

Jornalistas e saúde mental: como nos cuidar e promover uma profissão saudável

De 24 de outubro a 20 de novembro de 2022

Instrutores: Mar Cabra, Guilherme Valadares, Aldara Martitegui

Sobre o curso

Bem-vindas e bem-vindos ao Curso Online Aberto e Massivo “Jornalistas e saúde mental: como nos cuidar e promover uma profissão saudável”, organizado pelo Centro Knight para o Jornalismo nas Américas, com o apoio do Google News Initiative e com a colaboração de The Self-Investigation.

Ao longo deste curso de 4 semanas (de 24 de outubro a 20 de novembro), os alunos vão poder aprender como exercer sua profissão de jornalista de forma sustentável, cuidando da sua saúde mental e bem-estar emocional. Também focaremos em estratégias para promover hábitos saudáveis nos meios de comunicação.

Nas próximas quatro semanas você vai aprender:

- Por que é essencial manter uma boa saúde física e mental para poder fazer jornalismo de qualidade
- Quais são as principais ferramentas para que você e sua equipe possam se relacionar com a tecnologia de forma mais saudável
- Estratégias para manter uma cultura de cuidado na redação

Para quem é este curso?

Este curso é para jornalistas que trabalham como funcionários de um meio de comunicação, para freelancers e também para chefes de redação ou editores que queiram aprender recursos para manter uma boa saúde física e mental no exercício de sua profissão, bem como promover uma cultura de cuidado mais sustentável em suas redações e na indústria jornalística.

Objetivos

Ao concluir o curso você será capaz de:

- Entender a importância de se cuidar para proteger a sua saúde mental
- Regular seu nível de estresse quando estiver sob pressão
- Ser mais gentil, compassivo e menos crítico consigo mesmo e com os outros
- Estabelecer limites e gerenciar seu relacionamento com a tecnologia para que seja mais saudável
- Reconhecer sinais em outros colegas de que eles estão sobrecarregados e aprender como ajudá-los
- Promover as melhores estratégias para promover uma mudança cultural nas redações para contribuir para um exercício mais saudável do jornalismo

Aplicações requeridas

Não são necessárias ferramentas ou aplicativos especiais para este curso.

Como o curso funciona

A primeira coisa que você deve saber é que este é um curso assíncrono, ou seja, após se inscrever, você poderá realizar as atividades ao longo da semana no seu próprio ritmo, nas horas da semana que melhor lhe convier.

Independentemente da natureza assíncrona deste curso, existem várias estruturas fixas que têm a ver com a duração do curso.

O material está organizado em quatro módulos diferentes, que serão ativados semana a semana. Os dois primeiros módulos se concentram em como cuidar da sua saúde mental e do seu bem-estar emocional desde uma perspectiva individual. Os dois últimos módulos são sobre como aumentar esse nível de conscientização sobre a importância do autocuidado nas equipes, redações e, finalmente, em toda a imprensa.

Cada módulo vai abordar um tema diferente com vídeos, apresentações, leituras e fóruns de discussão. Haverá um teste no final de cada semana para que você possa verificar como seu aprendizado progrediu. A realização dos testes semanais e a participação nos

fóruns de discussão são requisitos básicos para a obtenção do certificado de participação ao final.

O curso é muito flexível e, se em algum momento você ficar para trás nos materiais, você tem toda a duração do curso para completá-los. A nossa recomendação é que você complete estas atividades no final de cada semana para não ficar para trás:

- Visualização dos vídeos e entrevistas com especialistas
- Leituras e exercícios
- Participação em fóruns de discussão
- Realização dos testes sobre os conceitos trabalhados nos vídeos e leituras

O conteúdo deste curso inclui temas sensíveis sobre saúde mental. Abordaremos essas questões cuidadosamente e evitando estigmas. No entanto, pedimos que cuide do seu próprio bem-estar e, se em algum momento se sentir sobrecarregado, não hesite em pedir ajuda profissional, se achar que pode precisar.

Programa do curso

Módulo 1 – Jornalismo: uma profissão de alto risco para a saúde mental (24 a 30 de outubro de 2022)

Instrutora: Aldara Martitegui

A saúde mental dos jornalistas é um tema que deveria estar na nossa pauta. Neste módulo você vai aprender alguns conceitos básicos sobre saúde mental e estresse, que causa tanto desgaste no nosso corpo e está na origem de muitas das psicopatologias que nós, jornalistas, sofremos (transtornos de ansiedade, depressão, etc.). Além disso, você vai aprender algumas ferramentas simples para começar a gerenciar o estresse, mal-estar emocional, o trauma e o trauma vicário que estão tão presentes na vida dos jornalistas. Você começará a tomar consciência de como seu corpo se desgasta todos os dias sem que você perceba. Somente a partir dessa consciência de que nossa saúde mental está em risco é que podemos começar a gerenciá-la.

Palestrante convidada:

Yorelis Acosta, psicóloga clínica e social com pós-graduação em Intervenção Psicossocial, Psicologia Social e Ciência Política. Atualmente é chefe da área sociopolítica do Centro de Estudos de Desenvolvimento (Cendes) da Universidade Central da Venezuela (UCV). Suas principais áreas de pesquisa são conflitos e emoções.

Neste módulo vamos aprender:

- Conceitos-chave para ter uma boa saúde mental e bem-estar
- Habilidades básicas de autocuidado para evitar o esgotamento em uma redação
- O que é o estresse e quando ele pode se tornar um problema para a sua saúde?
- O que podemos fazer para gerenciar o estresse em nosso local de trabalho?

