

## PT1 Qual o panorama de saúde mental e jornalismo no Brasil?

[00:00:12] **Speaker 1** Pessoal Torben, que sejam bem vindas e bem vindas a nossa aula do módulo dois sobre como está o panorama da saúde mental e do jornalismo no Brasil. Tão lindo dia de sol aqui onde eu estou. Estou bastante feliz de poder compartilhar com vocês um pouco do que eu tenho aprendido nesses últimos seis anos atuando nesse campo, dessa interseção de saúde mental, jornalismo, seja pesquisando, seja oferecendo cursos. Então, vamos lá, sem mais delongas, no compartilhamento dela com vocês. Então ativando aqui. Os slides que eu preparei e vamos olhar para esse tema, como o programa de saúde mental, o jornalismo no Brasil. De onde eu falo? Eu falo com a minha experiência editorial, claro. No veículo pequeno que é esse que eu mesmo fundei foi o palco de homem que existe já há 15 anos. Vocês pode acompanhar nas redes sociais? A gente produz conteúdo, pesquisas quantitativas, documentários. O nosso último grande trabalho editorial, do qual me orgulho muito, é o filme O Silêncio dos homens, um documentário sobre o que está acontecendo com os homens hoje no Brasil, que se conecta um pouco com saúde mental, mas não é o centro do papo hoje. Então, avançando à medida que eu fui atuando bastante nesse campo. De produzir conteúdo, de lidar com as pessoas e lidar com as pautas. Coordenar uma equipe. Eu fui ficando muito estressado, muito cansado e me fazendo certas perguntas. Será que estou sozinho nessa? O que está acontecendo com outras pessoas que também atuam no jornalismo hoje? Qual o impacto emocional? Será que as notícias estão gerando nas pessoas? Como é que a gente pode ter mais equilíbrio emocional dentro das redações e também fora das redações? Ou será que incompatível? Jornalismo é saúde mental e sanidade. A partir dessas perguntas, eu tive a alegria de receber a bolsa jornalista de visão, rodei o mundo, fui atrás de entender outras perspectivas, como o jornalismo construtivo, o jornalismo de paz e as soluções. Fiz uma formação equilíbrio emocional para oferecer cursos sobre o tema. Estudei com paixão. Procurei juntar tudo isso, conversar com muitos jornalistas também e ver se encontrava alguns padrões. E essa formação que eu fiz tem sido o eixo metodológico de onde eu falo. É formação, cultivando equilíbrio emocional. Quem tiver interesse pode mergulhar no site. Tem inglês, tem o português, tem uma comunidade grande de professores e professor a seu redor do mundo. É uma formação que surge a partir do trabalho do Instituto para Estudo da Consciência de Santa Bárbara. E com isso, depois viajar o mundo de pesquisar, de estudar, de escutar muita gente, de conectar com minha própria experiência. Voltei e comecei a falar sobre o tema, participar de mesas, debates, escutar e estudar, conduzir atividades em ambientes diversos, oferecer cursos específicos para jornalistas, o que me alegrou demais. Fiz isso em parceria com o jornalismo, com eles cordiais, com Folha de São Paulo, vários locais, com várias turmas, só de ver o pessoal na tela. Já a minha alegre da saudade foram todas incríveis e muito especiais. Então isso em forma de onde eu falo tanto a riqueza da minha perspectiva quanto limitações da minha perspectiva. Então eu não sou um psicólogo. Eu tenho experiência nas trincheiras. Eu tenho experiência de pesquisar formalmente sobre o tema e de ser professor dessa formação específica que eu acabei de colocar. Então, a partir daí, a nossa pergunta. Quando eu comecei a estudar sobre o tema lá em 2014, 2015, já se falava em uma epidemia de falta de saúde mental nas citações. Estava começando a ganhar força. Isso, entretanto, ganha um pouco mais de força, ainda bem lentamente. Um dia, daqui a alguns debates, alguns estudos, por exemplo, efeitos emocionais da cobertura do furacão Harvey nos próprios jornalistas, 20% tiveram sintomas, não tiveram transtorno de estresse pós traumático e 90% tiveram sintomas. 40% depressão e mais tantos tiveram sintomas. Se foi um estudo acadêmico, a fonte está ali embaixo. Quando a gente olha para algo tão grande quanto a pandemia, que, na minha visão, foi o principal acelerador desse debate no jornalismo, o que será que isso causa se o Furacão, que foi um evento menor e com menos impacto, menos devastação?

