



## **Redação guiada: exercícios de juízo de valor e escrita de introdução**

**Prof Gabriel - 7/8/2023**

Olá, escritores do Me Salva! Como vocês estão? Nesta redação guiada, vamos:

- exercitar as estratégias de posicionamento crítico / juízo de valor apresentadas pelo profe Filipe;
- discutir o tema da semana;
- analisar textos que vocês escreverem durante a aula.

Formulário para envio de textos digitados:  
[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScfukwk7JUj8h5Zc8oXF19wI\\_Uj8\\_LrzftOP6XDMfmIC8916A/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScfukwk7JUj8h5Zc8oXF19wI_Uj8_LrzftOP6XDMfmIC8916A/viewform)

### **Roteiro da aula:**

- 15 min: exercício sobre juízo de valor na redação (aha slides)
- 25 min: tempestade de ideias sobre o tema da semana.
- 10 min: escrita de introduções (com auxílio do profe pelo chat).
- 40 min: análise de alguns dos textos enviados.

## **Parte I - Exercício sobre juízo de valor na redação**

Vamos para o aha slides!

## **Parte II - Tempestade de ideias sobre o tema da semana**

Podem mandar digitado pelo aha. Enquanto eu vou falando do tema, vocês vão colocando o que acham interessante lá por lá!



mesalvaoficial | mesalvamed



mesalva | mesalvamedicina



mesalvaoficial

[mesalva.com/medicina](https://mesalva.com/medicina)

# Síndrome de Burnout: o esgotamento profissional na sociedade brasileira

## 1. Leitura atenta dos textos motivadores:

### Texto I - O que é Síndrome de Burnout?

*A Síndrome de Burnout, ou síndrome do esgotamento profissional, é um distúrbio psíquico descrito em 1974 por Freudenberger, um médico americano. O transtorno está registrado no grupo 24 do CID-11 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde) como um dos fatores que influenciam a saúde ou o contato com serviços de saúde, entre os problemas relacionados ao emprego e desemprego.*

*Sua principal característica é o estado de tensão emocional e estresse crônicos provocado por condições de trabalho físicas, emocionais e psicológicas desgastantes. A síndrome se manifesta especialmente em pessoas cuja profissão exige envolvimento interpessoal direto e intenso.*

### Texto II - Segundo a OMS, a Síndrome de Burnout é uma doença do trabalho.

*A partir do dia 1º de janeiro de 2022, a Síndrome de Burnout passou a ser considerada pela OMS (Organização Mundial de Saúde) como doença do trabalho. Com isso, a doença deixou de ser de responsabilidade do trabalhador e passou a ser relacionada às instituições, e agora será um ponto essencial em processos trabalhistas.*

*Por essa razão, prezar pela saúde mental dos funcionários, realizar atividades de decompressão, investir em um ambiente institucional saudável, que promova o bem-estar, e, acima de tudo, oferecer apoio psicológico se tornou mais importante do que nunca.*

### Texto III - Origem do termo e sintomas:

*O termo "burn out", em inglês, significa "queimar por completo". Trata-se de uma referência ao que ocorre com a saúde psicológica do paciente conforme a doença se agrava: ele é tomado cada vez mais pelo estresse, até se esgotar completamente.*

*"Quem sofre dessa doença sente que não possui mais recursos para enfrentar a situação estressante; sente frieza ou falta de empatia nas relações com os colegas de trabalho e, também, nota um sentimento de baixa produtividade, que pode vir acompanhado de culpa.*

*Ou seja: é um grande sofrimento que impacta a vida dessas pessoas”, explica Nicoli Abrão Fasanella, médica psiquiatra, docente da Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde (FCMS) da PUC-SP e mestranda do programa de pós-graduação Educação nas Profissões da Saúde.*

*A síndrome costuma prevalecer entre aqueles que atuam em áreas com alto nível de estresse ou enfrentam jornada dupla de trabalho, como os profissionais da saúde, policiais e professores, por exemplo.*

*Os sintomas mais comuns costumam ser cansaço excessivo, sensação de que não descansou mesmo após dormir, dores de cabeça frequentes, queda no rendimento profissional, distúrbios alimentares, entre outros. Eles servem como alerta de que o estilo de vida profissional do paciente precisa mudar de alguma forma, senão, sua saúde ficará cada vez mais comprometida. A síndrome pode ser agravada pelas condições de trabalho da atualidade, com o aumento da pressão por resultados.*

#### **Texto IV - Campanha do estado do Ceará:**

## **Síndrome de Burnout**

Quando o esgotamento profissional prejudica sua saúde mental.



