



澳門大學
UNIVERSIDADE DE MACAU
UNIVERSITY OF MACAU



澳門理工大學
Universidade Politécnica de Macau
Macao Polytechnic University



澳門旅遊大學
UNIVERSIDADE DE TURISMO DE MACAU
Macao University of Tourism



澳門科技大學
UNIVERSIDADE DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE MACAU
MACAU UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

Exame Unificado de Acesso (Línguas e Matemática) às Quatro Instituições do Ensino Superior de Macau

Exames e Resposta do Ano 2026

Português A

Leia o texto com atenção.

“VIVEMOS NUMA SOCIEDADE COM UMA ESPÉCIE DE INTERESSE EM CONTROLAR O TEMPO”: ENTREVISTA À SOCIÓLOGA EMÍLIA RODRIGUES

Joana Ascensão Jornalista

Fernando Veludo N Factos

3 DE OUTUBRO 2025

Vivemos uma era de aceleração contínua, onde até o descanso é cronometrado e a lentidão é vista como falha. Em entrevista, a socióloga Emília Rodrigues alerta para os riscos de uma sociedade que só sabe viver com pressa.

Corpos cansados, agendas sobrecarregadas e uma ansiedade difusa tomaram conta do quotidiano. Não é só o tempo que nos falta: é o espaço para vivê-lo fora da lógica produtiva.

Emília Rodrigues, socióloga, professora e investigadora da Universidade do Minho, tem dedicado décadas à análise dos ritmos sociais e a sua relação com o tempo.

Vivemos uma sensação constante de pressa, como se o tempo nos escorresse por entre os dedos. É um problema social?

É um problema social. As pessoas podem não ter noção da relação direta que existe, mas o *burnout* não é mais do que isso. O corpo dá sinais de que não consegue responder às exigências. É gravíssima esta dessincronização e falta de compatibilidade de ritmos. Falamos no mundo do trabalho, mas também há uma componente individual e familiar. O ritmo da máquina é um ritmo contínuo. O *e-mail*, o *WhatsApp* está sempre a funcionar. O ritmo corporal tem necessidade de pausas. Onde é que as pessoas estão a ir retirar tempo? Ao sono. Há até uma colega que apelidou este fenómeno de “canibalização do tempo”, na medida em que as pessoas já abdicam de tempo que é absolutamente necessário para a sua vida.

Como é que chegámos até aqui?

O tempo é um recurso escasso. Todo o desenvolvimento científico e tecnológico foi feito no sentido do controlo do tempo e da sua rentabilização. Bom, esta é uma noção muito típica da sociedade ocidental, embora nos últimos séculos tenha havido uma espécie de aculturação de outras sociedades e culturas. A partir da Revolução Industrial, houve um grande investimento na cronometria. Tudo o que acontecia no espaço da fábrica expandiu-se para as cidades, para os transportes, respondendo a este princípio da redução máxima do tempo que se gasta numa tarefa.

Mas nos últimos anos não houve um agudizar da sensação coletiva de falta de tempo?

Houve e está diretamente relacionado com a evolução tecnológica. Tem sido outra revolução profunda na organização do tempo. Escrevi recentemente, com uma colega, um livro sobre a inteligência artificial (IA) e a sua relação com o tempo e posso dizer-lhe que são os próprios desenvolvedores da IA a dizerem que a grande motivação é apressar, acelerar, controlar o tempo. No aumento de tarefas que podem ser realizadas durante o mesmo tempo físico, por exemplo.

Por vezes, a aceleração é tanta que a sensação é a de que estamos parados. Em inglês o fenómeno chama-se *stand still*. Não estamos parados, estamos em aceleração muito permanente. Aliás, se nós voltarmos a ver os filmes ou as séries que víamos quando éramos crianças, diríamos que as imagens não passam.

São muito lentas.

Exatamente. O que aconteceu ao longo dos últimos séculos foi uma socialização profunda com a aceleração. De tal maneira que hoje nós temos até uma certa desvalorização associada a tudo o que é supostamente mais lento. Eu diria, do ponto de vista sociológico, desafortunadamente. Desvalorizou-se a lentidão, o ócio, a interrupção, o erro.

E a noção de tempo, mudou?

Os físicos quânticos falam em pequenas alterações na hora quântica, que têm a ver com os movimentos da Terra. Mas, do ponto de vista físico, uma hora no século XIX continua a ser uma hora hoje. A questão é que, hoje, numa hora, nós conseguimos encaixar um conjunto muito mais vasto de atividades.

Em 2013, num artigo científico, falava da tecnociência no “preenchimento” do tempo. Hoje em dia multiplicam-se os pedagogos dos horários, dos calendários, que no YouTube explicam como aumentar a produtividade. Há um momento em que a ânsia por preencher o tempo esbarra com o limite físico do ser humano?

