Rua Antônio Tavares, 3310 Centro CEP 78.280.000 FONES: (65) 3241.1914 / 1915 / 2027 - FAX: (65) 3241.3591 www.mirassoldoeste.mt.gov.br e-mail: pmmd@mirassoldoeste.mt.gov.br

LÍNGUA PORTUGUESA

Leia o texto abaixo:

Síndrome de Burnout: Como evitar o esgotamento emocional?

Por Ana Rízia Caldeira

Atualizado em 19 de maio de 2021

O esgotamento emocional é distúrbio amplamente discutido por ser um dos principais motivos de afastamento médico. Conhecido como síndrome de Burnout, ele apresenta sintomas como exaustão mental extrema, estresse e colapso físico. Essa doença é capaz, inclusive, de causar desequilíbrio na vida pessoal de quem a possui.

A causa para esse problema vem diretamente do excesso de trabalho, situações desgastantes de competitividade ou responsabilidade e o consumo de informações negativas. Quem sofre com o Burnout pode desenvolver outras doenças psicológicas, como depressão e ansiedade.

Dessa forma, nunca foi tão importante discutir como contornar as situações que levam a esse desgaste, uma vez que a palavra produtividade ainda é o maior tópico valorizado em nossas rotinas.

Um aviso: não está tudo bem enfrentar sozinho esse distúrbio. Um acompanhamento profissional é importante para melhorar a qualidade de vida. Além disso, as dicas a seguir podem servir para evitar a síndrome de Burnout, desde que incorporadas como novos hábitos.

Meditação e alongamento

A meditação é altamente recomendada para aliviar rotinas pesadas e estressantes. Comprovadamente, essa prática se fixou como método para pessoas que estão sofrendo de algum esgotamento, inclusive a síndrome de Burnout. Não à toa, as empresas começaram a contratar treinamentos de mindfulness, alongamento e respiração.

Para começar, basta colocar no dia ao menos uma pausa de, no mínimo, três minutos. Experimente respirar conscientemente, prestando atenção no ar que entra e sai. Caso

Rua Antônio Tavares, 3310 Centro CEP 78.280.000 FONES: (65) 3241.1914 / 1915 / 2027 - FAX: (65) 3241.3591 www.mirassoldoeste.mt.gov.br e-mail: pmmd@mirassoldoeste.mt.gov.br

queira fazer no trabalho, vá para um lugar calmo, se sente, faça movimentos circulares com os ombros e mexa a cabeça de um lado para o outro.

Exercícios

Se exercitar envolve também a concentração e isso pode ser extremamente útil no gerenciamento do estresse e na minimização da síndrome de Burnout. Yoga, dança ou boxe, não importa, movimentar o corpo de alguma forma, principalmente logo ao acordar, vai liberar endorfinas.

Esse hormônio é responsável por te fazer sentir bem no restante do dia, além de reduzir a ansiedade. No entanto, adicione também movimento à sua rotina, caminhando enquanto faz ligações, subindo escadas ou fazendo movimentos curtos de cinco minutos, pelo menos.

Alimentação saudável

Não há problema algum em comer um hambúrguer ou uma pizza – desde que isso não seja frequente nas principais refeições. Muitas pessoas se entregam a soluções rápidas para se alimentar ao longo do dia, se desconectando do prazer de uma refeição caseira ou preparada de forma mais natural.

Optar por comer coisas leves, dando oportunidade para uma pausa realmente perfeita para isso (tipo, uma hora, no mínimo), além de nutrir bem o corpo trará sensações de recompensa pela disposição em comer bem. Não há síndrome de Burnout que resista após isso.

Pausas

Se entregar para a correria e não fazer pausas corretas, nem mesmo para o almoço, é um grande erro de autocuidado. É importante lembrar que o trabalho ainda vai continuar lá, não importa o seu esforço. Estamos tão preocupados com nossa estabilidade financeira e profissional, que esquecemos a qualidade da nossa saúde mental.

Rua Antônio Tavares, 3310 Centro CEP 78.280.000 FONES: (65) 3241.1914 / 1915 / 2027 - FAX: (65) 3241.3591 www.mirassoldoeste.mt.gov.br e-mail: pmmd@mirassoldoeste.mt.gov.br

Tire um tempo só seu e se obrigue a isso caso esteja passando pelos episódios da síndrome de Burnout. Se coloque como prioridade e assim consiga energias para cuidar dos outros e do seu trabalho (que não deve ser a coisa mais importante na sua vida).

