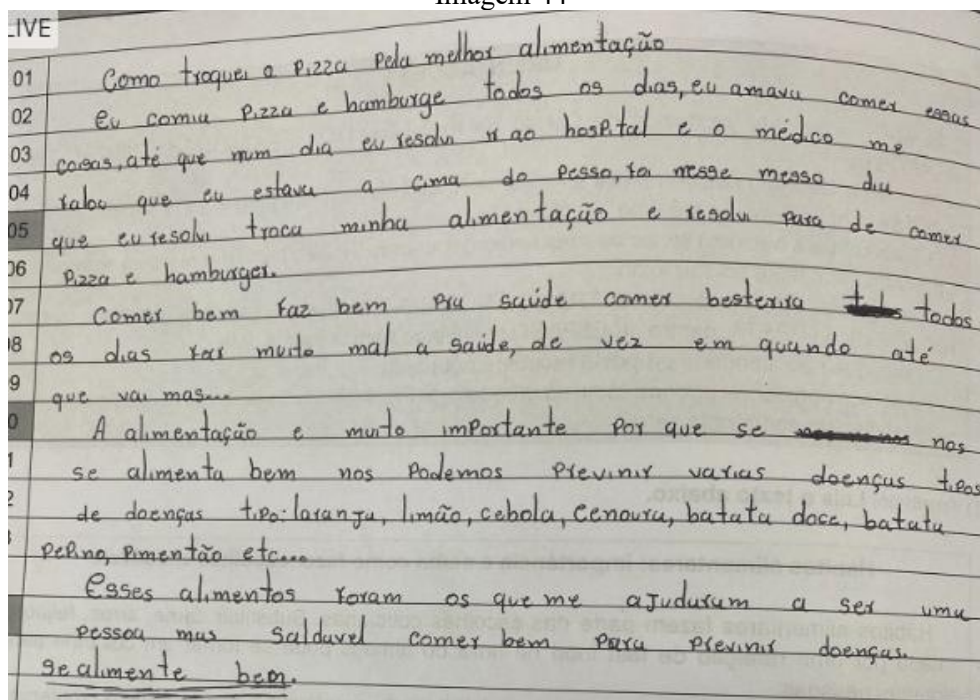
Eu comia pizza e hamburges todos os dias, eu amava comer essas coisas, até que num dia eu resolvi ir ao hospital e o médico me falou que eu estava a cima do peso, foi nesse mesmo dia que eu resolvi trocar minha alimentação e resolvi para de comer pizza e hamburger.

Comer bem faz bem pra sua saúde comer besteira todos os dias faz muito mal a saúde, de vez em quando até que vai mas...

A alimentação é muito importante por que se nos se alimenta bem nos podemos prevenir varias doenças tipos de doenças tipo: laranja, limão, cebola, cenoura, batata doce, batata pepino, pimentão etc...

Esses alimentos foram os que me ajudaram a ser uma pessoa mas saldavel comer bem para prevenir doenças. Se alimente bem.”

Imagem 44



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

Texto 35

“Motivos para ter bons habitos alimentares

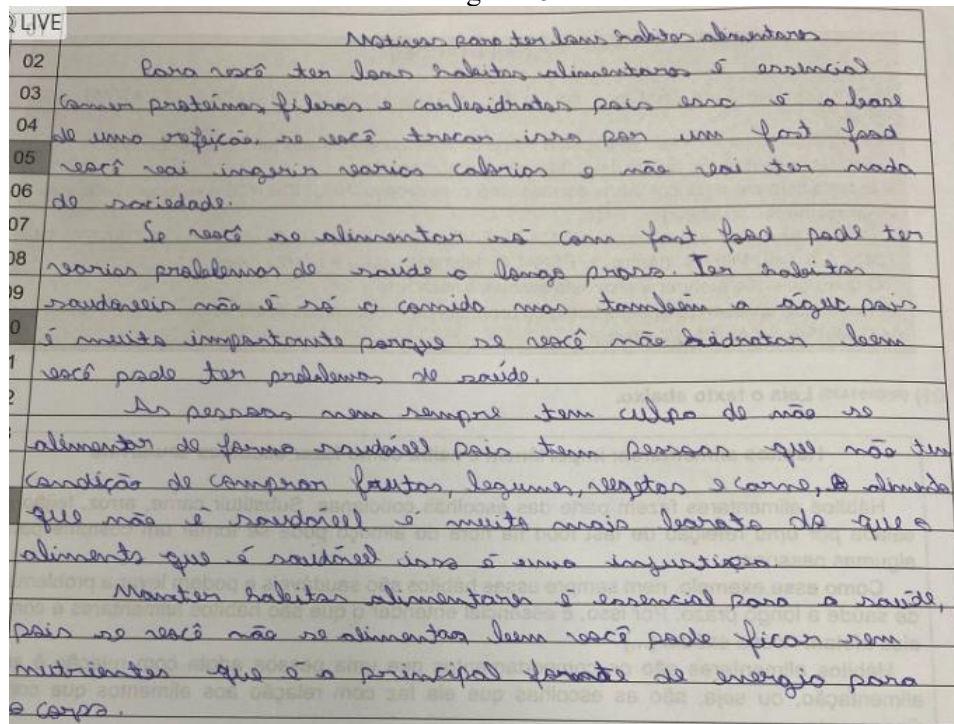
Para você ter bons habitos alimentares é essencial comer proteínas, fibras e carboidratos pois essa é a base de uma refeição, se você trocar isso por um fast food você vai ingerir varias calorias e não vai ter nada de saciedade.