## **2. Alguns repertórios possíveis:**

### **→ “Break my soul”, música da Beyoncé:**

No refrão, a artista canta “You won't break my soul” (“Você não vai destruir a minha alma”), verso que se tornou um hino de protesto contra situações de trabalho exaustivas. É possível relacionar a temática da música à questão do Burnout.

|                                                             |                                                                     |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Now, I just fell in love, and I just quit my job            | Acabei de me apaixonar e larguei meu emprego                        |
| I'm gonna find new drive, damn, they work me so damn hard   | Vou encontrar uma nova meta, caramba, eles me fazem trabalhar tanto |
| Work by nine, then off past five                            | Começo às nove e passo das cinco                                    |
| And they work my nerves, that's why I cannot sleep at night | E eles me estressam, por isso não consigo dormir de noite           |

Disponível em: <https://www.letras.mus.br/beyonce/break-my-soul/traducao.html>



Disponível em: <https://www.stereogum.com/2197029/beyonce-break-my-soul-music-theory/columns/in-theory/>

## → "Break My Soul": música de Beyoncé vira hino dos pedidos de demissão nos EUA.

A música "Break My Soul" — lançada em 2022 — tem chamado atenção não só pelo ritmo dançante, mas pelo impacto que vem causado nos estadunidenses. Isso porque o hit gerou uma onda de pedidos de demissão. Atualmente nos Estados Unidos, há mais de 10 milhões de vagas de emprego disponíveis, mas as pessoas não querem preenchê-las. Break My Soul foi considerada o hino desse movimento que recebeu o nome de Grande Renúncia — fenômeno que já existia antes da música.

Beyoncé deixa claro na letra que cansou de um trabalho exaustivo e vai procurar outro caminho. É assim que muitos cidadãos estão vivendo no país, seja pela insatisfação salarial ou por perceberem que a vida é muito curta para se dedicarem a coisas que não gostam.

## → Como prevenir a Síndrome de Burnout?

Condutas saudáveis evitam o desenvolvimento da doença, assim como ajudam a tratar sinais e sintomas logo no início. Assim, a melhor forma de prevenir a Síndrome de Burnout é criando estratégias que diminuam o estresse e a pressão no trabalho. Separamos algumas ações que podem ajudá-lo a prevenir a síndrome, conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS). Confira:

- Defina pequenos objetivos na vida profissional e pessoal;
- Participe de atividades de lazer com amigos e familiares;
- Faça atividades que fujam à rotina diária, como passear, comer em restaurante ou ir ao cinema;
- Evite o contato com pessoas negativas, especialmente aquelas que reclamam do trabalho ou dos outros;
- Converse com alguém de confiança sobre o que se está sentindo;
- Faça atividades físicas regulares. Pode ser academia, caminhada, corrida, bicicleta, remo, natação etc;
- Evite consumo de bebidas alcoólicas, tabaco ou outras drogas, porque só vai piorar a confusão mental;
- Não se automedique nem tome remédios sem prescrição médica.

Disponível em: PUCRS online

## → Dados sobre casos de esgotamento profissional

Um estudo da International Stress Management Association (Isma) revela que o **Brasil ocupa o segundo lugar em número de casos diagnosticados**, superado apenas pelo Japão, onde 70% da população é afetada pelo problema.

**De acordo com dados da Associação Nacional de Medicina do Trabalho (Anamt), aproximadamente 30% dos trabalhadores brasileiros sofrem com a síndrome.** Embora o Burnout tenha impacto significativo no bem-estar dos profissionais, as questões legais relacionadas à síndrome nas empresas ainda carecem de soluções adequadas.

Especialistas apontam que a condição enfrenta dificuldades para ser reconhecida e não há fiscalização e punição efetiva dos envolvidos, direta ou indiretamente. Argumenta-se que a doença é resultado do ambiente laboral e não do indivíduo, o que dificulta o reconhecimento

direto da síndrome, cujos sintomas e doenças associadas são desenvolvidos pelas pessoas diagnosticadas.