Atividades prazerosas

Nunca ignore aquelas atividades que te dão prazer. São elas que levantam seu ânimo após um dia ruim. Quando deixamos de lado um hobby do qual gostamos muito ou pequenos prazeres, nos privamos do autocuidado e de ter uma qualidade de vida realmente suficiente.

Para se sentir bem, faça o que te deixa bem. Ouça seu artista ou música favoritos, leia seu livro do mês, escreva um diário listando suas emoções, coma um pouco do seu doce favorito ou qualquer outra coisa que vá te fazer genuinamente feliz.

Conversas

É importante ter um tempinho para ligar e interagir com pessoas queridas. Não fale sobre o trabalho – a menos que seja para desabafar sobre algo, claro – e procure chamar essas pessoas para programas divertidos em grupo.

Ter pessoas de confiança para conversar realmente melhora a forma como você lida com os problemas, mesmo sem receber qualquer conselho em troca. Para contornar a síndrome de Burnout é preciso ter conexões verdadeiras, que sejam ponto de apoio nos momentos mais difíceis.

Faça terapia

Nada pode anular o poder da terapia. Apesar de continuar sendo um estigma, ela é importante para mudar a qualidade de vida. Nela tem um profissional que olha a maneira como você pensa, te escuta ativamente sem julgamentos e é capaz de ver padrões que você não consegue.

Pode até parecer estranho encarar a terapia, mas a partir de um momento ela vai começar a fazer muito sentido. Tenha sempre essa opção quando não conseguir lidar sozinho com a síndrome de Burnout.

Rua Antônio Tavares, 3310 Centro CEP 78.280.000 FONES: (65) 3241.1914 / 1915 / 2027 - FAX: (65) 3241.3591 www.mirassoldoeste.mt.gov.br e-mail: pmmd@mirassoldoeste.mt.gov.br

1) Segundo o texto acima, qual é a consequência de não dedicar tempo a atividades prazerosas?

a) O aumento da produtividade no trabalho é um objetivo desejável que requer um planejamento cuidadoso e a consideração de diversos fatores.

b) Há uma melhora nas relações pessoais, pois é fundamental para o bem-estar emocional, a felicidade e o desenvolvimento social. Relações saudáveis contribuem para a construção de uma vida mais satisfatória e equilibrada, tanto em contextos familiares quanto profissionais.

c) A privação do autocuidado pode ter um impacto significativo na qualidade de vida das pessoas, afetando não apenas a saúde física, mas também a saúde mental e emocional afetando a qualidade de vida.

d) Ocorre o desenvolvimento de novas habilidades, que é um processo contínuo e vital que pode impactar positivamente a vida pessoal e profissional de uma pessoa.

2) O que se sugere sobre a alimentação no texto?

a) Comer rapidamente entre as tarefas de trabalho.

b) Fazer refeições balanceadas e valorizar o momento da refeição.

c) Evitar refeições caseiras.

d) Comer apenas alimentos industrializados.

3) A expressão "coração de pedra" é uma:

a) Metáfora.

b) Metonímia.

c) Ironia.

d) Ambiguidade.

4) A palavra "vela" pode significar tanto um objeto usado para iluminar quanto uma parte de um barco. Isso é um exemplo de:

a) Homonímia.

b) Polissemia.

c) Antonímia.

d) Sinônimo.

Rua Antônio Tavares, 3310 Centro CEP 78.280.000 FONES: (65) 3241.1914 / 1915 / 2027 - FAX: (65) 3241.3591 www.mirassoldoeste.mt.gov.br e-mail: pmmd@mirassoldoeste.mt.gov.br

5) A palavra "amável" é formada por que tipo de processo?

a) Derivação.
b) Composição.
c) Aglutinação.
d) Flexão.

6) Assinale a opção em que todas as palavras estão com a acentuação correta:

a) Saída, idéia, platéia, boia,
b) Sábia, paranoia, asteroide, Coreia
c) Heróico, plateia, ideia, jibóia
d) Último, herói, bóia, paranóia

7) Qual figura de linguagem está presente na frase:

"O silêncio ensurdecedor"

a) Paradoxo.
b) Hipérbole.
c) Antítese.
d) Comparação.