Se você se alimentar só com fast food pode ter varios problemas de saúde a longo praso. Ter habitos saudaveis não é só a comida mas também a água pois é muito importante porque se você não hidratar bem você pode ter problemas de saúde.

As pessoas nem sempre tem culpa de não se alimentar de forma saudável pois tem pessoas que não tem condição de comprar frutas, legumes, vegetas e carne, alimento que não é saudável é muito mais barato do que o alimento que é saudável isso é uma injustiça.

Manter habitos alimentares é essencial para a saúde, pois se você não se alimentar bem você pode ficar sem nutrientes que é a principal fonte de energia para o corpo.”

Imagem 45



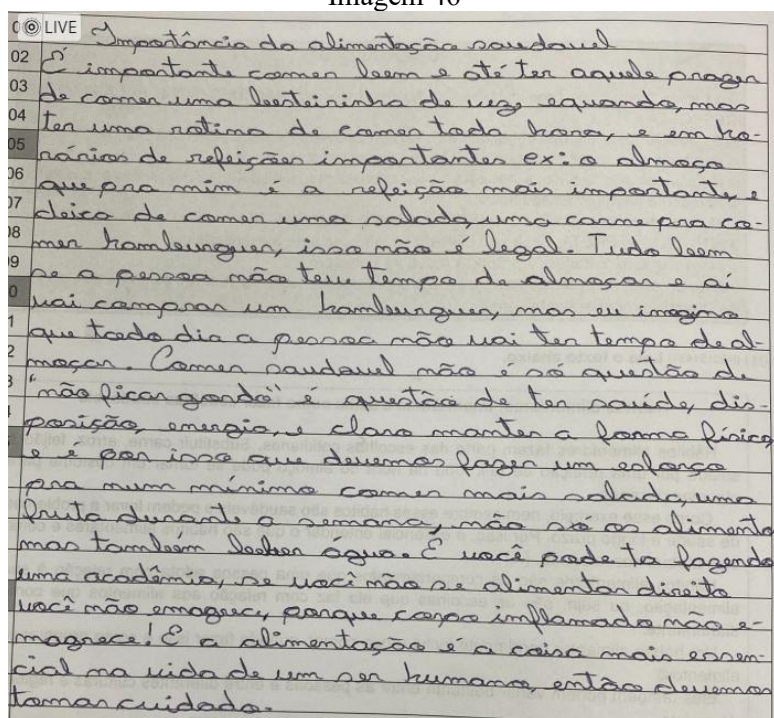
Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

Texto 36

“Importância da alimentação saudável

É importante comer bem e até ter aquele prazer de comer uma besteirinha de vez equando, mas ter uma rotina de comer toda hora, e em horários de refeições importantes ex: o almoço que pra mim é a refeição mais importante e deixa de comer uma salada, uma carne pra comer hamburguer, isso não é legal. Tudo bem se a pessoa não tem tempo de almoçar e aí vai comprar um hamburguer, mas eu imagino que todo dia a pessoa não vai ter tempo de almoçar. Comer saudável não é só questão de “não ficar gordo” é questão de ter saúde, disposição, energia, e claro manter a forma física, e é por isso que devemos fazer um esforço pra num mínimo comer mais salada, uma fruta durante a semana, não só os alimentos, mas também beber água. E você pode ta fazendo uma academia, se você não se alimentar direito você não emagrece, porque corpo inflamado não emagrece! E a alimentação é a coisa mais essencial na vida de um ser humano, então devemos tomar cuidado.”

