



TEXTO I



"O trabalho hoje nos impede de considerar limites biológicos", afirma Sigmar Malvezzi, pesquisador em psicologia organizacional e professor da Fundação Dom Cabral. "Exigimos do organismo aquilo que não somos capazes de fazer por tempo prolongado."

As consequências para as empresas também são desastrosas. Os prejuízos da baixa produtividade causada pela exaustão chegam a 3,5% do PIB do Brasil, de acordo com cálculos da Isma [International Stress Management Association (Associação Internacional de Gerenciamento de Estresse)] de 2015. E quase metade desses profissionais desenvolve também depressão, o que dificulta ainda mais o diagnóstico. "A principal diferença é que o Burnout [Síndrome de Burnout envolve nervosismo, sofrimentos psicológicos e problemas físicos, como cansaço excessivo. O estresse e a falta de vontade de sair da cama ou de casa, quando constantes, podem indicar o início da doença] é sempre relacionado ao estresse. Todo deprimido está em estresse, mas o contrário não é verdade", diz Rossi.

Além da falta de informação, o combate ao esgotamento passa por outro desafio grave no Brasil: o preconceito. "As empresas precisam trabalhar os estigmas e investir em campanhas de prevenção", diz Antônio Geraldo da Silva, diretor da Associação Brasileira de Psiquiatria.

<https://www1.folha.uol.com.br/sobretudo/carreiras/2018/05/>

TEXTO II

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 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](#) 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 Silvana 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 pelos excessos de trabalho.

<https://www.jusbrasil.com.br/topicos/1918318/excesso-de-trabalho>

Texto III

O Japão está preocupado com as consequências para a saúde do excesso de trabalho. Em 2016, uma pesquisa do governo com 10 mil trabalhadores descobriu que mais de 20% estavam fazendo mais de 80 horas extras por mês.

Desde os anos 1960, o país registra casos de karoshi, ou morte por excesso de trabalho, causada principalmente por doenças cardíacas e mentais associadas a horas exaustivas no emprego. O governo reconheceu terem ocorrido 236 karoshis no ano financeiro de 2017. Além disso, 208 suicídios foram oficialmente considerados karojisatsus, quando um trabalhador tira a própria vida por problemas mentais que podem ser ligados a experiências no ambiente profissional.

Mas especialistas dizem que essas estatísticas são apenas a ponta do iceberg. Cerca de 2 mil famílias pedem indenizações por casos de mortes similares todos os anos. Um estudo de 2017 do Instituto Nacional Japonês de Segurança e Saúde Ocupacional identificou que suicídios estão aumentando especialmente entre pessoas com idades entre 20 e 29 anos.

<https://www.bbc.com/portuguese/internacional->

TEXTO IV

É preciso revolucionar o uso do tempo, afirma o filósofo sul coreano Byung-Chul Han, professor formado e radicado na Alemanha, autor de livros como A Sociedade do Cansaço, Psicopolítica e A Expulsão do Diferente. “A aceleração atual diminui a capacidade de permanecer: precisamos de um tempo próprio que o sistema produtivo não nos deixa ter; necessitamos de um tempo livre, que significa ficar parado, sem nada produtivo a fazer, mas que não deve ser confundido com um tempo de recuperação para continuar trabalhando; o tempo trabalhado é tempo perdido, não é um tempo para nós”.

<https://brasil.elpais.com/brasil/2018/02/07/cultura>

Texto V

A sobrecarga de trabalho e o esgotamento devido a essa sobrecarga, que pode desencadear a Síndrome de Burnout, estão chamando a atenção dos profissionais da área médica do trabalho. Eles indicam a necessidade de maior atenção para os sintomas durante o período de tensão e fadiga provocado pela pandemia de covid-19, que trouxe a necessidade de manter o isolamento social pelo máximo de tempo possível. A síndrome, que foi incluída na Classificação Internacional de Doenças da Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2019, em uma lista que entrará em vigor em 2022, se não tratada pode evoluir para doenças físicas, como doença coronariana, hipertensão, problemas gastrointestinais, depressão profunda e alcoolismo.

[...] “A pandemia tem sido muito prejudicial a toda a sociedade e os trabalhadores têm sofrido grande parte desses impactos. Por isso, agir e minimizar esse cenário é também uma responsabilidade das empresas, pois cabe a elas fomentar a saúde, segurança e qualidade de vida das suas equipes. O emocional das pessoas tem sido fortemente abalado pelo isolamento social, as incertezas do futuro, a pressão para alcançar resultados, as dificuldades do trabalho remoto, entre outros pontos”, disse o presidente da Associação Brasileira de Empresas de Saúde e Segurança no Trabalho (Abresst), médico e gestor em saúde, Ricardo Pacheco.

[...] Uma das medidas importantes para prevenir a Síndrome de Burnout, de acordo com o médico, é a implantação de adequações para que o chamado novo normal funcione tanto agora quanto depois da pandemia. Para ele é extremamente necessário que a saúde mental dos trabalhadores seja um dos itens de maior atenção por parte das empresas, incluindo o treinamento dos líderes e a criação de novas ações para diminuir os problemas emocionais da equipe, além de acompanhar de perto a saúde de cada funcionário.



A gestora de benefícios, Patrícia Mota Mendes Luiz Santos, está em tratamento depois de ser diagnosticada com a síndrome. Os sintomas começaram com dores de cabeça constantes até que um dia ela foi dormir e acordou com a dor. Ao chegar no trabalho, sentiu uma dor mais forte e avisou uma colega sobre não estar bem.

<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2021/01/03/excesso-de-trabalho-e-pandemia-podem-desencadear-sindrome-de-burnout.htm?cmpid=copiaecola>

PROPOSTA DE REDAÇÃO

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 **“Os efeitos da supervalorização do trabalho na atualidade”**, apresentando proposta de intervenção que respeite os direitos humanos. Selecione, organize e relacione, de forma coerente e coesa, argumentos e fatos para defesa do seu ponto de vista.