

# PROPOSTA 1

## TEMA: EQUILÍBRIO ENTRE VIDA PESSOAL E TRABALHO

### TEXTO:

#### **Por que você não deve se culpar por não equilibrar vida pessoal e trabalho?**

Seria ótimo ter um interruptor de liga e desliga para, ao chegar em casa, após um exaustivo dia de trabalho, não continuar preocupado com as questões profissionais. Ou no ambiente corporativo não demonstrar chateação com as questões íntimas. No entanto, isso não é possível e, portanto, cada assunto acaba invadindo o espaço do outro. E mantê-los equilibrados é praticamente impossível, pois não dá para fazer uma divisão exata e, por isso, muitas vezes precisamos nos dedicar mais a algum deles.

Para o psicólogo Emílio Peres Facas, coordenador do núcleo de trabalho, psicanálise e crítica social na UnB (Universidade de Brasília) é preciso reconhecer que a divisão entre "vida pessoal" e "vida profissional" é muito problemática, afinal a vida é uma só. "Podemos pensar em demandas do trabalho e fora dele, mas de todo modo, irão se encontrar. Somos envolvidos pelas demandas diárias independente de suas origens", comenta.

(...)

#### **7 dicas para manter a sensação de controle**

**Aprenda dizer não** - não adianta acreditar que poderá dar conta de tudo. Portanto, é fundamental avisar quando estiver se sentindo sobrecarregado, até mesmo ao gestor. Uma maneira de aproximar-se do equilíbrio é apostar em um diálogo mais aberto e dizer não, se perceber que não poderá cumprir o que foi exigido.

**Peça ajuda sem receio** - em algumas situações, um apoio ajuda a desenrolar as coisas, antecipando um resultado positivo. Por isso, pedir ajuda em casa ou no trabalho pode contribuir para manter as obrigações mais balanceadas.

**Cuidado com a tecnologia** - estar *online* possibilita uma acessibilidade constante em que o trabalho pode se expandir para fora das empresas e vice-versa. Criar regras e cumpri-las estabelecendo que não irá ler e responder mensagens corporativas quando estiver com a família e os amigos pode ser uma boa decisão, mesmo que às vezes precise ser quebrada.

**Pratique atividade física** - uma caminhada já ajuda a aliviar a pressão, por isso vale incluir na sua rotina um tempo para exercitar-se. Isso favorece o humor, relaxa e melhora a autoestima.

**Marque uma consulta médica** - quando as coisas começam a se atropelar, causa uma sensação de falta de controle e, nessas horas, para ter a sensação de economia de tempo, é normal alimentar-se mal, dormir pouco e adotar hábitos que causam impacto negativo na saúde. Portanto, cuide da sua saúde. Não adie consultas e exames, pois isso pode prevenir problemas e ajudá-lo a ter mais controle.

**Almoce com tranquilidade** - as refeições costumam ser as primeiras a serem sacrificadas quando o desequilíbrio parece tomar conta. Mas este é um erro. Procure parar para almoçar, desligando-se um pouco das tarefas. Este pode ser um ótimo momento para relaxar e colocar as ideias em ordem.

**Permita-se descansar** - este é um momento sagrado. Por isso, desfrute-o! Aproveite para fazer o que gosta: meditar, ouvir música, ler um livro, assistir uma série na TV, enfim, não importa. Vale até ter um tempo para não fazer nada, sem culpa. Essas pausas ajudam a sentir mais equilíbrio.

(Disponível em: <https://vivabem.uol.com.br/noticias/redacao/2019/04/24/por-que-voce-nao-deve-se-culpar-por-nao-equilibrar-vida-pessoal-e-trabalho.htm?cmpid>. Acesso em: 15 maio 2019).

# PROPOSTA 2

## TEMA: A IMPORTÂNCIA DA CIÊNCIA PARA O BRASIL

### TEXTO 1:

#### O que faz uma boa ciência?

A ciência é um meio importante de produção de conhecimento e um caminho para conseguir aquilo que se aproxima da verdade. Uma boa ciência é resultado de processos rigorosos. Parte do rigor da ciência e da criação de conhecimento é o processo de revisão entre pares, que é um meio de reforçar não apenas os fatos incorretos, mas também a transparência.

A ciência não é a verdade absoluta. Descobertas científicas são o começo, não são o fim, nem o término da busca pela verdade. Dados empíricos usados na ciência que podem ser verificados formam uma base sólida para uma discussão robusta, debates e tomadas de decisão. Os cientistas trazem um grau de racionalidade que cria uma maior probabilidade para que o melhor interesse da sociedade ou o interesse público possam ser levados em consideração com relação à, por exemplo, tomadas de decisões.

A ciência, logo, é um hábito de exercitar a mente para ajudar a se pensar através de um fenômeno especialmente difícil e complexo.

Isso faz da ciência algo importante no exercício da democracia. Isso não é possível sem fatos e informação que permitam eleitores fazerem escolhas informadas em eleições, por exemplo, ou ajudem na elaboração de políticas seguras que melhor promovam o interesse público. A Ciência também possibilita o discernimento dos membros do público para que o mundo e as palavras deles façam sentido.

Por: *Tawana Kupe, vice-reitor e diretor da Universidade de Pretória, da África do Sul* (fragmento). Disponível em: <https://revistagalileu.globo.com/Ciencia/noticia/2019/03/por-que-ciencia-e-tao-importante-neste-momento-de-mentiras-e-fake-news.html>. Acesso em: 15 maio 2019.

### TEXTO 2:



Laerte

(Disponível em: <http://blogdobarroto.com.br/o-orgulho-de-ser-burro-mostra-que-o-poco-nao-tem-fundo-no-brasil/>. Acesso em: 15 maio 2019)