

**TEMA 1:** “Sorria! Manter o alto-astral prolonga a vida. Pesquisadores aplicaram testes de personalidade em 246 pessoas cujos pais viveram 100 anos ou mais e descobriram que esses indivíduos eram mais sociáveis do que a média. Além disso, apresentavam menor incidência de diabetes, AVC e ataque cardíaco”. (Women’s Health, edição especial de aniversário. São Paulo: Ed. Abril, nov.2009, p.18.)

“Sorrir é o melhor remédio.” **Bom!**

Segundo Joan Baez: “Você não pode escolher como vai morrer ou quando. Você só pode decidir como vai viver agora.” E (vírgula) nessa perspectiva, as pessoas, (retirar vírgulas da oração restritiva. Quem descobriu? Só as pessoas que chegaram aos 100) que conseguiram chegar aos cem anos de idade, descobriram o segredo para a longevidade: manter o alto astral e não ocupar a cabeça com vãs preocupações. Ok, contextualiza o tema para o leitor e deixa uma pista sobre a tese, que será tua opinião sobre o astral e a visão de mundo (D2). Invista nela!

Estudos recentes apontam que as **pessoas** as quais chegaram a idades mais avançadas tinham algo em comum: sempre estavam bem humoradas (bem-humoradas). E a longevidade, de fato, está intimamente ligada ao alto astral; e (cuidado com a repetição de “e”. Deixa o texto cansativo) a explicação para tal afirmação está na própria fisiologia humana. Isso acontece porque o hormônio responsável pela sensação de prazer e alegria – a serotonina – é liberado na corrente sanguínea, pela ação do hipotálamo, no momento em que o indivíduo dá uma boa gargalhada. Ou seja, esses idosos apresentavam, segundo os pesquisadores, grande quantidade desse hormônio no organismo. Ok, parágrafo bom, mas bem informativo. Qual tua opinião sobre isso? Não se esqueça de argumentar. Diga que o fator benéfico do astral positivo não pode ser mais ignorado, sobretudo numa era de estresse como a nossa (aumento do cortisol). Aí já faz uma “ponte” para o parágrafo seguinte (coesão).

Ademais, **pessoas** na terceira idade, com o bom humor em alta (melhor: com o humor em alta), correm menos riscos de desenvolverem doenças comuns a essa faixa etária (vírgula = explicação) como diabetes, AVC, ou ainda cardiopatites. E a explicação também está no alto astral, pois essas **pessoas** têm uma visão de mundo diferente, na qual para tudo há uma solução, amenizando, assim, estresses desnecessários que tanto prejudicam a saúde da humanidade. Com essa forma diferente de encarar a vida (vírgula) esses sábios velhinhos transmitem de geração em geração a “cultura do sorriso” como remédio para os impasses do mundo. Abordagem diferenciada! “Cultura do sorriso” também seria um bom título.

Em suma, o grande chavão: (dois-pontos desnecessários. Não precisa anunciar) “sorrir é o melhor remédio”, (vírgula separando sujeito e verbo) se aplica no caso desses idosos que demonstram sabedoria no modo como levam suas vidas. Com risadas e bom humor as **pessoas** podem se tornar melhores tanto fisicamente quanto psicologicamente (tanto física quanto psicologicamente), (sugestão: ponto final, pois agora vem uma nova ideia) basta seguir o bom exemplo dos centenários, o que implica decidir como viver agora. Em azul: dica para retomar a citação inicial (opcional). Cuidado com repetição de “pessoas”. Uso diferenciado de um clichê na conclusão e no título! Vale!

**Correção:**

**Tema: 15**

**Coerência: 15**

**Coesão: 15**

**Expressão: 10**

**Estilo: 10**

**Estrutura: 10**

**Nota: 75**

**Observações:**

**Você não aborda a questão da sociabilidade indicada na proposta. Lembre-se de marcar as palavras-chave e construir o texto sempre em torno delas. Não há como desviar.**

**Leia os dez erros mais comuns das redações (por ordem de incidência) na apostila de revisão. Mesmo alunos muito bons em produção textual podem cometer alguns equívocos. Conhecê-los é uma forma de prevenção!**