

## M3V1.mp4 PT (Portuguese)

[00:00:12] Olá. Bem-vindas e bem-vindos ao módulo três. Nos vídeos anteriores, nos concentramos no que podemos fazer para cuidar de nossa própria saúde mental. Mas não trabalhamos sozinhos, não trabalhamos sozinhas. E é por isso que agora vamos dar o salto do eu para o nós. Mas primeiro deixe-me me apresentar oficialmente, eu sou Mar Cabra. Sou jornalista há mais de 15 anos e, quando estava no auge da minha carreira, eu me esgotei. Eu tinha a síndrome do trabalhador esgotado, também conhecida como Burnout. Você sabe o que? Eu não vi isso chegando. E meu corpo estava me dando sinais porque perdeu vários, tinha um problema de tireoide, mas eu continuei sem parar até não conseguir mais fazer isso. Agora ajudo outros jornalistas como você a encontrar uma maneira mais saudável de exercer nossa profissão. Dessa forma, você não precisará deixá-la, do jeito que eu fiz. E eu faço isso por meio da Self Investigation, que é a base que criei junto com Aldara. Eu contribuo com meu conhecimento sobre bem-estar digital. Eu analisei muito o por que de me egostar e percebi que uma das causas é que eu tinha crenças errôneas na cabeça sobre o que significa ser um bom jornalista ou uma boa jornalista. Esses mitos estão no imaginário coletivo de muitos de nós e só nos impedem, no exercício de nossa profissão, em fazer jornalismo de qualidade. Então, neste vídeo, vou desmontar esses mitos com dados e estudos, porque já é hora de contarmos nossa história corretamente. O mito número um: devo ser capaz de suportar a pressão. Esse é um dos principais equívocos que temos. Muitos jornalistas pensam que somos super-heróis, mas somos pessoas, como você viu com Aldara. O jornalismo é uma profissão de saúde mental de alto risco.

[00:02:24] Ser jornalista está entre as profissões mais estressantes, como você pode ver nesses dados de antes da pandemia. São dos Estados Unidos, mas resultados semelhantes provavelmente surgiriam em qualquer país do mundo. Então, se você é um daqueles que pensam: mas o que diabos está errado comigo? Por que eu não posso? Estou te dizendo, é normal. Se você se sentir exausto, exausto, ansioso, sobrecarregado ou oprimido às vezes, não se sinta envergonhado. Isso acontece com quase todos nós. Já no início da pandemia, o Centro Internacional para Jornalistas e o Centro TAS da Universidade de Columbia identificaram, em uma pesquisa global, que a saúde mental era o principal desafio enfrentado pelos jornalistas. Atualmente, pesquisas estão sendo realizadas em diferentes países do mundo para entender melhor a situação. Pelo que eu sei, em breve teremos resultados do que está acontecendo na Espanha, na Venezuela, no Equador e no Perú. Provavelmente encontraremos resultados semelhantes aos que eles viram no Canadá. Esta é a foto que ilustrou uma reportagem publicada em 2022, tirada após perguntar a 1200 jornalistas canadenses. 69% relataram ter ansiedade. 46% de depressão. E um em cada dez disse que teve pensamentos suicidas depois de cobrir histórias difíceis. São números que demonstram uma realidade que não pode continuar assim. Somos tão importantes quanto nosso trabalho. Mito número dois. Tenho tanta coisa para fazer que não consigo parar. Atenção, porque o que vou dizer é polêmico. Fazer menos é fazer mais. Isso vai contra nossa lógica. Quando temos muito o que fazer, tendemos a acreditar que a melhor fórmula é continuar trabalhando duro o maior tempo possível. Mas é um erro. Deixe-me falar sobre a lei dos retornos decrescentes. Quando começamos a trabalhar ou retomamos após uma pausa. Há um período em que nos sentimos superprodutivos, superprodutivos.

