**ATIVIDADE DE REDAÇÃO**

**ESTUDANTE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_\_\_ TURNO:\_\_\_\_\_\_\_**

**PROFESSORA: Izadora Thaís Marinho de Andrade Perdomo DATA\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_**

**2º BIMESTRE**

A partir da leitura dos textos motivadores e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija um texto dissertativo-argumentativo em modalidade escrita formal da língua portuguesa sobre o tema “**Excesso de trabalho e saúde mental**”.

**TEXTO 1:**

Cada vez mais as pessoas estão pedindo afastamento do trabalho por causa de problemas emocionais. No Estado de São Paulo, segundo dados da Secretaria de Previdência, em 2017 foram 48 pedidos de auxílio doença por este motivo. Já no ano passado esse número subiu pra 73.

Um das doenças que causam esses afastamentos é a **síndrome de burnout**. Também conhecida como síndrome do esgotamento profissional, a patologia foi reconhecida pela Organização Mundial da Saúde em maio como uma doença resultante de estresse crônico no trabalho.

Uma psicóloga de [Mogi das Cruzes](https://g1.globo.com/sp/mogi-das-cruzes-suzano/cidade/mogi-das-cruzes/) que preferiu não se identificar trata a síndrome de burnout há dois anos. “Muita dor de cabeça, muitos enjoos, uma falta de ar que não me largava vontade de chorar o tempo inteiro. Uma exigência do trabalho muito grande. Eu deixei de conviver com as pessoas que eu convivia. Eu me afastei do ambiente social e só pensava em trabalhar”, relata. Foram seis meses até chegar ao diagnóstico. “Não foi de primeira. Quem trabalha com a saúde mental diariamente, a gente sente, né? A gente percebe os sintomas nas pessoas e muitas vezes é difícil para gente poder detectar na gente. Mas com o auxílio da minha psicóloga pessoal, a gente detectou e já passamos com o tratamento com o psiquiatra em conjunto”, explica a psicóloga.

**TEXTO 2:**

Você sai de casa com uma quantidade de tarefas a fazer que, só de pensar, dá vontade de dar meia-volta. Não bastasse isso, ao longo do dia, surgem outras, inesperadas. Uma notícia ruim ou uma resposta grosseira do colega de trabalho ou do chefe passam a incomodar ainda mais. No fim do dia, você se dá conta que se esqueceu de almoçar. O impacto do excesso de trabalho sobre a saúde dos trabalhadores é, hoje, um dos mais graves problemas que as empresas enfrentam.

No aspecto psicológico, a **síndrome de burnout** – considerada por muitos médicos e demais especialistas a doença do século XXI – é o pior mal que um trabalhador pode adquirir. A enfermidade atinge os chamados *workaholics*, isto é, viciados no trabalho, e atua em três fases distintas: primeiro a ansiedade, depois a angústia e, finalmente, a depressão. Os sintomas costumam surgir devido ao excesso de horas no trabalho, que diminui o tempo para a vida social.

O tempo que um paciente normalmente demora para perceber os seus sintomas é o que mais dificulta o tratamento por psicólogos. A dedicação à profissão, mesmo que esta exija um número mais do que suficiente de horas durante o dia, faz o trabalhador esquecer de cuidados básicos com a saúde, como higiene e alimentação.

Um dos sinais que podem indicar a síndrome de burnout é a falta de sono. O [uso de remédios](https://redacaonline.com.br/blog/tema-de-redacao-acoes-para-o-uso-racional-de-medicamentos/) para dormir muitas vezes passa a ser comum. A concentração também passa a fugir em diversos momentos e a memória é afetada. Os horários de alimentação passam a ser trocados e a vida social é jogada para segundo plano. Segundo a psicóloga Silvânia Brígido, há uma “despersonalização” do indivíduo. Por isso é fundamental, diz ela, reservar um horário para o lazer todos os dias.

– A síndrome de burnout é diferente do estresse, em que uma pessoa está num emprego que não necessariamente gosta. No caso do burnout, é justamente o problema de o indivíduo ficar tão concentrado no trabalho que o prejudica – comenta.

O excesso de trabalho, portanto, tem um resultado paradoxal: o ritmo de produção acaba ficando menor e os resultados passam a não aparecer. Mas qual o papel das empresas nestes casos? Muitas instituições estão profundamente preocupadas em propiciar o lazer de seus funcionários, oferecendo academias de ginástica, espaços “zen” e áreas de entretenimento.

Mas, ainda que esses mimos sejam oferecidos aos profissionais, as empresas no Brasil, de maneira geral, parecem ainda não saber lidar com os problemas psíquicos gerados pelo excesso de trabalho.

**TEXTO 3:**



****

**ATIVIDADE DE REDAÇÃO**

**ESTUDANTE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_\_\_\_\_**

**TURNO:\_\_\_\_\_\_\_**

**PROFESSORA: Izadora Thaís Marinho de Andrade Perdomo DATA\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_**

**3º BIMESTRE**

**Rascunho**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_15\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_25\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_30\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_