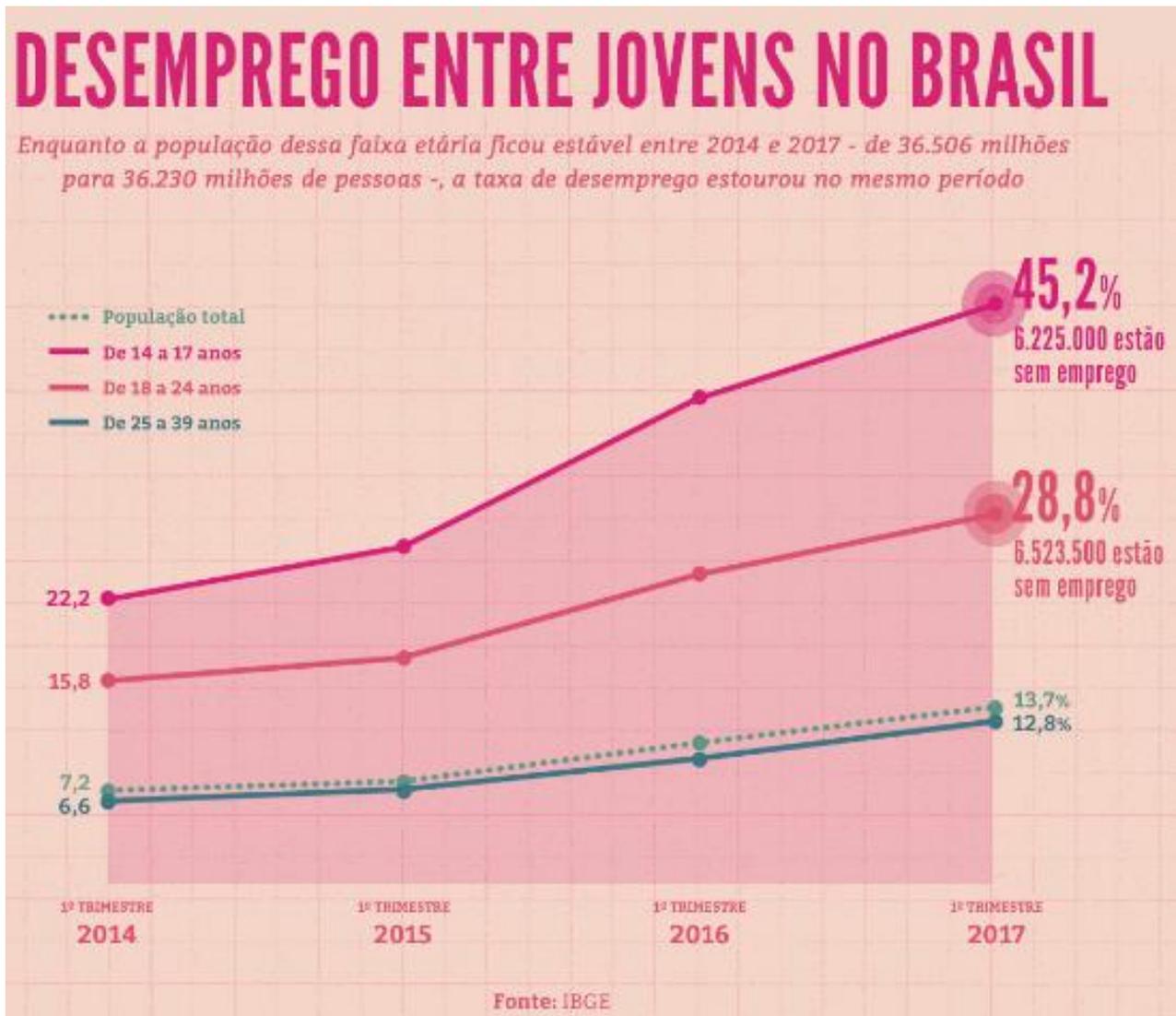


Aluno (a): _____

Nº _____

PROPOSTA DE REDAÇÃO – 1ª SÉRIE:

