

## M3V2.mp4 PT (Portuguese)

[00:00:12] Olá novamente. Até agora, desmantelamos cinco mitos que temos no jornalismo que claramente não são verdadeiros. Eu deve ser capaz de suportar a pressão. Tenho tanta coisa para fazer que não consigo parar. Posso deixar todas as tarefas da minha lista concluídas. Eu tenho que estar sempre conectado, sempre conectada. Se eu não verificar o tempo todo, vou perder coisas. No vídeo anterior, explicamos por que essas afirmações não são verdadeiras; portanto, se você ainda não viu, convido você a fazer isso agora ou quando terminar esta. A lista de crenças errôneas no jornalismo é muito longa. Mas neste vídeo eu quero focar em outros cinco e vou começar com meu mito favorito. Mito número seis. Eu tenho que realizar várias tarefas ao mesmo tempo. Um dos erros mais comuns é pensar que um bom jornalista é uma ou aquela pessoa que está fazendo muitas coisas ao mesmo tempo em que precisa realizar várias tarefas, sim ou sim. Eu mesmo pensei assim e, além disso, sendo uma geração do milênio, achei que era muito boa nisso. No entanto, pesquisas mostram que quase ninguém consegue realizar várias tarefas ao mesmo tempo. Na verdade, quando o fazemos, cometemos mais erros e não podemos permitir isso no jornalismo. Além disso, desperdiça nosso tempo e é menos eficiente. Este estudo realizado na Universidade da Califórnia mostrou que, quando mudamos as tarefas, pode levar até 23 minutos para retornar à tarefa original e, em muitos casos, nunca mais voltamos ao que estávamos fazendo. É por isso que precisamos minimizar a multitarefa o máximo possível e seguir em frente sempre que possível para uma única tarefa, que é uma tarefa por vez. Uma técnica que pode ajudá-lo a fazer isso é a técnica de trabalho profundo do trabalho com tiques. Há algumas tarefas que não exigem toda a nossa atenção e precisam de um foco superficial, para que possam ser pontuadas por distrações.

[00:02:31] No entanto, existem outras tarefas, como escrever um artigo, como gerar um relatório. Qualquer tarefa em que você possa pensar em onde realmente precisa se concentrar. É melhor realizar essas tarefas com um pouco de concentração um pouco superficial, como na imagem, não mergulhando no fundo do oceano para realmente tirar aquele tesouro, aquela grande manchete, aquela grande entrada para poder analisar esses dados. E nesse ponto, você precisa do mínimo de distrações possível. Trata-se de gerar blocos de tempo em sua agenda nos quais você pode se concentrar sem distrações. E aqui eu quero te dar duas dicas. Primeiro, seja radical com seu tempo de trabalho profundo, porque cerca de metade das distrações que temos são causadas por nós mesmos. Então pense duas vezes antes de se distrair ou distrair a si mesmo ou a si mesma. E a segunda dica é importante para que outras pessoas saibam que você está trabalhando profundamente e que não pode se distrair. Mas é claro que algo urgente pode acontecer, por isso é muito importante que você estabeleça um canal onde eles possam entrar em contato com você se houver algo urgente. O que eu faço, deixo o telefone com som. Então você pode me ligar se houver algo urgente. Mito número sete. Preciso responder imediatamente. Muitas pessoas pensam que precisam responder imediatamente quando recebem um e-mail ou mensagem no WhatsApp ou em qualquer outra plataforma. E isso não acontece só no jornalismo. O que você vê são os resultados de uma pesquisa realizada pelo Serviço de Supervisão Postal: Eles entrevistaram cerca de mil profissionais do conhecimento, misturados entre trabalhadores que trabalhavam remotamente e alguns que iam ao escritório. E aqui você vê isso em todos os casos. Metade ou mais das pessoas acreditavam que precisavam responder em menos de 30 minutos.

[00:04:44] Em e-mails e também em bate-papos, esse percentual aumentou um pouco. Se fosse um chefe, um chefe que enviou a mensagem, mas na verdade, em quase todos

os casos, eles pensavam que metade deles tinha que responder em 30 minutos ou menos. Então, se você também tem essa crença, já sabe que não é o único ou a única. Existe um conceito chamado viés de urgência do e-mail. Acreditamos que precisamos responder mais rápido do que é realmente necessário. Neste estudo, eles analisaram e-mails que não eram urgentes e que foram enviados fora do horário comercial. Esses e-mails pareciam mais urgentes para a pessoa que os recebeu do que para quem os enviou. E o remetente subestimou o estresse. Eu recebi a faísca quando li o e-mail. Portanto, a urgência é relativa. Como podemos mitigar esse preconceito que nos leva a querer responder imediatamente? Bem, primeiro dou três dicas, que esclarecem em seu e-mail quando é necessário que esse e-mail receba uma resposta e isso ajudará a outra pessoa a saber quando fazer isso. Quando você escreve fora do horário comercial é essencial que você use a função de envio retardado desse e-mail para que ele chegue à pessoa dentro do horário de trabalho. E também, especialmente se você trabalha com fusos horários diferentes. Você pode adicionar ao seu e-mail uma tag no final que diz: Meu horário de trabalho pode não ser seu. Não se sinta obrigado a responder fora do horário comercial normal. Mito número oito. Não posso dizer não! Todos os jornalistas devem aprender a estabelecer limites e comunicá-los, porque tendemos a pensar que temos que dizer sim a tudo e acabar priorizando o trabalho em detrimento da nossa saúde.

