

6: Entrevista con la psicóloga Yorelis Acosta PT (Portuguese)

[00:00:12] Bem-vinda e bem-vindo a todos. Hoje vamos conversar com a psicóloga clínica e social Yorelis Acosta sobre saúde mental, sobre a saúde mental dos jornalistas. Yorelis, você trabalha com jornalistas há anos, ministrando workshops e prestando apoio psicológico a jornalistas de seu país, da Venezuela. Como temos visto nos últimos anos, a saúde mental é um tema que afeta a todos nós, inclusive jornalistas. Em todos esses anos que você tem trabalhado com jornalistas, quais tipos de problemas de saúde mental são os mais comuns, os que você mais viu? Porque talvez o mais comum ou o mais conhecido seja o trauma, o transtorno de estresse pós-traumático. Mas você poderia aprofundar um pouco mais para nós? O que exatamente é trauma? O que nós jornalistas podemos fazer em uma situação de trauma?

[00:01:03] Ok, muito obrigada. É um prazer para mim compartilhar a experiência que estamos tendo na Venezuela com o atendimento e com essa conscientização sobre o autocuidado e o cuidado da nossa saúde mental. E, de fato, estar exposto a eventos que superam a sua capacidade de compreensão e de resposta pode prejudicar a sua tranquilidade. Vamos pensar que a saúde mental, neste momento, a defino como tranquilidade, tranquilidade e um estado de espírito positivo para fazer seu trabalho da melhor maneira. E quando digo estado de espírito positivo, não quero dizer que devemos estar felizes o dia todo, mas sim que meu humor passa pela tranquilidade, calma, serenidade, evita comportamentos negativos, posso enfrentar emoções fortes, negativas e consigo sair, digamos, do aborrecimento, da raiva ou da dor que cobrir uma história de guerra, por exemplo, pode me causar. Posso gerenciar minha tranquilidade, posso entender e tenho ferramentas para me mover para um estado de ânimo mais saudável. Eu insisto, não necessariamente alegria, mas outros estados de espírito mais saudáveis. Então, na maioria das vezes, sem dúvida, é quando você se depara com uma situação importante e séria que pode lhe causar estresse pós-traumático. Mas também existem outros comportamentos menores ou lesões psicológicas leves que vemos diariamente e nos parece normal sofrer de um alto nível de estresse, ter problemas de insônia ou sofrer de ansiedade. A ansiedade é um transtorno do humor e é muito comum você continuar, continuar trabalhando com esses picos, com esses picos de ansiedade, até ter ataques de pânico. E quando você fala sobre isso com seus colegas, dizem: 'ah, isso aconteceu comigo também'. Então o patológico se torna cotidiano. Portanto, embora o estresse pós-traumático apareça, atualmente temos muitos jornalistas que continuam trabalhando com problemas relacionados ao descanso, o que é mais comum, problemas de insônia em suas diversas variedades. Depois temos problemas que podem ser gerados por ter horários tão complexos também. E, sem dúvida, os transtornos do estado de ânimo. E aí vamos encontrar desde a desmotivação, algo que parece pequeno, até alterações graves de humor, como depressão, ansiedade. Mas, entre um e outro, você pode encontrar tontura, colapso, angústia, né? E isso também afeta outros fatores importantes para a prática do jornalismo, como a autoestima. Quando você está em crise, quando está passando por um período de grande ansiedade, você mesmo pode duvidar de sua capacidade de exercer o jornalismo e ter dúvidas sobre se vai fazer isso bem ou não. Há transtornos, então, do controle do pensamento, um viés para o negativo. Em outras palavras, esse efeito psicológico é muito mais amplo.

[00:04:39] Sim, Yorelis, nós conversamos com frequência, muito obrigada, e falamos de situações que são evidentemente de risco, situações em que jornalistas trabalham em conflitos, em áreas particularmente delicadas. Mas e os jornalistas que estão na redação, que nunca saem da redação ou que chamamos de "jornalistas de mesa"? Que tipos de

problemas associados à saúde mental são os mais comuns entre esses jornalistas que não estão tão expostos a essas situações obviamente complicadas?

