

## 1: Periodismo: una profesión de alto riesgo para la salud mental PT (Portuguese)

[00:00:12] Bem-vinda e bem-vindo ao curso Jornalistas e Saúde Mental Como nos cuidar e promover uma profissão saudável? Meu nome é Aldana Martinelli. Sou jornalista, coach e cofundadora, junto com Mar Cabra, da The Self-Investigation. Um projeto que nasceu no início da pandemia e que busca ajudar jornalistas a exercer nossa profissão de forma mais saudável, cuidando de nós mesmos. Porque, para fazer um bom jornalismo, precisamos estar bem fisicamente e psicologicamente. Na The Self-Investigation, já treinamos mais de 2000 jornalistas de todo o mundo desde o início da pandemia e estamos muito felizes em poder chegar a você agora por meio deste curso. Neste primeiro módulo, você aprenderá conceitos básicos sobre saúde mental e sobre as principais psicopatologias que afetam jornalistas. Transtorno de estresse pós-traumático, trauma vicário, síndrome de burnout, ansiedade, depressão. Como você sabe, o tema da saúde mental dos jornalistas é cada vez mais recorrente em conferências de jornalismo em todo o mundo, especialmente desde a pandemia. Neste módulo, você também aprenderá ferramentas simples e básicas para poder gerenciar, pouco a pouco, a sua vida diária, esse estresse, esse desconforto psicológico tão associado ao trabalho dos jornalistas. Depois você vai perceber e sentir que isso não afeta apenas sua saúde mental de uma forma pessoal, mas também tem um impacto na qualidade do nosso trabalho. É muito provável que, em algum momento de sua carreira profissional, você tenha experimentado problemas psicológicos relacionados ao seu trabalho. Na pandemia, muitos jornalistas tiveram que reportar, pela primeira vez, sobre uma situação que estava realmente nos afetando em nível pessoal. Isso causou muita ansiedade, estresse, insatisfação e até mesmo estados depressivos. Quando você terminar esses primeiros vídeos, gostaríamos que você se sentisse mais acompanhado, mais acompanhada, que você sinta que não está sozinho, que não está sozinha. Que o jornalismo é realmente uma profissão de alto risco para a saúde mental e que quanto mais cedo identificarmos isso, quanto antes reconhecemos a nossa vulnerabilidade, mais cedo poderemos remediar e gerar dinâmicas mais saudáveis que não só terão um impacto pessoal em nossa saúde mental, mas também terão um impacto na qualidade do nosso trabalho, do jornalismo que fazemos e também do serviço que prestamos à nossa comunidade. Porque, como algumas pesquisas mostram, cada vez mais pessoas, a sociedade em geral está mais insatisfeita com as notícias e está mais relutante em consumir notícias. Por que dizemos que o jornalismo é uma profissão de alto risco para nossa saúde mental? Porque é. E não apenas para os jornalistas que cobrem conflitos ou que trabalham em áreas perigosas, onde há muita violência, como o México ou o Brasil, ou onde há tragédias e catástrofes humanas. É claro que, nesses contextos, o risco para a saúde mental é maior. Mas o fato é que o jornalista de bancada, o jornalista que nunca sai da redação, também está exposto a muitos riscos. Estas, que vou contar, são apenas algumas das dificuldades às quais os jornalistas estão expostos quase sem perceber e que tornam nossa profissão de um alto risco para nossa saúde mental. A desordem em nossos horários, porque as nossas vidas cotidianas costumam estar sujeitas a notícias de última hora, que podem surgir a qualquer momento, e que são imprevisíveis. Muitos de nós vivem com a sensação de que precisamos estar permanentemente conectados à informação, ao mundo. Isso gera um excesso de trabalho, porque o mundo está gerando conteúdo o tempo todo e às vezes queremos saber de tudo, mas é impossível. Em nossa profissão, há muita precariedade trabalhista, salários baixos. Em nossa profissão, há muita precariedade trabalhista, com salários baixos em comparação com outros profissionais com as mesmas qualificações. A desinformação, as fake news e o ruído das notícias provenientes das redes sociais nos causam frustração e às vezes nos obrigam a fazer um trabalho extra de desmentir boatos. Nosso trabalho tem um alto envolvimento

emocional. Isso ocorre porque o jornalismo é uma profissão de serviço e sentimos que temos a missão de informar nossa comunidade e assumimos essa responsabilidade. Para muitos jornalistas, nosso trabalho é muito visível, está muito exposto a julgamentos, críticas e opiniões de outras pessoas, e esse é outro elemento de pressão. Uma dificuldade final é que estamos muito expostos a tudo de ruim que acontece no mundo. Isso significa que, em muitos casos, nosso mapa do mundo tem um grande viés negativo. Eu queria fazer uma observação neste momento para falar com você sobre o trauma vicário. Uma dificuldade com a qual eu, até hoje, ainda estou enfrentando. O trauma vicário é uma grande exaustão psicológica e emocional que ocorre em quem passa muito tempo exposto ao sofrimento alheio. No meu caso, o trauma vicário ocorreu depois de passar anos exposta a informações muito negativas sobre o mundo, cobrindo informações sobre terrorismo, conflitos, acidentes, violência. Tudo isso gerou em mim uma imagem muito distorcida do mundo. Eu realmente acreditava que o mundo era um lugar hostil e até conseguir identificar de onde vinha esse meu olhar, de onde vinha essa minha visão, aquela distorção do mundo que eu tinha, eu não conseguia começar a remediar e controlar aquele medo, que se transformou um pouco em um medo da vida. Ninguém me avisou sobre esse risco. Nem na universidade. Ninguém nunca me propôs mudar de editoria e focar em outros tipos de informações. Isso é um sinal claro de que em nosso setor, no jornalismo, ainda estamos muito atrasados quando se trata de nossa saúde mental e que ainda temos muito a aprender.