Imagem 46



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

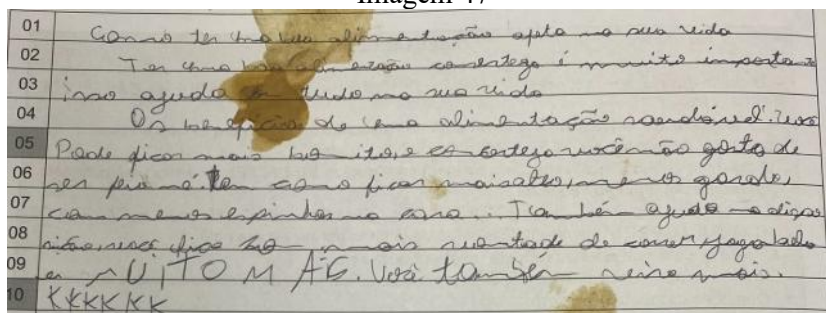
Texto 37

“Como ter uma boa alimentação afeta na sua vida

Ter uma boa alimentação conserteza é muito importante isso ajuda em tudo na sua vida

Os benefícios de uma alimentação saudável: você pode ficar mais bonito, e conserteza você não gosta de ser feio né. Tem como ficar mais alto, menos gordo, com menos espinhas na cara... também ajuda na disposição, você fica com mais vontade de comer, joga bola e MUITO MAIS. Você também vive mais. kkkkkk”

Imagem 47



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

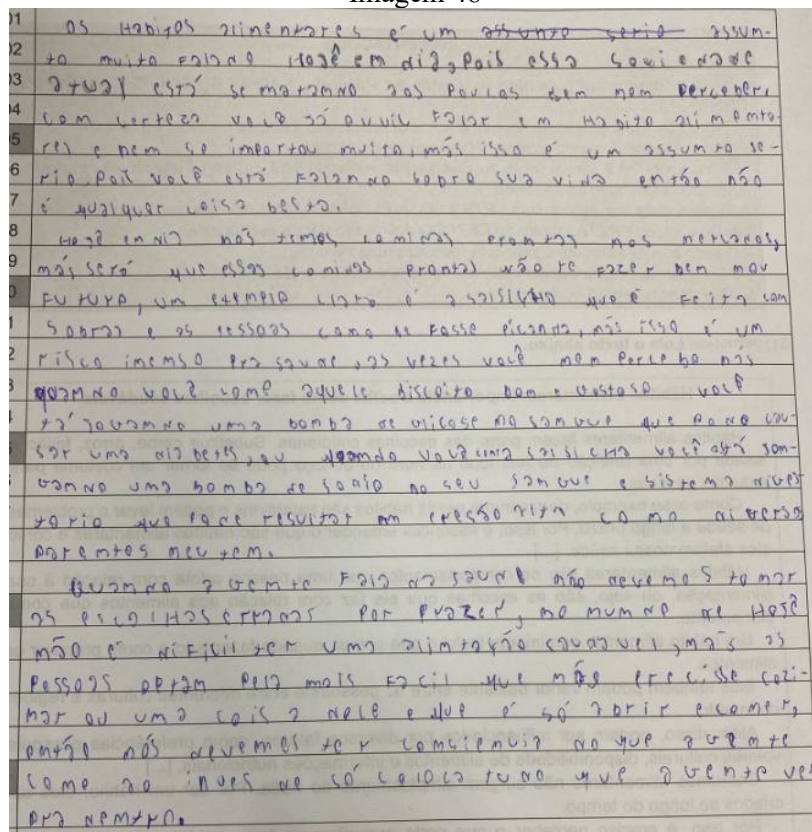
Texto 38

“Os hábitos alimentares é um assunto muito falado hoje em dia, pois essa sociedade atual está se matando aos poucos sem nem perceber, com certeza você já ouviu falar em habito alimentares e nem se importou muito, más isso é um assunto serio, pois você está falando sobre sua vida então não é qualquer coisa besta.