Texto I



(...) Só nos últimos dois anos, o número de desempregados entre 18 e 24 anos saltou de 17,6% para 28,8%, segundo o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). É o dobro da média mundial, que se mantém estável em 13%. (...) "Os jovens são um dos primeiros segmentos sociais a sofrerem com o aumento do desemprego em qualquer parte do mundo", afirma a economista Regina Camargos, do Dieese (Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos). O mercado de trabalho brasileiro é muito desestruturado, com uma alta informalidade e rotatividade. É neste cenário de instabilidade crônica que surge a "viração", característica que alguns sociólogos usam para descrever o trabalho no Brasil. O termo (...) descreve a vida dos trabalhadores de baixa qualificação e rendimento. Esse conceito significa, literalmente, que as pessoas precisam se virar entre trabalho formal e bicos - no caso dos jovens, a viração fica ainda mais evidente. (...) Para muitos setores as mudanças nas relações trabalhistas são inevitáveis. O Fórum Econômico Mundial, por exemplo, fala em Quarta Revolução Industrial. Um relatório feito com entrevistas de acadêmicos, empresas e profissionais de Recursos Humanos apontou que a tecnologia e a automação serão responsáveis por eliminar mais de 7 milhões de empregos em todo o mundo entre 2015 e 2020 – a maior parte deles nas áreas administrativa e de produção. (...)

<https://tab.uol.com.br/freelancer#tematico-2>

Texto II

Freelancer, também conhecido popularmente no Brasil pelas expressões ou gírias freela ou frila, é o termo inglês para denominar o profissional autônomo que se autoemprega em diferentes empresas ou, ainda, guia seus trabalhos por projetos, captando e atendendo seus clientes de forma independente. É uma tendência muito em voga no mercado de relações públicas, jornalismo, design, propaganda, Web, tecnologia da informação, música e muitos outros.

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Freelancer>

PROPOSTA DE REDAÇÃO: A partir do material de apoio e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija um texto dissertativo-argumentativo, em norma padrão da língua portuguesa, sobre o tema: “**A geração freelancer e os impactos socioeconômicos no Brasil**”. Apresente proposta de intervenção social que respeite os direitos humanos. Selecione, organize e relacione, de maneira coerente e coesa, argumentos e fatos para defesa de seu ponto de vista.

PROPOSTA DE REDAÇÃO – 2ª SÉRIE:

Texto I

Recentemente, alguns seguidores já comentaram que estão se sentindo sobrecarregados com o fluxo de informações online. E isso aumentou durante a pandemia, com a quantidade de e-mail, mensagens no WhatsApp, Telegram e as infinitas reuniões no Zoom e no Teams. Durante a quarentena, cancelei a inscrição em quase todos os e-mails de propaganda. Também excluí algumas contas de mídia social e simplifiquei o design do meu site. Se você navega na internet por períodos longos, é provável que se sinta esgotado. Burnout digital é a fadiga e o estresse causados pelo uso prolongado da tecnologia. Aqui estão cinco dicas para lidar com o burnout digital e navegar em nosso mundo cada vez mais digitalizado: 1) desative as informações desnecessárias; 2) gaste menos tempo online; 3) tenha uma vida fora da internet; 4) desative ferramentas sociais que não agregam valor e 5) remova falsas urgências - o mundo digital está cheio de falsas urgências. Hoje, todos os aplicativos móveis têm notificações por push que são exibidas em nossa tela. A mídia social nos obriga a ver as atualizações das quais não podemos optar. As falsas urgências nos forçam a abandonar o que estamos fazendo, quando a maioria desses alertas nunca é importante. Antes que você perceba, sua vida torna-se a soma de reações aos seus alertas de mídia social, enquanto seu tempo está à mercê da próxima pessoa que envia uma mensagem para você. O software e as ferramentas devem atendê-lo, não desabilitá-lo. Mude seu relacionamento com a mídia digital para que você controle o seu tempo e atenção. Gostemos ou não, a tecnologia digital está no mundo para ficar. O Facebook estará por aí por um tempo e, mesmo que desapareça um dia, algo mais tomará seu lugar. A enxurrada de informações on-line não mudará tão cedo e provavelmente piorará à medida que mais pessoas usarem a rede. Então, devemos descobrir nossos limites e aprender a usar a tecnologia de maneira consciente, de uma maneira que nos ajude. Dessa forma, podemos tirar o melhor proveito da tecnologia digital e usá-la da maneira com que ela foi planejada, para melhorar nossas vidas e nos ajudar a crescer como seres humanos.

Disponível em: <https://tiagogarcia.net/burnout-digital/>. ADAPTADO para fins didáticos. Acesso em 14-abr-2023.