[00:04:52] É aquela sensação de que você está e está avançando cada vez mais e que tudo está fluindo. Depois de um tempo, começamos a sentir que nem tudo está indo tão rápido ou tão tranquilo, pois não estamos sendo tão eficientes quanto antes. Foi aqui que começamos a nos cansar e alguns problemas custam mais do que custavam

originalmente. E em um determinado momento, não importa o que façamos, demoramos muito mais do que o normal. É nesse momento que estamos exaustos. Estamos exaustos e dizemos não, vamos lá, vou escrever mais um e-mail. E aquele e-mail? Não demoramos dois minutos como queremos, mas muito mais. Pesquisas mostraram que nosso corpo e mente precisam parar aproximadamente a cada 90 minutos para serem eficazes naquele momento. Fazer uma pausa é o melhor investimento que você pode fazer. E continuar, a pior decisão que você pode tomar. Porque nesses momentos, se pararmos, recarregamos energia. Então, o desafio é cuidar da nossa bateria interna também, assim como cuidamos da bateria em nossos telefones celulares, por exemplo. Mito número três. Posso deixar todas as tarefas da minha lista concluídas. Lamento dar uma má notícia, mas não, você não vai terminar todas as tarefas da sua lista. O primeiro passo para ser mais eficiente é reconhecer isso. É por isso que investir parte do seu tempo na determinação de suas prioridades para esse dia o ajudará muito. Aqui estão algumas dicas sobre como fazer isso. Antes de começar a priorizar, faça uma pausa. Eu aconselho você, por exemplo, a fazer a prática de descentralização. Comece fazendo uma lista e bloqueie o tempo para suas atividades de alta prioridade. Em seguida, liste as atividades urgentes. E pense, é certeza de que devo fazer esta tarefa hoje? É fundamental deixar tempo para eventos imprevistos.

[00:07:18] Agende momentos em que você recarregará sua bateria interna ao longo do dia. E muito importante: tenha tempo para almoçar. E não faça isso na frente do computador. Como você pode ver, a chave não é apenas lidar com o urgente, mas também reservar tempo para o que é importante. Qual a diferença? Importantes são aquelas coisas que têm a ver com seu bem-estar e felicidade. Eles geralmente não estão sujeitos a prazos ou cronogramas e geralmente são coisas que você escolheu. O mais característico das coisas urgentes é que elas têm a ver com assuntos e tarefas sujeitas a prazos, entregas. E você os faz agora ou o momento passa? Eles geralmente são impostos por outros? Para priorizar sua lista de tarefas, você pode usar a matriz criada pelo presidente dos EUA, Dwight Eisenhower. Como você pode ver, no eixo horizontal, colocamos o urgente. No eixo vertical é o que é importante. Algo que é muito urgente e muito importante. Faça isso agora. Se for menos urgente, mas é muito importante, não deixe isso. Agende e planeje. Se for muito urgente, mas não tão importante, você poderá delegá-lo. E, claro, se não for urgente ou importante, descarte a tarefa. Envie-o para o lixo. Mito número quatro. Eu tenho que estar sempre conectado. Estar conectado ou conectada o tempo todo está fazendo de você um jornalista pior. Para funcionar adequadamente, o corpo humano precisa de períodos de atividade e períodos de calma, de descanso. É simples assim. Ir ao banheiro e verificar o WhatsApp não é descanso. Verificar o Twitter antes de dormir definitivamente afetará a qualidade do seu sono. Passar de uma videoconferência para outra sem pausar, tenho certeza de que isso vai acabar esgotando você. Na verdade, quero compartilhar com vocês um estudo feito pela Microsoft que explica o que acabei de dizer de uma forma muito visual.