Hoje em dia nós temos comidas prontas nos mercados, más será que essas comidas prontas não te fazem bem no futuro, um exemplo claro é a salsicha que é feita com sobras e as pessoas como se fosse picanha, más isso é um risco imenso pra saude, as vezes você nem percebe más quando você come aquele biscoito bom e gostoso você tá jogando uma bomba de glicose no sangue que pode causar diabetes, ou quando você come salsicha você esta jogando uma bomba de sodio no seu sangue e sistema digestorio que pode resultar em pressão alta como diversos parentes meu tem.

Quando a gente fala na saude não devemos tomar as escolhas erradas por prazer, no mundo de hoje não é difícil ter uma alimentação saudavel, más as pessoas optam pela mais facil que não precise cozinhar ou uma coisa que é só abrir e comer, então nós devemos ter consciencia no que a gente come ao inves de só coloca tudo que a gente ver pra dentro.”

Imagem 48



Texto 39

“Esportes também ajuda na vida

Os bons hábitos alimentares realmente ajuda muito na vida das pessoas, se alimentar da maneira correta, fazer uma boa dieta, beber água e largar os alimentos que fazem mal esse e o mínimo que uma pessoa pode fazer para manter a saúde e o corpo em dia.

Vale lembrar também que os esportes pode muito bem fazer uma pessoa ter o corpo em dia. Qualquer esporte ajuda muito sendo eles esportes de: quadra, campo, piscina, pista, tatame e vários outros.

Voltando para o assunto de “bons hábitos alimentares” vale muito bem lembrar que comer e beber muita água ou comer muita fruta ou alimentos que fazem bem pode muito bem também fazer mal, você já parou pra pensar que se a pessoa beber mais do que o limite recomendado de água ela pode passar mal de um jeito bem agonizante, mas também tem o fato dela querer estar hidratada, o recomendado de água para uma pessoa juvenil/adulto e de 3/4 litros de água existe sim pessoa que bebem muito mais que isso que é mais aquelas pessoas que praticam um esporte mais forte como por exemplo artes marciais esse pode está na lista de esportes mais cansativos mais é um dos melhores esportes. Não e normal um ser vivo sim um ser humano beber 6/7 litros de água e mesmo assim existe pessoas que bebem e passam mal. há e a alimentação mais adequada possível sim e frutas, comidas com pouco açúcar, menos óleo, o mínimo de sal, e varias outras comidas. Quando uma pessoa está fazendo dieta você vai muito ver ela comendo tapioca e ovo que são alimentos que fazem muito bem.

Minha sincera opinião sobre o tema de “bons hábitos alimentares e essa.”

Imagem 49

Esportes também atua na vida.

Os bons hábitos alimentares realmente ajuda muito no estado das pessoas, se alimentar de maneira correta, fazer uma boa dieta, beber água e beber os alimentos que fazem mal para a saúde e a saúde em dia. Também lembrar também que os esportes pode muito bem fazer a uma pessoa ter o corpo em dia. Qualquer esporte ajuda muito se anda, um esporte de; quadra, corrida, futebol, tênis e vários outros.

Mantendo para o objetivo de "bons hábitos alimentares" não basta beber bastante água e comer e beber muito água ou comer muita fruta ou alimentos que fazem bem pode muito bem também fazer mal, não se fazer para pensar que se a pessoa beber muito de um que o limite recomendado de água ela pode beber mal de um fruta bem recomendada, mas também tem o fato de que quem está bebendo, o recomendado de água para uma pessoa jovem/adulto é de 3/4 litros de água por dia, não é assim, porque beber muito mais que isso que é mais regular, pessoas que praticam um esporte mais forte como por exemplo outros exercícios que pode estar na lista de esportes mais recomendados mais é um dos melhores esportes. Não é normal um ser não tem um ser humano beber 6/7 litros de água e também assim, muita pessoas que bebem e fazem mal, há a alimentação mais adequada, frutas, verduras, comidas com pouco açúcar, menos óleo, o mínimo de sal, e várias outras comidas. Quando uma pessoa está fazendo dieta não não muito, não ela comendo muito e não que são alimentos que fazem muito bem.

Minha sincera opinião sobre o tema de "bons hábitos alimentares" é essa.

Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

Texto 40

“Hábitos alimentares

Manter a vida saudável é muito importante para a vida, pois mantendo essa vida, a pessoa terá um corpo saudável, quando for fazer exercícios físicos ela não irá cansar rápido e nem passar mal, por que ela tem uma ótima alimentação.

É preciso saber que pode prejudicar os hábitos alimentares, exemplos: não comer direito, não fazer dietas, não beber água, não comer salada, não exagerar nas comidas.