Outra razão para a falta de responsabilização é a presença de causas variáveis e difíceis de serem abordadas judicialmente, como assédio moral por lideranças, bullying entre colegas e metas rígidas e inflexíveis impostas pela cultura empresarial. No âmbito jurídico, a relação entre Burnout e casos legais ainda é pouco clara no Brasil. Muitas ações judiciais não reconhecem a doença como condição médica, relacionando-a a categorias correlatas, como assédio ou danos morais.

A psicanalista Ana Tomazeli, fundadora do Instituto de Pesquisa de Estudos do Feminino (Ipefem), questiona se as culturas corporativas realmente incentivam a expressão de ideias e a verdade. O medo de represálias, punições e situações vexatórias pode indicar que o trabalhador está vivenciando relações vulneráveis em seu ambiente de trabalho.

Disponível em:

[https://www.em.com.br/app/noticia/saude-e-bem-viver/2023/05/26/interna\\_bem\\_viver.1498977/sindrome-de-burnout-brasil-e-o-segundo-pais-com-mais-casos-diagnosticados.shtml](https://www.em.com.br/app/noticia/saude-e-bem-viver/2023/05/26/interna_bem_viver.1498977/sindrome-de-burnout-brasil-e-o-segundo-pais-com-mais-casos-diagnosticados.shtml)

## → “Síndrome da exaustão” é o novo mal do século XXI:

Os modelos de trabalho atuais têm impactado a saúde mental de muitos profissionais, desencadeando a chamada Síndrome de Burnout, caracterizada pela sensação de esgotamento devido ao excesso de trabalho. O problema tem crescido entre a população mundial e, justamente por isso, há quem a chame também de “a doença do trabalhador do século XXI”

Disponível em:

<https://www.nube.com.br/blog/2020/12/15/sindrome-de-burnout-e-os-desafios-do-seculo-xxi>

## → Filme “Tempos modernos”, de Charles Chaplin



Neste clássico, acompanhamos as desventuras de um operário que tenta sobreviver diante das iminentes mudanças na divisão de trabalho e a expansão do sistema

capitalista. Neste processo, é importante perceber como “Tempos Modernos” se preocupa em apresentar a procura pela recuperação econômica e adequação a uma realidade que pouco ampara os que estão nas classes mais baixas. O filme de 1936 deixa nítida a exaustão a qual os empregados eram submetidos na linha de produção e como a repetição poderia desencadear a insanidade, realmente criticando o outro lado da moeda.

Dessa forma, toda modernidade apreciada na Revolução Industrial disfarça a decadência que envolve o setor humano. Se por um lado os avanços são inquestionáveis, os padrões de sociabilidade humana enfrentam uma tragédia envolta de pessoas com a vida sem sentido, sem tempo para atividades que não visem ao lucro e presas a atender as necessidades do modo de vida capitalista.

Disponível em: <https://www.cineset.com.br/critica-tempos-modernos-charlie-chaplin/>

## → Série “Ruptura”

Em 'Ruptura', Ben Stiller retrata a era do Burnout, em que vida e trabalho colidem.

**Sinopse:** imagine que, assim que você entra no local de trabalho, seu cérebro automaticamente se esquece de toda sua vida pessoal. Problemas, sentimentos, emoções? Nada vai com você. E assim que você deixa o ambiente, nenhum acontecimento que ocorreu ali fica na sua memória "externa". Pensou? É essa a história da série "Ruptura" (Apple TV+), que traz um cenário onde é possível fazer um procedimento cirúrgico que divide, literalmente, uma região do cérebro em duas partes, criando uma pessoa do trabalho e uma pessoa fora dele —e tudo isso com consentimento dela.

A série aborda todo um sistema que prioriza a produtividade máxima, como se os humanos fossem verdadeiras máquinas, que estão ali apenas para trabalhar, sem nenhum questionamento. E, bom, nós já sabemos onde tudo isso pode acabar: Síndrome de Burnout, depressão, ansiedade, entre outros transtornos psicológicos.



Disponível em:

<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2022/07/05/serie-ruptura-e-possivel-separar-a-vida-a-pessoal-do-trabalho.htm?cmpid=copiaecola>

### Parte III - Escrita da semana (enviem pelo Aha!)

Dúvidas? Bloqueio? Envie pelo chat, pois aí eu consigo responder por lá! Se tiver a atividade pronta, envie pelo aha <3