[00:05:12] Veja que você aponta para situações de guerra, mas se pensarmos na América Latina, algumas áreas que não estão em guerra podem ser muito perigosas. E isso também gera expectativa, alarme, cautela ou preocupação para o jornalista que tem que ir e cobrir uma reportagem. E quem permanece na redação também é afetado pelo dia a dia, por processar apenas notícias negativas. Não sei qual a porcentagem de notícias negativas que cobrem, mas é a grande maioria. A maioria dessas notícias, de manchetes, do que chama a atenção, do que está acontecendo, geralmente têm um impacto e são notícias de acidentes, de tragédias. Portanto, processar essas informações também te afetará. Também há dinâmicas nas redações, nos meios, que não são as mais saudáveis, certo? Ou seja, acho que o ritmo de vida, o ritmo da redação, é sabido que quando você está em um período crítico, quando há um acontecimento específico em que todos estão correndo muito rápido, falta o momento de parar, da pequena pausa no trabalho, o que também é muito importante. E às vezes jornalistas pensam que fazer essa pausa é uma coisa ruim, é uma perda de tempo. Não posso perder tempo, não tenho tempo. Falar "não tenho tempo", para mim, é um sinal de alarme, certo? Mas quem fica na redação, que precisa processar grandes quantidades de informações, sintetizá-las, lê-las repetidamente, também é afetado por esse consumo excessivo de informações negativas e, sem dúvida, por essa dinâmica dos meios de comunicação. E às vezes não ter limites para o trabalho. Quero dizer, você sabe que horas chega e não sabe a que horas vai sair.

[00:07:10] Com certeza. E não queremos que bons profissionais abandonem seu trabalho, porque você já explicou isso antes muito bem: precisamos de jornalistas saudáveis para fazer um bom jornalismo. Mas a realidade nos diz, está mostrando, que a famosa síndrome de burnout realmente existe entre jornalistas, o que eu imagino que tenha a ver com toda essa situação que você descreveu e que obviamente também afeta jornalistas. Mas o que é exatamente essa síndrome de burnout. E como um jornalista em seu cotidiano pode perceber ou saber que está começando a ter essa síndrome ou se já está com burnout?

[00:07:52] É uma variante da ansiedade. A diferença é principalmente o local de trabalho, quando você pensa no seu trabalho e pensa: "isso me incomoda, não quero ir ao meu espaço de trabalho". Porque as consequências ou sintomas são muito semelhantes à ansiedade em suas áreas físicas, psicológicas e comportamentais. Tanto a ansiedade quanto o burnout e, em geral, os processos psicológicos têm várias dimensões. Vamos pensar no físico. Podemos associar principalmente ao cansaço, à taquicardia e à falta de ar. Mas também existem outros sintomas psicológicos e cognitivos. Por exemplo, os jornalistas não percebem, mas é muito comum que jornalistas venham para consultas porque estão bloqueados, porque não têm ideias para fazer trabalhos que costumavam ser diários. "Fiquei sem ideias, fiquei sem ideias!". Ou seja, ocorrem bloqueios mentais como resultado do esgotamento profissional, de não ter cuidado de si mesmo a tempo, de não ter feito uma pausa, e então você pode sentir esse esgotamento mental, físico e emocional. E as consequências são que o estresse crônico e a insatisfação no trabalho te quebram, com esse conjunto de pensamentos, de dúvidas sobre sua capacidade de trabalhar.

[00:09:19] Yorelis, você que trabalha com jornalistas há algum tempo, que faz workshops, que lhes dá apoio psicológico, o que podemos dizer aos colegas que se sentem assim, que chegaram ao fundo do poço, que querem deixar a profissão? O que poderíamos dizer

a eles, o que você pode dizer a eles, como profissional de saúde mental, para incentivá-los a não abandonar a profissão, a não jogar a toalha?