Texto II

Burnout digital: novo fenômeno leva empresas a incentivar a desconexão

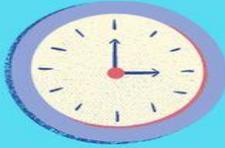
Cresce o número de profissionais que relatam exaustão motivada pelo excesso de exposição a dispositivos eletrônicos

Nove horas e meia de tela. Essa é a média de tempo que o brasileiro passa conectado à internet em um dia regular — mais do que a média global, de quase sete horas por dia, de acordo com um relatório publicado em janeiro-2023, pela agência We Are Social, em parceria com a empresa de monitoramento de mídia online Meltwater. Estamos em segundo lugar no ranking, perdendo só para a África do Sul. “Checar o celular é a primeira coisa que fazemos ao acordar, e a última antes de dormir”, diz Edwiges Parra, psicóloga e professora de educação executiva da Fundação Getúlio Vargas (FGV), em São Paulo. “Sem perceber, não conseguimos mais nos desconectar — estamos sempre recebendo informações e nos mantendo disponíveis”, diz. Tanto que alguns especialistas já falam em burnout digital. “Na origem, o burnout é o excesso mal gerenciado”, afirma Luiz Rígonatti, psiquiatra e membro do Sampo, grupo de saúde mental e psiquiatria do trabalho do Instituto de Psiquiatria da USP. “Posso ter um esgotamento motivado por um relacionamento ou por passar muito tempo numa rede social”, diz Luiz. Mas o resultado seria parecido com o burnout clássico, relacionado ao fenômeno ocupacional: exaustão emocional, despersonalização — um distanciamento afetivo das pessoas à volta — e baixa realização profissional. No burnout digital, o quadro é desencadeado pela sobrecarga de conectividade, inclusive no trabalho, a que dedicamos a maior parte do tempo.

NÓR. Bárbara. Disponível em: <https://vocerh.abril.com.br/saude-mental/burnout-digital-novo-phenomeno-leva-empresas-a-incentivar-a-desconexao/>. ADAPTADO para fins didáticos. Acesso em 4-abr-2023.

Como evitar que o estresse vire burnout

seja leve



1) RESPEITE OS HORÁRIOS

Alguém agendou reunião 12h30 ou 13h? Avise que é o seu horário de almoço e peça para remarcar. Não abra mão de almoçar e nem normalize as horas extras. Trabalhar além do horário não é sinônimo de eficiência - lembre-se disso.

2) DESCANSE SEM CULPA

Fim do expediente? Tchau gente e bora descansar! Descanso não é luxo, nem privilégio, nem tempo perdido. Aproveite sem culpa, o seu corpo e a sua mente precisam disso.



3) CUIDADO COM A CULTURA DA ALTA PERFORMANCE

Você não precisa ser produtivo o tempo inteiro. Chegou do trabalho cansado e só quer deitar no sofá e ficar assistindo TV? Tudo bem, não se culpe pensando que deveria estar no computador fazendo mais um curso online pra carreira crescer.

4) DEFINA LIMITES NO HOME OFFICE

Você continua no trabalho remoto? Então lembre-se de estabelecer limites claros na sua comunicação pelo Slack, Teams ou WhatsApp. Como? Usando as definições de status! Ocupado, trabalho focado etc.



5) PRIORIZE A ATIVIDADE FÍSICA

Atividades físicas são um santo remédio contra o estresse e a ansiedade. Quando nos exercitamos, o nosso corpo libera substâncias como a endorfina, associada à sensação de prazer e bem-estar. Então vamos combinar: exercício físico é prioridade, tá?

6) CRIE MOMENTOS DE DESCONEXÃO

Fim do expediente? Hora boa pra ficar offline, dar um tempo do celular e se desligar completamente do trabalho, inclusive do grupo de WhatsApp. Mude o status para "Se for urgente, me liga" e partiu detox digital!



PROPOSTA DE REDAÇÃO: A partir do material de apoio e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija um texto dissertativo-argumentativo, em norma padrão da língua portuguesa, sobre o tema: **“Caminhos para evitar o burnout digital”**. Apresente proposta de intervenção social que respeite os direitos humanos. Selecione, organize e relacione, de maneira coerente e coesa, argumentos e fatos para defesa de seu ponto de vista.

INSTRUÇÕES PARA A REDAÇÃO

1. O rascunho da redação deve ser feito no espaço apropriado.
2. O texto definitivo deve ser escrito à tinta, na folha própria, em até 30 linhas.
3. A redação que apresentar cópia dos textos da Proposta de Redação ou do Caderno de Questões terá o número de linhas copiadas desconsiderado para efeito de correção.
- 4. Receberá nota zero, em qualquer das situações expressas a seguir, a redação que:**
 - 4.1. Tiver até 7 (sete) linhas escritas, sendo consideradas “texto insuficiente”.
 - 4.2. Fugir ao tema ou que não atender ao tipo dissertativo-argumentativo.
 - 4.3. Apresentar parte do texto deliberadamente desconectada do tema proposto.