E lembre-se sempre mantém sua vida saudável”

Imagem 50

Hábitos alimentares

Manter a vida saudável é muito importante para a vida, pois mantendo essa vida, a pessoa terá um corpo saudável, quando for fazer exercícios físicos ela não irá cansar rápido e nem passar mal, por que ela tem uma ótima alimentação.

É preciso saber que pode prejudicar os hábitos alimentares, exemplos: não comer direito, não fazer dietas, não beber água, não comer salada, não exagerar nas comidas.

E lembre-se sempre mantém sua vida saudável”

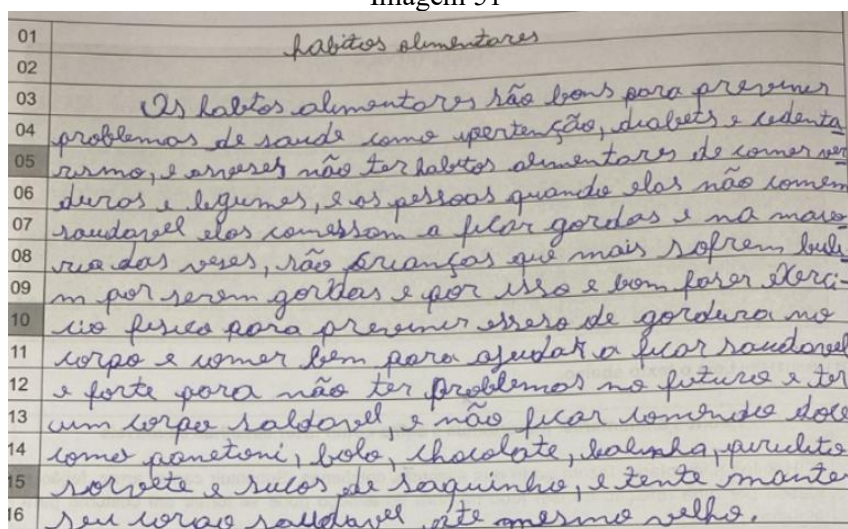
Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

Texto 41

“Habitos alimentares

Os hábitos alimentares são bons para prevenir problemas de saúde como hipertensão, diabetes e sedentarismo, e as pessoas não ter hábitos alimentares de comer verduras e legumes, e as pessoas quando elas não comem saudável elas comessam a ficar gordas e na maioria das vezes, são crianças que mais sofrem bulim por serem gordas e por isso é bom fazer exercício físico para prevenir esse de gordura no corpo e comer bem para ajudar a ficar saudável e forte para não ter problemas no futuro e ter um corpo saudável, e não ficar comendo doce como panetone, bolo, chocolate, balinha, pirulito, sorvete e sucos de saquinho, e tente manter seu corpo saudável até mesmo velho.”

Imagem 51



Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025

Texto 42

“A importância da alimentação saudável no dia a dia

Para você ter uma alimentação saudável você precisa de comer bastantes frutas e alguns alimentos como verduras arroz feijão legumes tomates alface todas essas coisas faz bem para a alimentação por que eles ajuda na imunidade ajuda na evolução física ajuda o coração e a mente também o próprio corpo ajuda também existe varios alimentos que ajuda a vida como algumas frutas alguns legumes verduras por exemplo a beterraba ela ajuda o osso e o coração mais tem muitos alimentos que faz mal como batata frita hamburgues coisas fritas coisas muito gordurosa entre outras bastantes bebidas também como as que contem alco e refrigerante também faz mal para nos.”

CARTÃO DE RESPOSTA

A importância da alimentação
 saudável me dia a dia
 para você ter uma alimentação
 saudável você precisa de comer
 bastante frutas e alguns alimen-
 tos como verduras arroz feijão
 legumes, tomates alface feijão e
 essas coisas faz bem para a
 alimentação, por que eles
 ajuda na imunidade, ajuda na
 circulação física ajuda a corra-
 ção e a mente também a
 proprio corpo ajuda também
 existe varias alimentos que
 ajuda a vida como algumas
 frutas, alguns legumes, verduras,
 por exemplo a Beterraba ela ajuda
 da o orgão e a circulação
 mais tem muitos alimentos
 que faz mal como Batata frita
 Hambúrgueres coisas fritas coisa
 as muito gordurosas
 entre outras, bastante bebidas
 também como as que contém
 álcool e refrigerante também faz
 mal para nós.

Fonte: Avaliação Contínua da Aprendizagem, 2025