[00:09:43] Eles colocaram sensores na cabeça de uma dúzia de pessoas para ver quantas estavam se estressando com as videoconferências. Eles fizeram dois experimentos sempre com a mesma quantidade de trabalho: quatro videoconferência de 30 minutos. No experimento número um, eles fizeram toda a videoconferência imediatamente e, no experimento número dois, fizeram uma pausa de dez minutos entre cada videoconferência. Os resultados falam por si mesmos. Acima o experimento sem pausas. Abaixo está o experimento com pausas. Quanto mais estressadas as pessoas estavam, mais amarelas, alaranjadas e vermelhas elas são. Quanto menos estressados eles estavam, mais verdes, mais azuis eram os desenhos. Acho que a imagem fala por si mesma. Certo? Diante da mesma quantidade de trabalho. Se você fizer pausas, poderá

ficar muito menos estressado, muito menos estressada. Portanto, fazer pausas ao trabalhar na frente do computador é fundamental. Tenho que admitir que às vezes eu esqueço e depois o que eu faço é colocar um alarme no meu celular por 60 ou 90 minutos para me lembrar. Ao realizar reuniões, especialmente se forem por videoconferência, quero recomendar as seguintes diretrizes para minimizar a exaustão. Primeiro, evite reuniões seguidas uma após a outra, sem pausas. Você pode ter reuniões mais curtas, por exemplo, 50 minutos em vez de 60 minutos para se permitir essa pausa. Essa transição entre um e outro. E você também pode promover dias sem reuniões. Por exemplo, às sextas-feiras. Mito número cinco. Se eu não verificar o tempo todo, vou perder coisas. Certeza? você tem certeza disso? Você tem certeza absoluta disso? Quantas vezes isso aconteceu com você? Você começa escrevendo um artigo, por exemplo, seu dia, e de repente - pim - enviam um e-mail para você, então você responde e segue em frente. Um colega pede algo para você no WhatsApp e isso pode levar horas até que você retorne para o que você estava fazendo, para escrever esse artigo. Sabe do que estou falando? Com aquela sensação de terminar o dia e dizer que não parei mas o que eu realmente fiz hoje?

[00:12:20] No mundo físico nós temos portas, temos janelas que evitam que outras pessoas nos interrompam. Elas são limites para essas interrupções. Precisamos fazer o mesmo no mundo digital. Os limites digitais são fundamentais, especialmente quando se trabalha em casa, mas também nas redações. E eles vão te ajudar com o FOMO, o Fear Of Missing Out. É o medo de perder alguma coisa. Aqui estão algumas ideias sobre como você pode estabelecer limites para o mundo digital sem perder nada. A base é você decidir como e quando pode se distrair. Para evitar distrações com o e-mail, você pode revisá-lo em blocos. Depois de um tempo, você o verifica novamente, você o fecha e, durante todo o dia, é como no rádio. No rádio, temos os boletins no início de cada hora e depois não dizemos nenhuma notícia pelo resto dessa hora, certo? Bem, isso é o mesmo com o e-mail. Você também pode aplicar essa técnica às redes sociais. Com redes sociais. Além disso, você pode desativar as notificações. Isso é básico e vai te ajudar muito, especialmente com o WhatsApp. Na verdade, o WhatsApp é a ferramenta que mais me distrai e o que eu faço é adicionar atrito. Em outras palavras, dificulto meu acesso ao WhatsApp. Eu o tenho sem notificações, em uma pasta de mídia social que está na segunda tela do meu celular. E só trabalho com o celular bloqueado virado de cabeça para baixo e muitas vezes o coloco atrás do computador. Em algumas redações, também usamos ferramentas como Slack ou Teams, que nos distraem muito. Hoje eu recomendo que você use a atualização de status para explicar se você está disponível ou não, e você também pode programar mensagens para que elas cheguem quando a outra pessoa estiver trabalhando, caso você as envie fora do horário de trabalho.

[00:14:26] Deixe-me terminar com uma frase que eu realmente gosto e que resume a necessidade de estabelecer limites para o mundo digital perfeitamente. É do autor Nir Eyal: "Se você não planejar seu dia, algo ou alguém fará isso por você".