Já era isso o que a pandemia gera em uma classe e uma profissão que já está sofrendo com precariedade em vários campos. A gente viu a pauta crescer muito aqui no Brasil. Saúde mental dos jornalistas em porta a notícia não veiculada. Saúde mental dos jornalistas. Um Guia Básico de saúde mental para jornalistas, produzido pelo teste dos cordiais eu tive a alegria de seu autor. Tem mais de 60 páginas, está bem completo. A gente produziu porque tem demanda para isso, tem pedidos para isso. Então, cada vez mais artigos e pesquisas como essa da Fenaj, que mostrou que a pandemia aumentou. Na verdade, a pandemia aumentou, mas 61% dos jornalistas brasileiros tiveram aumento de ansiedade estresse com o trabalho durante a pandemia. Então, à medida que isso ganha força no mundo e também no Brasil, a gente vê a pauta amadurecer. Por exemplo, auto cuidado para jornalistas negros nessa matéria do New York Times porque existe uma interseção de saúde mental com raça, gênero, classe, orientação sexual. Existe um machismo muito grande ainda no jornalismo. É claro que a gente pode observar traços de homofobia, de racismo, seja consciente ou inconsciente. Isso tem que ser uma discussão. Isso gera um impacto também na saúde mental das pessoas. Então, quando a gente olha para isso, o que eu tenho? Para responder à pergunta inicial com convicção esse tema se tornou uma grande pauta no mundo e também aqui no nosso país, nas nossas redações. E a minha experiência de campo também sinaliza algumas queixas comuns, várias das quais a gente tem abordado aqui no curso, como falta de empatia, falta de reconhecimento, falta de transparência nas decisões da redação, comunicação violenta ou agressiva entre os colegas, entre os próprios jornalistas. Invasão das folgas é muito citado em mensagens de WhatsApp e ligações no meio da noite, na madrugada, no domingo. Claro que algumas pautas são urgentes, mas às vezes isso é só um hábito nocivo. Desorganização, uma queixa muito comum e sobrecarga também é uma queixa muito comum. É interessante refletir como agente pode atuar em várias dessas queixas e outras que vai abordar no curso sem necessariamente ter um aumento no custo e sim no custo financeiro, sem necessariamente gastar mais dinheiro com a redação. Isso envolve um trabalho emocional, e sim, o investimento beneficia. Mas são coisas que um líder, uma líder, um gestor, um editor, uma editora, um repórter, uma repórter. São posturas que a gente pode começar a mudar o nosso dia a dia também, claro, não ignorando a dimensão estrutural desse problema. Totalmente estabelecidos nesse panorama. Tem mais gente pensando sobre isso de maneira aprofundada. Tem Abrajat, tem oferecido cursos e palestras, colocado isso em eventos palestrino, congressos, abrange sobre o tema foi incrível. O Google nos web está financiando iniciativas que olham para a saúde mental, o jornalismo, o projeto de jornalismo da meta, o Facebook, que também está redes cordiais e nós. Isso está crescendo e está recebendo recursos no exterior. Tem o datacenter. Quem crível tem muitos recursos e guias. Dupla pesquisa tem muita coisa boa. A BBC hackeado mente olhando para isso. O Instituto de Pesquisa da Rota que está olhando pra isso. O lindíssimo projeto de Selva Investigation, que é parceiro desse curso fundado pela Macabre, pela King Braz, também está olhando pra isso. A gente vê relações com oeteis que amadureceram a ponto de ter uma pessoa dedicada integralmente a isso, como foi o caso do Daniel, que durante três anos teve essa função se dedicar só a isso. Depois de anos cobrindo trincheiras, cobrindo guerra, cobrindo, enfim, fazendo matérias que tiveram um grave impacto emocional na vida dele, que hoje está escrevendo um livro sobre toda essa experiência. Ok, esses, o que é equilíbrio emocional? A definição na qual eu fui treinado, a perspectiva com a qual eu trabalho. Essa equilibra emocional, de respeito a gente ter consciência das nossas experiências emocionais, consciência das emoções dos outros. Não e ler a mente dos outros, mas você ter mais sensibilidade. A capacidade de responder com consciência no momento presente, no dia em que as coisas acontecem. Capacidade de identificar os nossos gatilhos e das outras pessoas, capacidade de integrar tudo isso em uma vida com mais bem estar, lucidez, abertura, generosidade. Menos refém de emoções destrutivas, menos reféns de ansiedade, de estresse. Isso tudo