Esbarra completamente. Vivemos numa sociedade com uma espécie de interesse em controlar o tempo. Parece que tudo aquilo que nos ajuda a controlá-lo é positivo. Mas não é, porque existe o reverso da medalha. A vida das pessoas tem um limite. Do ponto de vista biográfico, mas também do ponto de vista dos ritmos. O corpo não aguenta tudo. Andamos a desorganizar os ritmos biofisiológicos, inclusive o sono, que se sabe hoje ser extremamente importante para o desenvolvimento de algumas doenças mentais.

É por isso que o ócio deixou de ser valorizado nas sociedades atuais – mesmo para as crianças, cujos horários tendemos a encher de atividades?

Hoje em dia entretemos as crianças com os ecrãs, não dando conta do que estamos a provocar. Todos os estudos falam de problemas associados a essa ocupação tão intensa. É um problema das crianças, mas também das próprias famílias, que vivem convencidas de que, quanto mais ocuparem o tempo com o *ballet*, o futebol, as explicações, mais positivo é o efeito na corrida às notas altas. Não paramos para pensar que as crianças já têm horários parecidos aos dos pais nos locais de trabalho. O impacto que este ritmo vai ter ainda está por estudar e, a mim, parece-me que as próprias famílias ainda terão de acordar mais para este assunto.

Onde entra a tecnologia – a IA, as redes sociais – nesta equação: liberta-nos ou aprisiona-nos?

Aparentemente liberta, porque a ideia principal é de que o desenvolvimento tecnológico vai trazer-nos mais tempo livre. É uma ideia clássica associada ao desenvolvimento da ciência e da tecnologia. Vejam-se os eletrodomésticos: a ideia era de libertar o tempo gasto naquela tarefa. A questão a seguir é o que é que vamos fazer quando as máquinas substituírem todas essas atividades profissionais. É certo que novas surgirão, não podemos ser pessimistas...

- 2. Segundo Emília Rodrigues, a Revolução Industrial influenciou a actual organização do tempo. Justifique e refira um exemplo apresentado no texto.**

[illegible]

- 3. Com base nas afirmações da entrevistada, explique como é que a tecnologia, em especial a inteligência artificial, têm contribuído para a aceleração do tempo na sociedade contemporânea.**

[illegible]

- 4. Segundo a socióloga, a lentidão, o ócio e a interrupção passaram a ser desvalorizados na sociedade actual. Resuma as ideias principais da entrevista, tendo em conta esta afirmação.**

- 5. De acordo com o texto, qual é o impacto da sobrecarga de actividades nas crianças e nas famílias?**

6. Qual é o paradoxo temporal provocado pela pandemia apontado por Emília Rodrigues?

7. Que movimentos sociais ou estilos de vida surgiram como formas de resistência à aceleração do tempo? O que revelam esses movimentos sobre o desejo contemporâneo por desaceleração?

B.1. Ligue de forma lógica as ideias contidas nas duas colunas, em função do texto. Escreva abaixo a letra correspondente à ideia que melhor completa cada afirmação. Cada letra só pode ser usada uma vez. (1% x 10 = 10%)

1.	O cansaço e o excesso de tarefas	a.	contrastam com o ritmo acelerado das produções actuais.
2.	O bem-estar e desenvolvimento das crianças	b.	os horários das crianças e os dos adultos.
3.	Para resistir à forma apressada de viver,	c.	são resultado da dessincronização entre os ritmos corporais e os ritmos sociais.
4.	O ritmo das máquinas	d.	o tempo não mudou.
5.	Não há diferenças entre	e.	associar o ritmo lento ao erro.
6.	Em termos físicos,	f.	do sono.
7.	A desvalorização da lentidão levou a sociedade a	g.	não respeita as pausas necessárias ao corpo humano.
8.	As pessoas abdicam	h.	estão em risco devido à ocupação intensa do seu tempo livre.
9.	A tecnologia	i.	têm surgido estilos de vida alternativos.
10.	Consideradas lentas, as imagens de filmes antigos	j.	multiplica tarefas no mesmo intervalo de tempo.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10

B.2. Rescreva a frase a partir da expressão fornecida, fazendo as alterações necessárias. (5% x 4 = 20%)

1. Apesar de ser uma noção típica da sociedade ocidental, a aceleração do tempo tem-se expandido globalmente, influenciando outras sociedades e culturas.

Embora _____

2. Desvalorizou-se a lentidão, o ócio, a interrupção, o erro.

A lentidão, o ócio, a interrupção e o erro _____

3. “Vivemos uma sensação constante de pressa, como se o tempo nos escorresse por entre os dedos. É um problema social?”

A jornalista _____

4. “É certo que novas surgirão, não podemos ser pessimistas...”

