



SERVICES CULTURE ÉDITIONS  
RESSOURCES POUR  
L'ÉDUCATION NATIONALE

**Ce document a été numérisé par le CRDP de Bordeaux pour la  
Base Nationale des Sujets d'Examens de l'enseignement professionnel**

**session 2011**

SESSION 2011

## BTS ASSISTANT DE MANAGER

ÉPREUVE ÉCRITE DE LANGUE VIVANTE

# PORTUGAIS

Durée : 2 heures - coefficient 1

*Dictionnaire unilingue autorisé*

*Calculatrice interdite*

**Langue B**

Base Nationale des Sujets d'Examens de l'enseignement professionnel  
Réseau SCEREN

## TRAVAIL A FAIRE PAR LE CANDIDAT

### I - COMPRÉHENSION

(10 points)

Faire en français un compte rendu du texte (de 150 à 180 mots).

Rendre compte du texte de façon objective et fidèle. Rédigez votre compte rendu avec vos propres mots, de façon concise, claire et cohérente tout en respectant la structure. Vous restituerez les différentes parties, les idées principales et les arguments invoqués.

### II - EXPRESSION ÉCRITE

(10 points)

À partir des éléments indiqués ci-dessous, vous rédigerez une lettre en portugais.

Afin de respecter l'anonymat, vous signerez le courrier João ou Joana DUARTE PEIXOTO.

L'entreprise « Alticom-serviços e comunicações », au Portugal, soucieuse du bien-être de ses employés, a décidé de faire une campagne d'information sur le stress au travail auprès de tout le personnel. La Direction organise une conférence animée par la psychologue Maria de Jesus Candeias le 23 septembre 2011. Afin que les employés de l'entreprise soient sensibilisés à cette question et viennent nombreux ce jour-là, vous êtes chargé de rédiger un courrier destiné à tous. Vous mettrez en avant les points suivants :

- Les symptômes du stress au travail ;
- Ses risques ;
- Les solutions pour y remédier.

Formules de politesse.

Adresse de l'entreprise :

**Alticom-serviços e comunicações, Lda.**  
Avenida de Salamanca, n° 58  
6300-538 GUARDA  
Tel.: 2114280176  
alticom-servicos@alticom.pt

## FAÇA FRENTE AO STRESS LABORAL

1           Ansiedade, transtornos do sono, irritabilidade e falta de concentração são apenas  
alguns dos sintomas que estão ligados ao stress laboral e que muitos trabalhadores  
ignoram, até tornar-se num verdadeiro drama pessoal e profissional. Por enquanto,  
este é o segundo problema de saúde relacionado com o trabalho mais comum na  
5           Europa, mas segundo dados do Observatório Europeu dos Riscos vai mesmo  
ultrapassar as doenças músculo-esqueléticas em 2020. As mulheres serão  
tendencialmente as mais afectadas com os novos níveis de exigência e com os  
horários mais alargados, já que terão o desafio acrescido de conciliar as maiores  
exigências no emprego com a assistência à família. Também a personalidade dos  
10           indivíduos tem uma grande influência sobre os riscos de desenvolver patologias  
associadas ao stress. Pessoas perfeccionistas, que ultrapassam sempre os próprios  
limites, podem começar a sentir que não são capazes de responder aos desafios, que  
são cada dia maiores. Segundo a psicoterapeuta Maria de Jesus Candeias: «a  
situação está a agravar-se. A precariedade do trabalho, o medo, os contratos a termo  
15           certo e a imprevisibilidade a nível de futuro estão a deixar as pessoas mais ansiosas  
e preocupadas. Elas trabalham, mas sempre na corda bamba<sup>1</sup>.» [...]

Tão negativo para as pessoas como para as entidades patronais, o stress está  
perto de ser considerado a epidemia laboral do século XXI.

20           Assim que notar que algo está a mudar na forma como encara o dia-a-dia e que  
os níveis de stress estão a aumentar, tente reorganizar o trabalho, estabelecendo  
novas prioridades, fale com os superiores e pense em formas de vencer os desafios  
impostos. Converse com os colegas de trabalho, pois também eles poderão estar  
com as mesmas dificuldades. É também fundamental expor os problemas em casa. A  
vida familiar acaba por ser a mais afectada, sendo as mulheres as maiores vítimas,  
25           pois dificilmente conseguem prestar a mesma assistência de antes ao companheiro e  
aos filhos. Deixar os problemas profissionais à porta e reorganizar o tempo que sobra,  
transformando-o em tempo de qualidade, é imprescindível. É também importante  
adoptar hábitos de vida mais saudáveis, como uma alimentação equilibrada, dormir  
pelo menos oito horas diárias, melhorar a concentração, recorrer a técnicas de  
30           relaxamento e fazer desporto para aliviar a tensão. No caso de perceber que já não  
consegue resolver a situação sozinha é fundamental que procure ajuda. Segundo a  
psicóloga clínica: «a psicoterapia é importante, no sentido de ajudar os pacientes a  
perceberem que não são menos competentes se valorizarem a vida pessoal. O  
trabalho existe para nos dar alguma rentabilidade, para termos qualidade de vida e  
35           não sermos escravos do trabalho».

Revista Ana, 2010

---

<sup>1</sup> estar na corda bamba: *être dans une situation délicate.*