

Texto I

Apesar de evitar a necessidade de deslocamento, trabalhar em casa pode ser muito cansativo. Entenda os motivos.

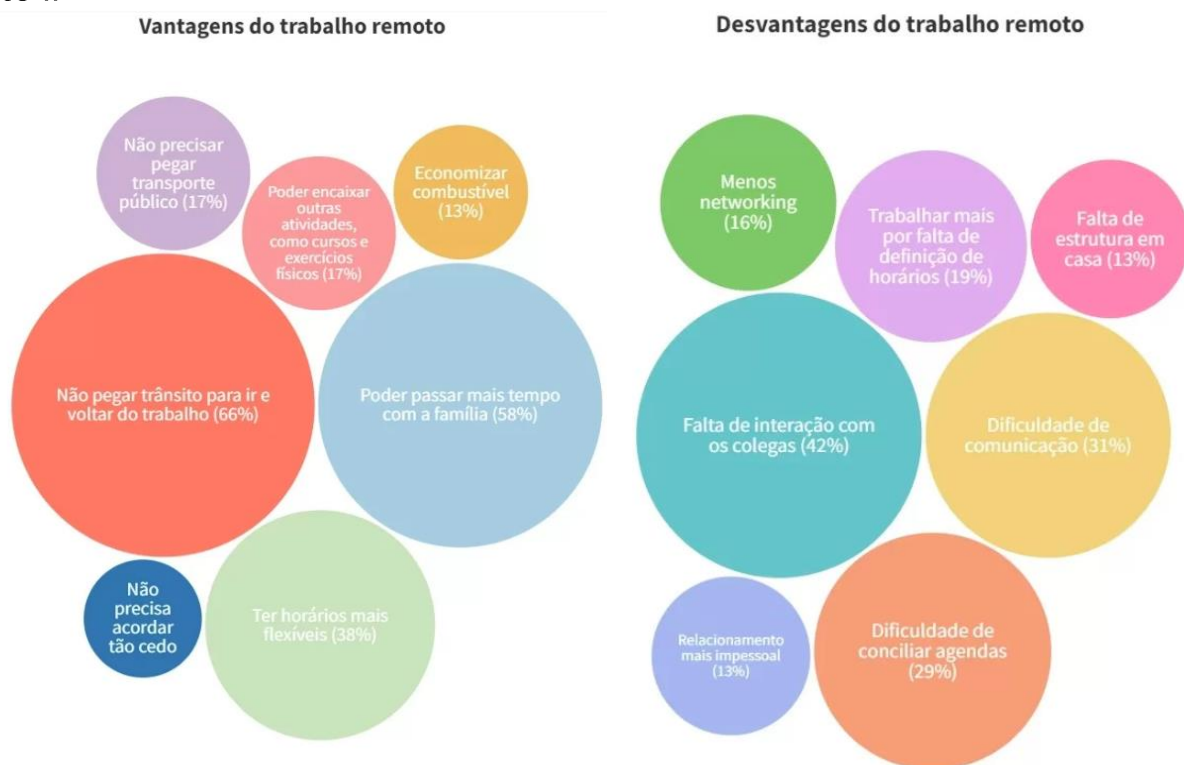
Raciocínio lento, dificuldade de concentração, sono excessivo, esquecimento, irritabilidade – esses são alguns sinais do cansaço mental, que geralmente ocorre quando a demanda que temos é maior do que a nossa capacidade de processamento de informações. Essa sensação de exaustão da mente tem sido muito comum para quem está trabalhando no modelo de *home office* (trabalho remoto), e isso pode ter relação com a mudança na forma de comunicação com as pessoas, o excesso de telas, as reuniões online, a dificuldade de se desligar do trabalho (já que ele “se mistura” com a vida pessoal) e toda a mudança de rotina – que muitas vezes envolve cuidados com os filhos durante o período de trabalho – além da falta de um espaço apropriado para trabalhar. Fora as questões específicas da parte profissional, o momento de incertezas, o estresse prolongado e a preocupação excessiva que temos sentido por causa da pandemia também podem levar à exaustão, assim como a quadros de ansiedade. Nesse último caso, o contrário também pode acontecer: a sensação de exaustão pode causar ansiedade devido à preocupação de não conseguir dar conta de todas as atividades.

Trabalhando em casa ou dormindo no trabalho?

Muitas pessoas têm dificuldade de se desligar do trabalho quando estão em *home office*. Sem limites bem definidos entre vida pessoal e profissional, a sensação é de que estão dormindo no trabalho e não trabalhando em casa.

RIBEIRO, Maiara. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/psiquiatria/por-que-o-trabalho-remoto-causa-tanto-cansaço-mental/>. Adaptado para fins didáticos, Acesso 10.mai. 2023.

Texto II



Source: Nespresso Professional

<https://exame.com/carreira/vantagens-desvantagens-home-office/>. Acesso em 14.jun.2022.

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: “O home office e a interferência das tecnologias nas relações de trabalho”. Apresente a 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.