

WELCOME_PT.mp4 PT (Portuguese)

[00:00:12] Bem-vindas e bem-vindos ao "Jornalistas e saúde mental: como nos cuidar e promover uma profissão saudável". Este curso foi organizado pelo Centro Knight de Jornalismo para as Américas, com o apoio do Google News Initiative e da fundação The Self Investigation. Meu nome é Guilherme Valadares, sou fundador do Papo de Homem, do Instituto PdH, e professor de equilíbrio emocional focado em treinar jornalistas.

[00:00:34] Sou Mar Cabra, jornalista investigativa, ganhadora de um Prêmio Pulitzer e formadora em Bem-Estar Digital na The Self Investigation.

[00:00:43] Olá, meu nome é Aldara Martitegui, e também sou cofundadora da The Self Investigation. Sou jornalista, treinadora e instrutora de redução de estresse, baseado em Mindfulness.

[00:00:55] Cuidar da nossa saúde mental é mais importante do que nunca. Este curso tem uma máxima: de que jornalismo e autocuidado podem andar de mãos dadas. Além disso, ensinaremos como colaborar melhor com outras pessoas e quais mudanças podem ser feitas nos meios. Juntos, podemos promover uma profissão saudável. Estamos muito satisfeitos por você ter se juntado a essa comunidade global de jornalistas comprometidos com o bem-estar. Neste módulo introdutório, contaremos tudo o que você precisa saber para começar, e isto é o que abordaremos em cada uma das quatro semanas deste curso.

[00:01:34] Vamos começar este curso com o foco em você. No módulo um, veremos quais são as principais psicopatologias associadas ao trabalho dos jornalistas, como ansiedade, depressão, esgotamento ou transtorno de estresse pós-traumático. Você também aprenderá ferramentas para cuidar de si mesmo, especialmente quando estiver trabalhando sob pressão e estresse. Como treinadora, acompanhei dezenas de jornalistas que sentiram muito mal-estar em seu trabalho, que sentiram que haviam chegado ao fundo do poço e estavam até pensando em deixar a profissão. E não podemos permitir isso porque, para fazer um bom jornalismo, precisamos cuidar dos jornalistas.

[00:02:21] No módulo 2 vocês vão aprender sobre equilíbrio emocional e como cultivar isto com práticas e exercícios. Depois a gente vai ver como trazer isso para a redação como um todo. A gente vai mergulhar também no impacto que gênero, raça, classe e o clima político tem na nossa saúde mental. Eu já conduzi pesquisas sobre estes temas no Brasil, oferecendo inúmeros workshops sobre esses assuntos. Não dá pra gente ter uma conversa responsável sobre saúde mental sem levar tudo isto em conta.

[00:02:43] Não trabalhamos isoladamente e é por isso que, no módulo três, vamos nos concentrar em como trabalhar e colaborar de forma mais saudável no mundo digital. Trabalhei hiperconectada por anos e fiquei esgotada após a investigação do Panama Papers. Quero compartilhar com você o que eu gostaria de saber então. No módulo quatro, vamos olhar para nós mesmos como uma profissão e explorar maneiras pelas quais a mídia pode criar uma cultura de cuidado mais saudável. Juntos e juntas, podemos fazer isso.

[00:03:16] Durante todo o curso, encorajamos você a se envolver além de apenas assistir aos vídeos e participar com comentários e perguntas, preencher os questionários, ler os artigos que propomos a você e aproveitar ao máximo as entrevistas que fazemos com os especialistas.

[00:03:35] Você já pode começar agora acessando o módulo introdutório. Revisando toda a estrutura do curso e vendo quais são os recursos iniciais que estão disponíveis. Aproveite para acessar a área dos estudantes e se apresentar para as outras pessoas. Isto é uma comunidade. Obrigado, mais uma vez, por se juntar a nós. A gente mal pode esperar para começar. Nos vemos em breve!