8) Qual das opções abaixo é um exemplo de composição por justaposição?

a) Pontiagudo, girassol, embora
b) Fidalgo, lobisomem, aguardente
c) Paraquedas, girassol, couve-flor
d) Embora, planalto, vinagre

9) Observe as frases abaixo, em qual delas o uso de crase é desnecessário?

a) À medida que o tempo passa, aprendemos mais.
b) Vou à Paris em dezembro.
c) Entreguei o presente à amiga da minha irmã.
d) Fui à Bahia para as férias.

10) Qual a função da vírgula na frase "João, que é meu amigo, vai viajar amanhã"?

Rua Antônio Tavares, 3310 Centro CEP 78.280.000 FONES: (65) 3241.1914 / 1915 / 2027 - FAX: (65) 3241.3591 www.mirassoldoeste.mt.gov.br e-mail: pmmd@mirassoldoeste.mt.gov.br

a) Indica uma pausa.

b) Separa itens de uma lista.

c) Introduz um exemplo.

d) Conclui a ideia.

CONHECIMENTOS GERAIS

11) A Proclamação da República no Brasil em 1889 marcou o fim do regime monárquico e o início de um governo republicano. O primeiro presidente a assumir o novo modelo foi um militar que teve grande participação nesse processo de transição. Quem foi o primeiro presidente do Brasil após a Proclamação da República?

a) Getúlio Vargas

b) Floriano Peixoto

c) Deodoro da Fonseca

d) Juscelino Kubitschek

12) O Brasil, ao longo do século XIX, passou por diversas transformações políticas e econômicas que culminaram em sua independência de Portugal. Este evento histórico é celebrado até os dias atuais. Em que ano o Brasil se tornou independente de Portugal?

a) 1808

b) 1822

c) 1889

d) 1922

13) Após o fim da Segunda Guerra Mundial, líderes globais se reuniram com o objetivo de criar uma organização que pudesse garantir a paz e evitar novos conflitos globais. Essa organização tornou-se a principal instituição internacional para mediação de conflitos e promoção dos direitos humanos. Qual evento resultou na criação da Organização das Nações Unidas (ONU)?

a) Primeira Guerra Mundial

b) Segunda Guerra Mundial

c) Guerra Fria

d) Guerra do Vietnã

Rua Antônio Tavares, 3310 Centro CEP 78.280.000 FONES: (65) 3241.1914 / 1915 / 2027 - FAX: (65) 3241.3591 www.mirassoldoeste.mt.gov.br e-mail: pmmd@mirassoldoeste.mt.gov.br

14) Em termos de desenvolvimento humano, alguns países destacam-se por oferecer condições de vida excepcionais para sua população, como qualidade na educação, saúde e bem-estar social. Um país europeu é frequentemente citado como um modelo devido a seus altos índices de desenvolvimento. Qual país é famoso por seu modelo educacional e alta qualidade de vida?

a) Japão

b) Noruega

c) México

d) Índia

15) A preservação da Floresta Amazônica é um tema de grande importância global, especialmente considerando as taxas de desmatamento que afetam a biodiversidade e o clima da região. Entre as causas desse desmatamento, uma delas se destaca por estar relacionada à ocupação e uso econômico da terra. Qual é a principal causa do desmatamento na Amazônia?

a) Construção de estradas

b) Agricultura e pecuária

c) Mineração

d) Extração de madeira

16) Nos últimos anos, a questão do aquecimento global ganhou destaque em discussões internacionais. Países de todo o mundo estão sendo pressionados a reduzir suas emissões de carbono para mitigar os impactos das mudanças climáticas. Qual foi o principal acordo internacional estabelecido para controlar as emissões de gases de efeito estufa?

a) Acordo de Paris

b) Tratado de Tordesilhas

c) Convenção de Genebra

d) Tratado de Versalhes

17) O cenário político brasileiro passou por diversas mudanças nas últimas décadas, e essas alterações influenciaram profundamente a estrutura governamental e a sociedade. Um dos acontecimentos mais marcantes foi o impeachment de um presidente brasileiro,