é possível. Isso tudo diz respeito ao que está se propondo, a cultivar aqui, a treinar com continuidade. Então é importante a gente aterrar aqui porque tem várias perspectivas, porque a gente pode entender como saúde mental, equilíbrio emocional. O olhar da OMS e de diferentes linhas psicológicas são outros. Não estou querendo propor uma verdade absoluta. É importante demarcar de onde eu falo. E eu coloco isso pra gente juntar todas as referências e dados anteriores com um conceito que é muito interessante. A espiral da saúde emocional dos jornalistas. O que essa imagem está nos mostrando. Vamos para o centro. A saúde emocional dos jornalistas. Intacta a minha saúde individual intacta, correlacionada com a saúde dos meus colegas. De um impacto do outro na redação. A saúde emocional da redação vai impactar transbordar no conteúdo que é produzido, na escolha das chamadas, as capas, os títulos, os bigodes, os textos, os adjetivos. De algum modo, transborda uma redação aflita, ansiosa, depressiva para produzir algum tipo de jornalismo. Uma redação mais estável, com apoio psicológico, com todo mundo pago em dia não sobrecarregado. Produz uma outra qualidade, por mais que a gente seja profissional e objetiva. Transborda de modo. E o jornalismo impacta a saúde emocional da sociedade como um todo e das pessoas em geral. E as pessoas em geral me impactam como indivíduo. Impacta a redação. É uma espiral que vai se retro alimentando. Então, olhar para minha saúde emocional, olhar para o meu mundo interno enquanto jornalista, diz respeito a assumir uma postura também de corresponsabilidade, de cuidado. Dizê-lo como sociedade como um todo. Ele poderia passar horas só conversando sobre essa imagem. Ela é muito interessante. E acho que ela nos convida pra uma outra pergunta que é. Que tipo de história? Jornalistas que estão cansados, ansiosos, viciados em redes sociais mal pagos, sobrecarregados? Que tipo de história a gente vai dar conta de contar? Não estou acusando ninguém, pelo contrário. É quase como um diagnóstico. A situação está muito complicada. Será que se a gente tiver uma redação com os jornalistas que tão bem o coletivo, a maioria da redação está bem emocionalmente, bem mentalmente. Isso não vai impactar também o conteúdo que é produzido. E como as pessoas reagem a esse conteúdo emocionalmente? Eu vou trazer alguns dados pra gente refletir sobre a importância dessa pergunta. Um relatório de 2022 do Instituto Reuters fala quando olha para o Brasil, que é um relatório global, mas no Brasil 54% das pessoas evitam as notícias. Em 2017, o número era de 27%. Foi de 27 para 54. Quais são as principais justificativas para evitar as notícias para se afastar do jornalismo? Exaustão. É impactado emocionalmente de modo negativo. Uma em cada três pessoas afirma hoje que está exausta e emocionalmente impactada de modo negativo pelo jornalismo. E com isso, pessoal, eu queria dizer que é importante a gente discutir a saúde mental dos jornalistas, das redações, do jornalismo como um todo e o impacto emocional que a gente gera nas pessoas também. Não é para deixar de produzir um jornalismo forte, crítico, rigoroso. Pelo contrário, é a gente ter mais letramento emocional e fazer com que a nossa perspectiva de trabalho seja também informada por isso. E para finalizar. Eu quero convidar vocês para fazerem um exercício que é muito interessante. Esse diagnóstico que eu trouxe não é lá muito animador. A coisa não está boa e muitas vezes, quando a gente está tão acostumado a atuar nesse contexto, a gente pode perder a fé, perder a crença de que a mudança é possível. E esse exercício agora para a gente sonhar. Como é que seria trabalhar em um jornalismo que prioriza a saúde mental, em uma redação que toma isso como você? Sofri lá de uma maneira na qual o Saúde Mental esteja no centro. O convite pega uma folha de papel, abre um editor de texto, fecha todas as outras abas e descreve em detalhes como é que seria esse dia. Nesse contexto, no qual a saúde mental da redação é a sua própria, são prioridade e prioridade. Mas não quer dizer que o jornalismo de qualidade rigoroso deixou de ser feito. As coisas estão andando juntas. Escreve Que horas você acorda? Como você vai para o trabalho? Como as pessoas se comunicam no trabalho? Como que as pessoas são cobradas? Quais são as métricas e quais são as prioridades? Quais matérias são

produzidas? Qual o prazo para produzir as matérias? Como é que as pessoas almoçam que elas fazem depois do trabalho? Como é que você volta para casa? O que você faz quando você chega em casa? Escreve em detalhes. Não subestima. Gasta no mínimo 15 minutos. Depois você pode sentar com esse exercício e conversar com algum colega de trabalho, quem sabe convidar seu colega, sua colega para fazer isso e começar a sonhar coletivamente? O que pode mudar no local que vocês trabalham hoje na maneira como você trabalha hoje? Se você não tiver um poder de mudança na sua redação, isso é um convite. E a gente segue a nossa conversa nos próximos vídeos. Um grande abraço.