[00:09:40] Bem, primeiro de tudo, não cheguem ao fundo do poço. Então teríamos duas mensagens para aqueles que se sentem já muito esgotados. Deixe-me insistir no fato de que nós temos muito treinamento para identificar sinais físicos. "Ah, estou cansado. Eu não vou trabalhar. Não dormi bem, vou descansar". Mas não sabemos o que deve acontecer conosco psicologicamente para fazer uma pausa ou para buscar ajuda de um profissional de saúde psicológica. Então, quando não temos essa clareza, continuamos trabalhando e alcançaremos o esgotamento físico, o esgotamento mental e burnout. Então, não vamos esperar chegar à exaustão, até esse fundo do poço, como você chama, para buscar ajuda profissional. Precisamos ter práticas saudáveis no trabalho e em nossas vidas pessoais. Devemos ter uma vida mais ou menos equilibrada e, nesse caso, equilíbrio não significa que você vai trabalhar 50% do tempo e os outros 50% são para sua vida pessoal. Não vai ser assim. O trabalho é muito importante em nossas vidas, mas não pode ser um trabalho 24 horas. Não pode tirar o seu descanso na hora de dormir. Você está sonhando com o trabalho, pensando no trabalho quando vai para a cama ou, se acorda de madrugada, olha o telefone e aproveita para responder um email. Isso não, não está certo. Mas não espere chegar ao colapso. Quando sentir que está cansado, com dificuldade em fazer seu trabalho, comece a cuidar da sua saúde mental. Para mim, obviamente, é um processo e é um processo diário para cuidar de nossa saúde física e emocional. Então, vou insistir, eu diria a ele, assim como você cuida do físico, assim como você cuida dos seus dentes, por exemplo, porque ninguém pensaria em não escovar os dentes durante o dia ou dormir sem escovar os dentes, todos os dias nós devemos ter comportamentos de autocuidado. Então, mostrar a importância disso e também insistir nos meios de comunicação que estimulem práticas saudáveis tanto na vida pessoal quanto na vida profissional. Teremos que criar uma unidade de saúde ou segurança ocupacional que acompanhe esse jornalista, que é muito jovem, sente que quer abraçar o mundo e que tem toda a força para trabalhar 24 horas por dia. Mas não é assim. Em outras palavras, o trabalho deve ter certas condições para que você se mantenha saudável, para que você se sinta bem, para que você não chegue ao esgotamento e possa fazer seu trabalho. Então é uma mensagem dupla: aqueles que já se sentem exaustos, peçam, busquem ajuda profissional para se recuperar física e emocionalmente. É possível trabalhar com a melhor disposição, com a melhor saúde física e emocional. Além disso, sentir-se forte impedirá que você desmorone e, se você cair, porque é muito provável que você fique chocado com alguma notícia ou com algum evento, ou porque na verdade há momentos em que eles o enviam em uma viagem e você precisa trabalhar quase sem limite de tempo. Então depois você deve fazer uma pausa. Ou seja, não chegue ao esgotamento. Sempre cuide de si mesmo e cuide de sua saúde física e emocional. E também aos empregadores e chefes que prestem muito mais atenção e tenham mais consciência desse autocuidado em seus trabalhadores, na imprensa. E veja, estamos falando de jornalistas, mas também acho que os fotógrafos, um repórter fotográfico, também estão muito expostos porque estão na linha de frente, capturando a imagem. A imagem muitas vezes é perigosa, e você vai tirar centenas de fotografias e depois vai para o seu espaço de trabalho ou sua casa, para voltar a olhar as imagens repetidamente até que você escolha a foto. Em outras palavras, você está se expondo presencialmente e depois remotamente. Ou seja, o jornalismo e a reportagem fotográfica afetam a sua psique.

[00:14:12] Que importante é tudo isso que você disse, Yorelis, e o quanto é importante isso de parar para poder nos dar conta de como estamos, porque nós, jornalistas, em geral temos tamanho ritmo de trabalho, que não nos damos esses espaços para parar,

ver, perceber e sentir. E no momento em que paramos e percebemos como somos é quando podemos começar a implementar soluções. E acho que um dos grandes problemas dos jornalistas é que não nos damos esses espaços para ter consciência de como estamos.

[00:14:42] Além disso, se você não der esse tempo para si mesmo ou se você se permitir isso, outras pessoas te criticar: Por que você está descansando? Você é fraca, se sente cansada? Ou seja, você penaliza o bom comportamento da outra pessoa. Isso tem a ver com alguns comportamentos tóxicos que naturalizamos. Com comportamentos tóxicos quero dizer que são ações que prejudicarão sua saúde física e o seu bem-estar. Então, fazer pausas é a coisa certa. Fazer pausas curtas no dia. Depois de uma longa jornada de trabalho, você pode preparar o seu almoço. Eu insisto para os jornalistas que atendo. Quanto tempo você pode reservar para almoçar ou tomar café da manhã? Por que você precisa ter o telefone ao seu lado, por que precisa consumir informações ou escrever enquanto está comendo? Permita-se comer por entre 15 e 20 minutos. E, idealmente, você deve ter meia hora para comer ou até uma hora para incluir um pequeno descanso. A legislação está feita assim, mas não nos permitimos. Fazer aquela pequena pausa diária é necessário. Você pode incluir cinco minutos de respiração calma, fechar os olhos para descansar a mente e a vista, e fazer um exercício respiratório. Eu levaria dez minutos. Tudo isso não é perder tempo, é investir na sua saúde. E depois de fazer isso, você se sentirá muito mais recuperado para a seguinte jornada. E tirar férias é importante, mesmo que você não vá viajar. Veja que, agora, muitas empresas insistem: não pode acumular férias, você precisa tirar férias porque o corpo precisa se recuperar física e mentalmente. E, além disso, sempre temos muitas coisas pendentes. Então tire suas férias, se puder, faça uma viagem curta, faça suas outras tarefas, se dedique à sua saúde, aproveite para fazer seus exames médicos, que são importantes... E isso fará você voltar ao trabalho com mais ideias e com mais criatividade.