Palestrante convidada:

Yorelis Acosta, psicóloga clínica e social com pós-graduação em Intervenção Psicossocial, Psicologia Social e Ciência Polític. Atualmente é chefe da área sociopolítica do Centro de Estudos de Desenvolvimento (Cendes) da Universidade Central da Venezuela (UCV). Suas principais áreas de pesquisa são os conflitos e as emoções.

Módulo 2 – O que é equilíbrio emocional e como cultivá-lo no dia a dia? (31 de outubro - 6 de novembro de 2022)

Instrutor: Guilherme N. Valadares

Nosso equilíbrio emocional, ou a falta dele, é fruto de uma série de aspectos de nossas vidas. Nem todos sob nosso controle.

Nesse módulo vamos investigar um modelo chamado Cultivating Emotional Balance (CEB), que propõe usar as nossas emoções como ferramenta para o cultivo de bem-estar, clareza mental e sanidade. Integrando em uma perspectiva secular o conhecimento da psicologia moderna, as mais recentes pesquisas sobre emoções e tradições contemplativas. Vamos compreender como nossas aspirações, motivações profundas, capacidade atencional, fôlego compassivo e vieses cognitivos se conectam a práticas que podemos levar para nosso dia a dia profissional.

Neste módulo vamos aprender:

- Quais são os quatro pilares para cultivo do equilíbrio emocional?
- O que significa meditar, afinal?
- Como realizar uma prática de meditação para cultivo da atenção plena e estabilidade interna?
- Como integrar esses conhecimentos e práticas ao seu cotidiano no jornalismo?

Professor convidado:

- **Gonzalo Brito**, psicólogo clínico da Pontificia Universidad Católica de Chile e Doctor em Psicologia pelo Institute of Transpersonal Psychology (EE. UU.). É diretor na Formação Internacional de Instrutores do programa Compassion Cultivation Training (CCT) para países de língua espanhola e co-autor dos livros “Presencia Plena” e “Mindfulness y Equilibrio Emocional”.

Módulo 3 – Como trabalhar e colaborar de forma saudável no mundo digital (7 a 13 de novembro de 2022)

Instrutora: Mar Cabra

Como podemos manter a saúde na cultura da hiperconexão? Neste módulo você vai aprender como a tecnologia digital pode prejudicar sua saúde física e mental se você não souber como usá-la corretamente. Também vamos nos concentrar em por que estabelecer limites para si e para os outros na redação é essencial para o seu bem-estar. Você vai aprender ferramentas e truques práticos sobre como trabalhar remotamente e ter comunicações digitais eficientes em equipe. Por fim, vamos focar em um dos desafios crescentes para os jornalistas: o assédio online.

Neste módulo vamos aprender:

- A estabelecer limites ao mundo físico e digital para reduzir o estresse e as frustrações no trabalho
- Ferramentas para gerenciar seu tempo e atenção
- Boas práticas para ser mais eficaz ao trabalhar remotamente
- Como cuidar da sua saúde mental em casos de assédio online

Palestrante convidada:

- **Ana María Zellhuber**, psicanalista e especialista em Psicologia de Emergência, sócia fundadora da Vinland Solutions México. Nos últimos 15 anos, trabalhou junto com organizações internacionais e agências governamentais mexicanas, oferecendo apoio psicológico e oficinas de saúde mental para vítimas de violência e para equipes de resposta a emergências.

Módulo 4 – Estratégias para normalizar a saúde mental nos meios e na profissão (14 a 20 de novembro de 2022)

Instrutora: Mar Cabra

A saúde mental continua sendo um tabu em muitos meios de comunicação e há estigma e discriminação. Nas redações, é comum haver uma crença errada de que não se pode ser um bom jornalista e ter questões de saúde mental. Este módulo se concentra no que você pode fazer para apoiar os colegas, aumentar a conscientização sobre o problema no seu meio, assim como integrar o bem-estar nas políticas internas de sua organização. Também abordaremos aspectos importantes como diversidade, equidade e inclusão.

Neste módulo vamos aprender:

- Estratégias para promover conversas e ações sobre saúde mental em sua redação
- Ferramentas e exemplos para integrar o bem-estar na cultura organizacional
- Como levar a diversidade em consideração em questões de saúde mental

Palestrantes convidadas:

- **Irene Baños**, jornalista multimídia especializada em mudanças climáticas. Colabora regularmente com a Deutsche Welle, emissora internacional da Alemanha, e é chefe de comunicação da DW Akademie na América Latina. É coautora do livro *Che cosa è la bioeconomia* (Edizioni Ambiente, 2019) e autora de *Ecoansias* (Ariel, 2020).
- **Carmen García G.**, jornalista multimídia, pesquisadora e comunicadora especializada em gênero e feminismos, migração e geopolítica. Ela é diretora de comunicação em *Chicas Poderosas* e colaborou com centros de direitos humanos, instituições educacionais e organizações sem fins lucrativos no México, Espanha, Irlanda e Grécia desenvolvendo projetos jornalísticos e de contranarrativas.

- **Nicole Martin**, Diretora Executiva de Vita Ativa. Se dedica a promover e acompanhar redes transfeministas na América Latina. Formada e com pós-graduação em Jornalismo Investigativo, é cofundadora da Revista Colibrí e lidera investigações colaborativas na região. Pesquisa direitos humanos, gênero e cuidado comunitário.
- **María Miret**, jornalista internacional especializada em saúde e criadora do Almas Rotas, um projeto de jornalismo e saúde mental. Trabalha como chefe de comunicação de projetos europeus de pesquisa em saúde mental, como EMERALD ou EMPOWER. Como jornalista freelancer, ela escreve sobre saúde, bem-estar e vida saudável.