

## M4V1.mp4 PT (Portuguese)

[00:00:12] Olá. Bem-vinda, bem-vindo ao módulo quatro. Até agora, abordamos dois aspectos muito importantes do bem-estar e da saúde mental. O que você pode fazer por si mesmo, por si mesma. E como podemos colaborar de forma mais saudável com outras pessoas? Agora vamos dar um passo atrás, dar um pouco de perspectiva e ver como podemos criar uma cultura de cuidado mais sustentável no jornalismo, tanto em nossas organizações quanto na comunidade jornalística. O primeiro passo é treinar, então parabéns por fazer este curso da The Self Investigation. Acreditamos muito em ações como essa para prevenção e geração de novas narrativas sobre como fazer jornalismo. Quem quer continuar se aprofundando depois desse treinamento sobre como cuidar de você, eu recomendo nosso curso Como ser jornalistas saudáveis e a era da interconexão, que o ajudará a adquirir ainda mais ferramentas. Você pode fazer isso gratuitamente com o código que você vê na tela. Jornalismo de qualidade exige jornalistas saudáveis com mentes saudáveis. Esses são os quatro pilares que a neurociência diz serem necessários para uma mente saudável. Consciência. Já falamos sobre isso no decorrer do curso sobre a importância de estar presente. Enfatizamos como melhorar sua consciência de si mesmo, de si mesma, de seu estresse, de seus limites, de sua atenção. Outro pilar é o conhecimento. Neste curso, encorajamos você a ser curioso, curiosa e se autoinvestigar. O objetivo é muito importante. Os jornalistas, na verdade, têm um forte senso de propósito e a conexão com isso os tornará mais resiliente. E o 4º pilar, a conexão. Vou deixar isso para o fim, porque é nisso que vamos nos concentrar agora. Uma mente saudável e um grupo saudável de pessoas exigem que nos preocupemos uns com os outros, que nos valorizemos uns aos outros, que sejamos gentis, compassivos ou compassivas. Infelizmente, muitos desses valores estão em falta nas redações jornalísticas, que são ambientes bastante hostis. Nos últimos anos, ouvi muitas vezes coisas como "meu chefe não se importa com quem eu sou" ou "estamos tão ocupados que ninguém pergunta, depois de uma cobertura difícil, se eu preciso de apoio". Para construir um futuro diferente, uma profissão saudável, precisamos de muitas mãos. Recentemente, ouvi algo em uma entrevista coletiva que adorei. Juntos, juntas, podemos nos curar. A pandemia COVID-19 gerou uma epidemia paralela que deteriorou a saúde mental, não apenas no jornalismo. Tanto que alguns consultores, como a Mackenzie, que já identificaram o bem-estar como uma prioridade para as organizações no início de 2021. Estamos vendo isso no fato de que, por um lado, há um aumento de empresas que fornecem soluções de bem-estar para funcionários e, por outro lado, se fala cada vez mais sobre isso nas empresas. De acordo com dados do LinkedIn, houve um crescimento de 13% nos empregos que têm cultura ou bem-estar em sua posição. Esse crescimento em relação a 2019. Aqui estão alguns exemplos desses títulos. É verdade que muitas das organizações que você pode ver neste slide são multinacionais e anglo-saxônicas, mas também estamos vendo isso no mundo de língua espanhola. O Banco Santander nomeou seu primeiro chefe global de Saúde e Bem-Estar no início de 2021. E também estamos começando a ver essa tendência no jornalismo, por exemplo. A televisão pública canadense tem um jornalista com o cargo de Ombudsman do Bem-Estar, se chama Dave Seglins. O bem-estar é uma dança entre você, assumindo a responsabilidade por sua própria saúde mental, e o dever de assistência de sua organização. Em outras palavras, não é apenas seu problema, nem é um assunto individual. Seu ambiente também é responsável pelo seu bem-estar. Quantas vezes sua organização já perguntou a você como você está? E o seu editor ou seu chefe? Uma ferramenta que usamos muito na Self Investigation é a técnica do semáforo para verificações de equipe. Isso ajudará você a saber como seu equipamento está funcionando facilmente. E é muito simples. Em todos os nossos países, há um semáforo. Tem três luzes, verdes, amarelas ou âmbar, e uma luz vermelha. Temos que nos identificar com uma dessas três luzes. Se você estiver em