[00:16:54] Yorelis, neste ponto, acho importante falarmos sobre suicídio, porque é a causa da morte de 700.000 pessoas por ano no mundo, de acordo com a OMS. E entre elas há muitos jornalistas, porque tudo o que estamos falando, tudo o que você está nos contando, nos faz pensar que existem de fato muitos fatores de risco em nossa profissão. O que eu queria te perguntar, o que eu acho interessante, é o que podemos fazer com um colega que achamos que pode estar em risco de suicídio? O que você recomenda?

[00:17:28] É importante abrirmos um espaço para isso, porque por muitos anos também se pensou que não deveríamos conversar sobre isso ou não cobrir essas notícias, que não deveriam aparecer na imprensa. E hoje a própria Organização Mundial da Saúde, alarmada, ou chamando a atenção para esses números tão horríveis que aparecem e que para mim não são números, são pessoas que perdemos, é capital humano e suas famílias. Pensemos nisso, porque para cada pessoa que perdemos, existe um núcleo familiar que vai ficar impactado e sofrendo. Então devemos falar sobre suicídio. Há indicações de como fazer isso jornalisticamente, porque é importante, para nós pesquisadores que lidamos com esse assunto, justamente para educar e para identificar esses sinais de alerta que permitirão salvar uma vida, abraçar um amigo que está passando por uma situação difícil, que está em crise, em um transtorno psicológico como a depressão, e que está pensando em tirar sua própria vida. Por trás do suicídio, há sofrimento. Há uma pessoa que tem um problema, um problema familiar, um problema econômico, um, como eu disse, um transtorno psicológico. E passa meses sofrendo sozinho, sofrendo sozinho. Então, nesses meses, posso ficar perto. Devo estar perto de meus colegas de trabalho, mesmo que não sejamos amigos, conhecê-los e identificar quaisquer mudanças comportamentais nesse colega de trabalho. Quando esse colega

está isolado, quando não quer conversar, quando não fala, quando não te conta sobre suas coisas pessoais. E isso não significa que ele vai te contar toda a sua vida, mas se sabemos que é uma pessoa que conta: "olha, eu venho de um tal lugar", e de repente se cala. Esse isolamento é importante, tem que atrair a sua atenção. "Olha, o que está acontecendo com esse colega que não fala?". Problemas para dormir. O descanso é a base da saúde mental, então qualquer pessoa que tenha problemas para dormir isso também deve chamar a minha atenção, porque seu trabalho não será o mesmo e porque isso pode te levar ao que falamos sobre esgotamento físico e emocional, depressão, ideação suicida e, bem, a tomar decisões erradas. Há sinais: altos níveis de estresse, estresse prolongado, se soubermos que há colegas que estão cobrindo notícias quentes ou até mesmo que foram promovidos, que têm cargos médios ou altos, onde têm altos níveis de estresse. Se esse estresse for muito longo, como seis meses de muito estresse, isso também coloca você em risco para dor crônica ou doença crônica. Pessoas com doenças crônicas também podem passar a sofrer de problemas psicológicos, e aparece essa ideia de que eu não quero mais continuar vivendo. E é aí que o suicídio pode estar mascarado. Às vezes ouvimos pessoas, especialmente aquelas que têm dor crônica ou alguma doença, que dizem: "se eu não acordasse amanhã, me sentiria aliviada". Fique atento a esse tipo de verbalização: "não quero continuar vivendo, não tenho força, quero que isso acabe". Eles também são sinais de alerta no discurso e na perda da conexão com a vida, Aldara, acho que isso também é essencial. "Não quero curtir..." Por exemplo, ele não quer ir à praia, para quê? Quero dizer, "por que estou fazendo uma pausa?" A incapacidade de se conectar com o positivo para mim também é um sinal de alerta. Então, verbalizações, um estado de ânimo negativo, estar sob estresse e sob estresse no trabalho por muito tempo, sensação de isolamento, mudanças comportamentais, perda de peso, porque nós podemos notar: "bem, essa pessoa deixou de comer ou não está comendo adequadamente". Hábitos pouco saudáveis são sinais de alerta para mim.