[00:06:52] Eu te lembro o que dizem nos aviões. Coloque a máscara de oxigênio primeiro antes de ajudar os outros. E isso significa que temos que ser melhores em dizer não. Na Self Investigation, sempre dizemos que devemos considerar cada solicitação como um ponto de entrada para negociação. E em cada negociação você tem opções, você pode dizer sim; ou sim, mas para fazer isso eu preciso delegar ou deixar essa outra tarefa. Você pode dizer não; ou dizer talvez. Deixe-me avaliar isso. É uma questão de comunicação e de esclarecer expectativas, de não assumir nada. Tanto você quanto a pessoa que lhe pediu algo têm necessidades e prioridades. Você é o mesmo nisso. E você pode reconhecer exatamente isso quando comunica esses limites. Então lembre-se de quando você diz NÃO! Você também está dizendo sim para outra coisa. Principalmente você mesmo ou você mesma, porque você é tão importante quanto seu trabalho. O mito número nove: é suficiente se Eu mudar. Você pode definir limites, mas se não os comunica, você faz com que os outros pensem sobre quais limites são saudáveis, seus esforços individuais podem não ser suficientes. No jornalismo, somos especialistas em comunicação, mas raramente falamos sobre como podemos nos comunicar melhor uns com os outros. Que tal iniciar uma conversa sobre limites e barreiras digitais com sua equipe? Você tem a desculpa perfeita. Você está fazendo este curso. Quão organizada é sua comunicação e as ferramentas que você usa para se comunicar? Para mim, existem duas questões-chave. Como diferenciar o que é urgente? E quais canais você usa ou usa para comunicações fora do horário comercial? É importante responder a essas perguntas em equipe e chegar a um acordo. Uma ferramenta que pode facilitar a conversa com as pessoas com quem trabalha é o Marco para a Comunicação Digital de Equipes.

[00:09:13] Nos Recursos, deixei um artigo explicando mais sobre como fazer isso. Mito número dez. O jornalismo é assim, não vai mudar. Eu entendo que você possa pensar assim. Por muito tempo, eu também pensei assim. Quando comecei como jornalista, tive depressão. Era 2008 e todo mundo estava me dizendo Esconda, isso vai prejudicar sua carreira. E, ao mesmo tempo, dezenas de colegas vieram até mim dizendo que eu sou como você, estou tomando antidepressivos ou estou tomando ansiolíticos. No entanto, a pandemia tornou palpáveis os desafios de saúde mental que enfrentamos como jornalistas e como sociedade e já é muito difícil escondê-los. Cada vez mais jornalistas estão levantando nossas vozes sobre nossos casos, nossas experiências e estamos

ajudando a normalizar a conversa. Nesses anos, trabalhando diretamente com a mídia, justamente nessas questões, apoiando diretamente as redações, vi uma mudança. Muitos gerentes estão tomando medidas para apoiar suas redações em questões de saúde mental. Quase todas as grandes conferências de imprensa em 2022 incluíram pelo menos um painel ou conferência sobre saúde mental. Há esperança de mudança. Temos que trabalhar juntos, juntos, para gerar formas mais saudáveis de fazer nossa profissão. E essa é a hora. É por isso que o módulo quatro no final do curso se concentrará nesse tópico. Mas, por enquanto, quero deixar você com um reflexo, com uma ideia na cabeça. Talvez você tenha visto o Digital News Report de 2022, o relatório de mídia publicado todos os anos pelo Instituto Reuters da Universidade de Oxford. Uma de suas principais conclusões é que o número de pessoas que decidem racionalizar ou limitar sua exposição às notícias está crescendo. Esses são os principais motivos da evasão seletiva de notícias.

[00:11:26] E eu quero me concentrar em dois. 29% dizem que estão ficando sem notícias e 36% dizem que as notícias têm um efeito negativo em seu humor. Esses resultados me fazem pensar se as pessoas evitam as notícias porque elas afetam negativamente seu humor. Qual é o impacto sobre os jornalistas que os produzem? E essa realidade seria diferente se os jornalistas tivessem melhores condições de trabalho e existisse uma cultura de trabalho mais saudável? O desafio da investigação está claro para nós: para produzir jornalismo de qualidade, precisamos de jornalistas saudáveis e de uma melhor cultura de cuidado.