verde, você está bem. Positivo, inspirado, energizado, confiante. Se você está em amarelo ou âmbar, é mais ou menos, você está bem, mas há algo que interfere no seu bem-estar. Pode ser que você esteja cansado ou cansada ou tenha preocupações. E você também pode estar de vermelho hoje. Isso significa que você não está bem, que está distraído, exausto, sobrecarregado. Deixe-me lembrá-lo de que não há problema em não ficar bem e que nós jornalistas não somos super-heróis. Portanto, o objetivo é perguntar às pessoas na reunião como elas estão, como elas se identificam com uma dessas três luzes e se há espaço e elas querem compartilhar, deixe-as contar o porquê. Você também pode fazer isso de forma mais anônima. Por exemplo, você pode fazer uma pesquisa anônima no Zoom se quiser que as pessoas tenham mais privacidade. E o objetivo é saber como estão as pessoas que trabalham com você e depois usar essas informações para organizar o trabalho que vocês têm juntos. No nível organizacional, existem empresas que também realizam pesquisas para funcionários regularmente para obter informações sobre como eles estão se saindo. Na maioria das organizações, elas tendem a ser anuais. Vamos examinar o modelo proposto pela seguradora AXA e olhar para fora do jornalismo, porque há muito a aprender com empresas que estão em outros setores. A AXA Salud tem um modelo de pesquisa no qual os funcionários são questionados sobre aspectos em duas áreas. A primeira são as habilidades pessoais. Ele pergunta sobre mecanismos de enfrentamento, gentileza, conexão, resiliência, otimismo e confiança em si mesmo, em si mesma. Essas são habilidades importantes. Um estudo de 2022 sobre saúde mental e bem-estar descobriu que ser resiliente, saber como lidar com situações complexas ou demonstrar gentileza, por exemplo, teve efeitos positivos na saúde mental. Quanto mais dessas habilidades uma pessoa tiver, maior a probabilidade de ela prosperar. A pesquisa também tem outra área de interesse. Pergunte sobre o local de trabalho. Aspectos como diversidade e inclusão, saúde mental, saúde física e cultura. Se você quiser ver as perguntas específicas em cada área, você tem o formulário em inglês nos recursos opcionais. Resultados de pesquisas como esse ajudam editores ou gerentes a ver onde concentrar os esforços e como lidar com as pessoas de forma mais humana. É essencial que os líderes sejam exemplos e modelos nessa cultura de bem-estar. Se você é editor e tem jornalistas a seu cargo, aqui estão algumas recomendações sobre o que você pode fazer. Seja um modelo a seguir. Seja o primeiro ou o primeiro a adotar hábitos saudáveis no trabalho. Se você fizer isso, sua equipe verá que isso é possível. E eles também o farão. Adote um tipo de liderança compassiva, também chamado de liderança de coaching. Em que consiste? Reconheça situações difíceis e o trabalho árduo da equipe. As pessoas responsáveis pela cobertura difícil são colocadas na frente delas sempre que possível. Admita que existem certas coberturas que terão um impacto especial no nível emocional. Alguns grupos em sua redação se você perceber que alguém da sua equipe ou um colega muda de comportamento ou começa a não ler as histórias, as notas ou as ligações com muita frequência dizendo que está doente ou doente, ou fica em conflito, em conflito ou que seu humor muda. Você provavelmente precisará de apoio. Aqui estão algumas das ações que você pode tomar nesses casos para realizar reuniões individuais regularmente para ver como elas estão se saindo em nível pessoal, não apenas em nível profissional. E então, se você é o gerente deles, o chefe deles, o chefe delas, você pode agir de acordo com as informações que recebe. As reuniões individuais são uma das formas mais eficazes de mitigar o esgotamento e aumentar a motivação. Tenha cuidado, você não é responsável pelo diagnóstico. Convide essa pessoa a buscar apoio profissional. Isso pode ajudá-lo a aprender sobre os recursos que estão disponíveis em sua organização sobre saúde mental e bem-estar para encaminhar essa pessoa para esses recursos. E, finalmente, ele enfatiza que pedir ajuda não afetará seu valor ou reconhecimento profissional. A Rede REDLINE tem um guia muito interessante em inglês sobre esse assunto. Se você quiser saber mais.