[00:21:49] Yorelis, que importante tudo isso que você falou para nós....

[00:21:52] Você ficou surpresa e está lembrando de todos os seus colegas: será que eu notei isso em meus colegas?

[00:21:59] Claro, claro, claro. É que você se dá de conta da quantidade de sintomas que vê em seus colegas e até em si mesmo. Então, eu queria perguntar a você, em resumo, para um profissional de saúde mental, o que seria exercer a profissão de jornalismo de forma saudável? Acho que você já falou disso de alguma forma nesta entrevista, mas para deixar isso um pouco mais fechado, o que seria para você, como profissional de saúde mental, exercer a profissão de jornalista de forma saudável?

[00:22:39] Fazer como vocês o fazem sempre, né? Com muita responsabilidade, com muita paixão. Também deve haver paixão nas nossas ações. E essa paixão é o que leva você estar em primeiro lugar, a arriscar a sua vida... Mas o colchão de tudo isso, transversal a tudo isso, para praticar o jornalismo deve haver o autocuidado, o cuidado com a minha saúde. Ter você mesmo também como prioridade, que você se recorde a si mesmo de que precisa estar bem, em todas as suas capacidades, para poder praticar o jornalismo. E não só para isso, mas também para cuidar da minha família, cuidar dos outros, para chamar a atenção dos meus colegas... Eu chamo isso de "jogar um salva-vidas", não sei como você chama isso... Ou seja, dar uma mão para quem está ao meu lado, que muitas vezes é mais fraco. Então eu preciso estar física e emocionalmente bem para poder exercer bem. E é possível praticar jornalismo com saúde física e com saúde mental. Vamos quebrar esse padrão, vamos quebrar esses mitos de que trabalhar sob pressão significa muito estresse. Essa é a resposta que você deve evitar quando se

cuida. Tento ser física e emocionalmente saudável e, a partir dessa saúde, exerço, pratico e vivo também. Insisto, vivo, porque o trabalho ocupa um espaço muito importante na minha vida, mas tenho que preencher minha vida com outras coisas. De desenvolver uma vida como casal, de ter uma família extensa, para se divertir com seus entes queridos, viajar, ler, descansar e se conectar com as coisas boas que existem, de diversão, de ir a uma peça de teatro, de ir ao cinema. Isso equilibrará sua vida, que é uma orientação e acho importante encerrar com isso. Você tem que ter uma vida interessante. Faça muitas coisas e mantenha um equilíbrio onde o trabalho é um pilar fundamental. Mas ao redor dele temos que fazer outras coisas, além de cuidar de nós mesmos física e emocionalmente, aproveitar a vida.

[00:25:03] Muito obrigada, Yorelis. E vamos encerrar esta entrevista aqui, mas muito obrigado por todas as suas contribuições, seus conselhos, todas essas dicas e diretrizes que você nos deu e que esperamos que sirvam para facilitar para a profissão se conscientizar da importância de cuidar de nossa saúde mental, porque se quisermos fazer um bom jornalismo, precisamos estar bem.

[00:25:29] Gostaria de acrescentar, se você me permitir 30 segundos, nesta questão do cuidado da saúde mental, que devemos continuar insistindo na importância do autocuidado. Que não somos Superman ou Superwoman. Muitas vezes pensamos que temos energia suficiente para fazer tudo, que posso, sim, e não vou ouvir os sinais de alarme. E por outro lado, também ainda enfrentamos o preconceito que significa pedir atendimento psicológico, porque isso pode prejudicar minha imagem ou porque eles podem pensar que eu sou fraco, que não tenho força, que vou precisar de uma licença para o meu trabalho... E se você precisar de uma licença, você tem que parar, você tem que se cuidar, e não tem problema. Exemplos de estatísticas da OMS dizem que é bem possível que 80% das pessoas tenham uma crise de ansiedade em algum momento de suas vidas, quando você sente que tem dificuldades com as quais precisa lidar, e tudo bem. Precisamos continuar falando sobre saúde mental, cuidando de si mesmo, derrubando esse estigma que significa pedir ajuda. Não somos fracos. Justamente ter fortaleza emocional significa saber quando preciso de ajuda e procurá-la.

[00:26:48] Muito obrigada, Yorelis, por trazer tanta luz e sabedoria a esse tópico que é tão importante.

[00:26:55] Obrigada vocês