

CHÁ DE REVELAÇÃO DO CANSAÇO

QUEM É VOCÊ NO TRABALHO?

FAÇA O TESTE E DESCUBRA



SINJUSC





Levando em conta
sua vida atual no
trabalho, marque as
respostas para cada
um dos sintomas
citados e some os
pontos no final!





PARTE 1 - SINTOMAS FÍSICOS

NUNCA
1 PONTO

RARAMENTE
2 PONTOS

ÀS VEZES
3 PONTOS

MUITO
4 PONTOS

SEMPRE
5 PONTOS

Sinto a cabeça pesada

Sinto cansaço no corpo

Sinto cansaço nas pernas

Tenho vontade de bocejar

Me sinto confuso/a,
minhas ideias não são claras

Me sinto sonolento/a

Sinto cansaço na vista

Tenho dificuldades de me movimentar

Tenho dificuldades de me manter em pé

Sinto vontade de ir me deitar um pouco

TOTAL DE PONTOS:



PARTE 2 - SINTOMAS MENTAIS

NUNCA
1 PONTO

RARAMENTE
2 PONTOS

ÀS VEZES
3 PONTOS

MUITO
4 PONTOS

SEMPRE
5 PONTOS

Tenho dificuldade para pensar

Me canso ao falar com as pessoas

Fico irritado/a facilmente

Tenho dificuldade para me concentrar

Perdi a confiança em mim mesmo/a

Minha memória não está boa

Me sinto ansioso/a

Perco facilmente a paciência

Gostaria de estar em boa forma física,
mas não me sinto em condições

Sinto que não posso mais continuar a
trabalhar, embora tenha que prosseguir

TOTAL DE PONTOS:



PARTE 3 - SINTOMAS MISTOS

NUNCA
1 PONTO

RARAMENTE
2 PONTOS

ÀS VEZES
3 PONTOS

MUITO
4 PONTOS

SEMPRE
5 PONTOS

	NUNCA 1 PONTO	RARAMENTE 2 PONTOS	ÀS VEZES 3 PONTOS	MUITO 4 PONTOS	SEMPRE 5 PONTOS
Sinto dor de cabeça					
Ombros pesados					
Dores nas costas					
Dificuldade em respirar					
Boca seca					
Voz rouca					
Tontura					
Tremor nas pálpebras					
Tremores nos membros (braços e pernas)					
Sinto-me doente					

TOTAL DE PONTOS:

QUEM É VOCÊ NA ESCALA DO CANSAÇO?

SOMATÓRIA
DOS PONTOS:

0-30 PONTOS



FADIGA AUSENTE

31-60 PONTOS



FADIGA LEVE

61-90 PONTOS



FADIGA MODERADA

91-120 PONTOS



FADIGA GRAVE

121-150 PONTOS



FADIGA EXTREMA



Sobre o teste: Essa é uma adaptação livre da Escala de Yoshitake, usada por pesquisadores da Faculdade de Medicina da Universidade Nacional de Rosário - ARG para medir os sintomas de fadiga entre trabalhadores. Ela mede os tipos e intensidades de cansaço que as pessoas apresentam no trabalho. São 10 perguntas relativas a manifestações físicas de cansaço, 10 para os sintomas de esgotamento cognitivo e 10 para sintomas mistos. Para além do seu resultado individual, como será que está a sensação de cansaço entre seus colegas?

“Assim, à primeira vista, essas máquinas fantásticas parecem estar falando conosco ou criando obras audiovisuais e poesias (...) enquanto aqueles seres humanos têm o privilégio de ser explorados, trabalham cada vez mais até o colapso físico ou psíquico por LER ou Burnout”

Daivison Faustino

Mudanças recentes no mundo do trabalho têm operado no sentido de intensificar o ritmo e a produtividade do trabalhador. Modelos baseados no regime de metas, por exemplo, fazem o assédio deixar de ser só uma relação entre duas pessoas para virar uma forma de gestão do trabalho. O modelo de sociedade atual, marcado pelo neoliberalismo, cria uma massa de trabalhadores desprotegidos e precariza também o serviço público e seus trabalhadores. Tudo isso adocece, tira nossa saúde.

O Brasil tem se destacado pelos altos índices de ansiedade e depressão. Novas doenças laborais, como o burnout, aparecem devido ao estresse e a sobrecarga de trabalho. Ao mesmo tempo, vivemos em um mundo cheio

de tecnologias antes inimagináveis. Não era pra gente ter mais tempo para descansar e aproveitar a vida? Porque estamos cada vez mais exaustos e doentes?

Para que tudo permaneça como está, sem mudanças, é preciso tratar a saúde como uma questão individual. Como se o adoecimento fosse culpa do próprio trabalhador e a saída só pudesse ser individual (tomar medicação, fazer terapia, exercitar-se, cuidar de si, etc). A partir do sindicato, convidamos você a pensar diferente: se estamos adoecendo juntos, não sairemos dessa sozinhos! A saúde, que não pode ser só ausência de doença, é uma questão urgente e a organização coletiva por uma vida melhor é nosso melhor remédio!

SAÚDE É TRABALHO DIGNO,

DESCANSO, MORADIA, LAZER,
TERRA, TRANSPORTE, AUTONOMIA,
PARTICIPAÇÃO, EDUCAÇÃO,
ALIMENTAÇÃO, SANEAMENTO,
EQUIDADE, SOCIALIZAÇÃO DOS
CUIDADOS, DESCONEXÃO, VIVER
SEM MEDO, TER ESPERANÇA.

SAÚDE É DEMOCRACIA!



FAZENDO
ESCOLA

SINJUSC