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.

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

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 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.

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

c) Antonímia.

d) Sinônimo.

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.

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

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"?

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

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

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

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

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

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, 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

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

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
d) Substituição do aleitamento materno por fórmulas

CONHECIMENTOS ESPECIFICOS

A Prefeitura de Mirassol D'Oeste, pretende aprimorar a acessibilidade e o conforto nos espaços públicos adequando a todos os cidadãos miradolenses. Considerando esse objetivo, analise as questões 21 a 23:

21) Em relação à acessibilidade em edificações públicas, conforme a legislação brasileira, qual das alternativas abaixo está correta?

a) As rampas de acesso devem ter inclinação mínima de 15%.
b) A largura mínima de uma porta acessível deve ser de 80 cm.
c) Os corrimãos para pessoas com deficiência devem ser removíveis.
d) As áreas de circulação não precisam de sinalização tátil.

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

22) Quais elementos devem ser priorizados para garantir a acessibilidade de pessoas com deficiência visual?

a) Pisos retráteis e sinais sonoros em pontes.
b) Pisos táteis e sinais sonoros em locais de travessia.
c) Iluminação direcional e placas indicativas.
d) Calçadas lisas e uniformes.

23) Para promover o conforto acústico em ambientes urbanos, o arquiteto deve considerar:

a) Materiais porosos em paredes externas para aumentar a absorção de ruídos.
b) A posição de janelas de modo a maximizar a entrada de ruídos.
c) O uso de coberturas de metal em regiões silenciosas.
d) A instalação de janelas sem vedação.

24) A Prefeitura de Mirassol D'Oeste quer a participação da população nos projetos de planejamento urbano, isso é importante pois:

a) Diminui os custos dos projetos.
b) Promove o aumento de áreas privadas.
c) Garante que as necessidades da comunidade sejam atendidas.
d) Facilita a exclusão de áreas vulneráveis do projeto.

25) A prefeitura de Mirassol D'Oeste pretende construir um novo prédio administrativo. Porém os recursos financeiros são escassos. No que diz respeito ao custo de uma edificação, qual fator abaixo tende a majorar o custo de uma construção?

a) Uso de materiais locais e de baixo custo.
b) Adoção de sistemas construtivos simplificados.
c) Utilização de tecnologias sustentáveis e energia renovável.

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) Minimização de áreas construídas.

26) A Prefeitura de Mirassol D'Oeste receberá um recurso do Governo Estadual para construção de uma escola. O projeto de arquitetura ficou sob a responsabilidade da prefeitura para elaborar. Para que o projeto seja aprovado o arquiteto deve garantir:

a) A aplicação de materiais de luxo em todas as salas de aula.
b) Espaços adaptados para pessoas com deficiência e condições de conforto para aprendizado.
c) Estruturas com altura mínima de quatro andares para otimização do espaço.
d) Áreas de lazer prioritariamente envidraçadas.

27) No projeto de revitalização da área central de Mirassol D'Oeste, a Prefeitura planeja a criação de novos espaços verdes. No desenho urbano, qual é o principal benefício da criação desses espaços?

a) Reduzir o custo total do projeto urbano.
b) Aumentar a velocidade de circulação de veículos.
c) Melhorar a qualidade de vida e o conforto ambiental da população.
d) Ampliar a área construída do projeto.

28) A Prefeitura de Mirassol D'Oeste, solicitou um projeto de acessibilidade, que contemplasse o conceito de "desenho universal" que demanda em:

a) Adaptações específicas para cada tipo de deficiência.
b) A criação de espaços exclusivos para pessoas com deficiência.
c) Ambientes que possam ser utilizados pelo maior número possível de pessoas, com diferentes capacidades.
d) A construção de rampas apenas em edificações comerciais.

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

29) No desenvolvimento dos projetos arquitetônicos para novas construções em Mirassol D'Oeste, é fundamental compreender as diferentes representações gráficas usadas em arquitetura. Sobre essas representações, é correto afirmar que:

a) A planta baixa representa a edificação vista de uma perspectiva aérea.
b) Os cortes são representações horizontais do espaço.
c) As fachadas representam as vistas externas da edificação.
d) A legenda do projeto não precisa de padronização.

30) O prefeito Héctor planeja construir um novo prédio administrativo em seu próximo mandato, com o objetivo de oferecer um atendimento inclusivo e acessível à população. Pensando na acessibilidade para cadeirantes e no acesso a todos os andares, ele solicitou a criação de um projeto específico para atender essa necessidade. Qual é o elemento mínimo essencial para garantir o acesso desses cidadãos a todos os andares?

a) Rampas em todas as escadas internas.
b) Elevador com dimensões adequadas para o acesso de cadeira de rodas.
c) Escadas de emergência reforçadas.
d) Portas com altura e largura padrão.