É possível que _____

- C. Tendo em conta o desenvolvimento tecnológico actual, redija um texto de opinião sobre o futuro da humanidade.**

O texto deve ser bem estruturado (introdução, desenvolvimento e conclusão), articulando argumentos e exemplos (extensão mínima: 400 palavras) (35%)

Resposta :

A. Responda às questões sobre a entrevista.

- 1. Explique, por palavras suas, o que significa a expressão “canibalização do tempo” e indique de que forma este fenómeno pode afectar a saúde das pessoas, de acordo com a entrevista?**

A expressão “canibalização do tempo” significa sacrificar tempo essencial destinado a actividades vitais, como o sono e o descanso, para cumprir exigências produtivas. De acordo com a entrevista, este fenómeno pode afectar directamente a saúde física e mental das pessoas, contribuindo para problemas como *burnout* e doenças relacionadas com a privação de sono, uma vez que o organismo não consegue recuperar nem sincronizar os seus ritmos naturais com as exigências contínuas da sociedade.

- 2. Segundo Emília Rodrigues, a Revolução Industrial influenciou a actual organização do tempo. Justifique e refira um exemplo apresentado no texto.**

Segundo Emília Rodrigues, a Revolução Industrial marcou profundamente a forma como o tempo passou a ser organizado, porque introduziu a lógica da cronometria, ou seja, a medição e controlo rigoroso do tempo, com o objectivo de aumentar a eficiência e a produtividade. Um exemplo dado é que os princípios de organização do tempo da fábrica foram transportados para os transportes e para a vida urbana.

- 3. Com base nas afirmações da entrevistada, explique como é que a tecnologia, em especial a inteligência artificial, têm contribuído para a aceleração do tempo na sociedade contemporânea.**

De acordo com a entrevistada, a tecnologia e a inteligência artificial têm contribuído para a aceleração do tempo, porque permitem realizar mais tarefas no mesmo intervalo de tempo, intensificando a pressão produtiva e contribuindo para a sobrecarga de actividades.

- 4. Segundo a socióloga, a lentidão, o ócio e a interrupção passaram a ser desvalorizados na sociedade actual. Resuma as ideias principais da entrevista, tendo em conta esta afirmação.**

Segundo a socióloga, na sociedade actual valoriza-se a aceleração contínua e o tempo é encarado como um recurso que deve ser sempre rentabilizado. A Revolução Industrial e, mais recentemente, a tecnologia digital intensificaram esta aceleração, impondo ritmos produtivos que se estendem também à vida pessoal e familiar. Neste contexto, a lentidão, o ócio e a interrupção foram desvalorizados, sendo substituídos pela obsessão em preencher cada instante com actividades. Porém, o corpo necessita de pausas e a sua ausência pode conduzir ao *burnout* e a problemas de saúde. Como forma de resistência, surgem movimentos como o *slow living*, que procuram contrariar esta cultura da pressa.

5. De acordo com o texto, qual é o impacto da sobrecarga de actividades nas crianças e nas famílias?

De acordo com o texto, a sobrecarga de actividades, como *ballet*, futebol e explicações, leva as crianças a terem horários semelhantes aos dos pais, causando cansaço e problemas associados ao excesso de ocupação. Nas famílias, acredita-se que ocupar o tempo é sempre positivo, mas os efeitos futuros do ritmo de vida acelerado ainda estão por estudar e há falta de reflexão sobre esta questão.

6. Qual é o paradoxo temporal provocado pela pandemia apontado por Emília Rodrigues?

Para Emília Rodrigues, a pandemia suspendeu temporariamente as rotinas, criando uma sensação de pausa no tempo; no entanto, após esse período, houve uma intensificação da aceleração, impulsionada pelo aumento do uso da tecnologia digital, o que contradiz a expectativa de mudança.

7. Que movimentos sociais ou estilos de vida surgiram como formas de resistência à aceleração do tempo? O que revelam esses movimentos sobre o desejo contemporâneo por desaceleração?

Movimentos como o minimalismo, o *slow living* e o uso de telemóveis simples ou a vida na natureza surgiram como forma de resistência à aceleração do tempo e representam estilos de vida alternativos. Estes movimentos revelam o desejo contemporâneo de recuperar o tempo, valorizar a pausa e viver de forma mais equilibrada.

B.1. Ligue de forma lógica as ideias contidas na tabela, em função do texto.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10
c	h	i	g	b	d	e	f	j	a

B.2. Rescreva a frase a partir da expressão fornecida, fazendo as alterações necessárias.

1. Embora **seja uma noção típica da sociedade ocidental**, a **aceleração do tempo** **tem-se expandido globalmente**, influenciando outras sociedades e culturas.
2. A **lentidão**, o **ócio**, a **interrupção** e o **erro** **foram desvalorizados**.
3. A jornalista **afirmou que todos viviam uma sensação constante de pressa**, como se o **tempo lhes escorresse por entre os dedos**, e perguntou se isso seria um problema social.

OU

A jornalista **declarou que se vivia uma sensação constante de pressa**, como se o **tempo escorresse por entre os dedos**, e perguntou se esse fenómeno seria um problema social.

OU

A jornalista **afirmou que todos vivíamos uma sensação constante de pressa**, como se o **tempo nos escorresse por entre os dedos**, e perguntou se isso seria um problema social.

4. É possível que **novas surjam**, **não podemos ser pessimistas**.