Rua Antônio Tavares, 3310 Centro CEP 78.280.000 FONES: (65) 3241.1914 / 1915 / 2027 - FAX: (65) 3241.3591 www.mirassoldoeste.mt.gov.br e-mail: pmmd@mirassoldoeste.mt.gov.br

o que resultou na ascensão do vice-presidente ao cargo máximo do país. Quem foi o presidente do Brasil que sofreu impeachment em 1992?

a) Fernando Collor de Mello

b) Itamar Franco

c) Dilma Rousseff

d) José Sarney

18) Em 2016, o Brasil sediou um dos maiores eventos esportivos do mundo, atraindo pessoas de diversas partes do globo. Qual foi o evento esportivo de grande escala realizado no Brasil em 2016?

a) Copa América

b) Olimpíadas

c) Copa do Mundo de Futebol

d) Jogos Pan-Americanos

19) A inclusão escolar de alunos com transtorno do espectro autista (TEA) é um dos principais desafios da educação inclusiva no Brasil. As escolas públicas e privadas têm buscado adaptar seus métodos para garantir o desenvolvimento pleno desses alunos. Qual é uma das principais estratégias adotadas para a inclusão de alunos com TEA nas escolas brasileiras?

a) Isolamento de alunos autistas em salas separadas

b) Capacitação de professores para o atendimento inclusivo

c) Redução da carga horária dos alunos com TEA

d) Dispensa de avaliações escolares

20) A mortalidade infantil sempre foi um dos grandes desafios de saúde pública no Brasil. Nas últimas décadas, políticas públicas foram implementadas para reduzir esse índice, com foco no atendimento pré-natal e no cuidado com a saúde da mãe e do bebê. Qual medida foi considerada fundamental para a redução da mortalidade infantil no Brasil nas últimas décadas?

a) Aumento de cesáreas

b) Vacinação de recém-nascidos

c) Expansão do atendimento pré-natal

Rua Antônio Tavares, 3310 Centro CEP 78.280.000 FONES: (65) 3241.1914 / 1915 / 2027 - FAX: (65) 3241.3591 www.mirassoldoeste.mt.gov.br e-mail: pmmd@mirassoldoeste.mt.gov.br

d) Substituição do aleitamento materno por fórmulas

CONHECIMENTOS ESPECIFICOS

21) Assinale a alternativa correta:

No Direito de Família, a Sociedade Conjugal termina:

I - Pela morte de um dos cônjuges;

II - Pela nulidade ou anulação do casamento;

III - Pela separação judicial;

IV - Pelo divórcio.

a) Apenas o item I está correto
b) Apenas os itens III e IV estão corretos
c) Todos os itens estão corretos
d) Todos os itens estão errados

22) Assinale "V" para verdadeiro e "F" para falso.

Extingue-se o Poder Familiar:

I - Pela morte dos pais ou do filho;

II - Pela maioridade;

III - Pela adoção;

IV - Por decisão judicial

a) Apenas os itens I e IV são verdadeiros
b) Apenas o item III é falso
c) Apenas o item II é verdadeiro
d) Todos os itens são verdadeiros

23) Assinale a única alternativa errada:

O Administrado tem os seguintes direitos perante a administração, sem prejuízo de outros que lhe sejam assegurados:

a) Ser tratado com respeito pelas autoridades e servidores.

Rua Antônio Tavares, 3310 Centro CEP 78.280.000 FONES: (65) 3241.1914 / 1915 / 2027 - FAX: (65) 3241.3591 www.mirassoldoeste.mt.gov.br e-mail: pmmd@mirassoldoeste.mt.gov.br

b) Ter ciência da tramitação dos processos administrativos em que tenha a condição de interessado, ter vista dos autos, obter cópias de documentos neles contidos e conhecer as decisões proferidas;

c) Formular alegações e apresentar documentos antes da decisão, os quais serão objeto de consideração pelo órgão competente;

d) Ser obrigatoriamente assistido por advogado, pagando antecipadamente seus honorários.

24) Assinale a única alternativa errada:

O Alistamento Eleitoral e o voto são obrigatórios para os maiores de 18 anos e facultativo para:

a) os analfabetos;

b) os maiores de setenta anos;

c) os maiores de dezesseis e menores de dezoito anos.

d) Os estrangeiros que adquiriram nacionalidade brasileira.

25) Assinale a única alternativa correta.

Após cada período de 12 (doze) meses de vigência do contrato de trabalho, o empregado terá direito a férias, na seguinte proporção:

a) - 30 (trinta) dias corridos, quando não houver faltado ao serviço mais de 5 (cinco) vezes;

b) - 20 (vinte) dias corridos, quando houver tido de 6 (seis) a 14 (quatorze) faltas;

c) - 15 (quinze) dias corridos, quando houver tido de 15 (quinze) a 23 (vinte e três) faltas;

d) - 10 (dez) dias corridos, quando houver tido de 24 (vinte e quatro) a 32 (trinta e duas) faltas.

26) A colocação em família substituta far-se-á mediante guarda, tutela ou adoção, independentemente da situação jurídica da criança ou adolescente, nos termos do que dispõe o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências.

Pelo enunciado acima, podemos afirmar que:

a) Será sempre dispensável que a criança ou o adolescente seja previamente ouvida por equipe interprofissional, respeitado seu estágio de desenvolvimento e grau de

Rua Antônio Tavares, 3310 Centro CEP 78.280.000 FONES: (65) 3241.1914 / 1915 / 2027 - FAX: (65) 3241.3591 www.mirassoldoeste.mt.gov.br e-mail: pmmd@mirassoldoeste.mt.gov.br

compreensão sobre as implicações da medida, todavia, sua opinião não será devidamente considerada.

b) Tratando-se de maior de 12 (doze) anos de idade, será necessário seu consentimento, colhido em audiência.

c) Na apreciação do pedido não será levado em conta o grau de parentesco e a relação de afinidade ou de afetividade, a fim de evitar ou minorar as consequências decorrentes da medida.

d) Os grupos de irmãos não poderão ser colocados sob adoção, tutela ou guarda da mesma família substituta.

27) É dever do Estado assegurar à criança e ao adolescente:

a) Ensino superior, obrigatório e gratuito, inclusive para os que a ele não tiveram acesso na idade própria;

b) Progressiva extensão da obrigatoriedade e gratuidade ao ensino superior;

c) Atendimento educacional especializado aos portadores de deficiência, preferencialmente na rede regular de ensino;

d) Atendimento em creche e pré-escola às crianças de 0 (zero) a 10 (dez) anos de idade;

28) São ações do serviço de proteção e atendimento integral à família – PAIF:

I - Acolhida

II - Oficinas com Famílias

III - Ações Comunitárias

IV - Ações Particularizadas e Encaminhamentos.

a) Somente os itens II e III estão corretos

b) Somente os itens I e IV estão incorretos

c) Somete o item III está correto

d) Todos os itens estão corretos

29) É vedado aos membros do Ministério Público dos Estados:

a) - Exercer o comércio ou participar de sociedade comercial, mesmo como quotista ou acionista.

Rua Antônio Tavares, 3310 Centro CEP 78.280.000 FONES: (65) 3241.1914 / 1915 / 2027 - FAX: (65) 3241.3591 www.mirassoldoeste.mt.gov.br e-mail: pmmd@mirassoldoeste.mt.gov.br

b) - Receber o tratamento dispensado aos membros do Poder Judiciário perante os quais oficiem.

c) - Ser ouvido, como testemunha, em qualquer processo ou inquérito, em dia, hora e local previamente ajustados com o Juiz ou com a autoridade competente.

d) Receber intimação pessoal em qualquer processo e grau de jurisdição.

30) Com base na Lei 8.078/90 (CDC), o consumidor pode desistir do contrato, no prazo de 7 dias a contar de sua assinatura ou do ato de recebimento do produto ou serviço, sempre que a contratação de fornecimento de produtos e serviços ocorrer fora do estabelecimento comercial, especialmente por telefone ou a domicílio.

Do enunciado acima, podemos afirmar que:

a) O consumidor pode devolver o produto adquirido em lojas físicas dentro dos sete dias após confirmar que comprou o produto errado.

b) O consumidor pode devolver o produto adquirido pela internet constatado o defeito, após os sete dias da compra.

c) O consumidor pode devolver o produto adquirido pela internet dentro dos sete dias após a compra.

d) O consumidor tem direito a troca imediata do produto comprado em loja física dentro dos sete dias, após constatado defeito de fábrica.