

Saúde Mental e Emocional dos Jornalistas: Uma Análise Sobre a Cultura Profissional Com a Vida Privada¹

Maria Eduarda ANTUNES²
Hendryo ANDRÉ³
Universidade Positivo, Curitiba, PR

RESUMO

Saúde emocional significa controle do estado psíquico, em outras palavras, representa o bem-estar. Para alcançar o bem-estar e não desencadear transtornos mentais comuns como a depressão e ansiedade, é necessário gerenciar as emoções. É durante esse processo que o ser humano encontra alguns desafios para administrar a vida com equilíbrio. É nesse sentido que este artigo pretende traçar pontos da profissão do jornalista com a saúde emocional e analisar de que forma este profissional administra a profissão com a vida. Sabendo que enfrentam diariamente situações típicas da profissão. A análise partiu de entrevistas, e um questionário sobre saúde emocional e mental foi elaborado, relacionando situações do cotidiano do jornalista com os conceitos de saúde emocional e mental definidos pela OMS (Organização Mundial da Saúde).

PALAVRAS-CHAVE: saúde mental; jornalistas; ansiedade; depressão; cultura profissional.

INTRODUÇÃO

Saúde mental no ambiente de trabalho foi tema do dia Mundial da Saúde Mental em 2017, o que reflete relevância da discussão. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde emocional como a capacidade de controlar e gerenciar as emoções que são responsáveis por alterar nossos comportamentos e que podem influenciar as atividades do dia a dia. Logo, saúde mental se caracteriza pela presença de um estado psíquico pleno, ou seja, ausência de problemas psicológicos, fazendo com que o ser humano consiga ter apreçamento pela vida.

¹ Trabalho apresentado na IJ 1 – Jornalismo do XX Congresso de Ciências da Comunicação na Região Sul, realizado de 20 a 22 de junho de 2019.

² Estudante de Graduação 4º. semestre do Curso de Jornalismo da Universidade Positivo, e-mail: mariaeduardaantunes.11@gmail.com

³ Orientador do trabalho. Professor do Curso de Jornalismo da Universidade Positivo, e-mail: hendryoandre@gmail.com

No que tange a saúde mental, relaciona-se também a presença de hábitos físicos e alimentares para manter o estado psíquico em harmonia. Tendo em vista que as emoções influenciam diretamente as atividades cotidianas, a capacidade de reconhecê-las, entendê-las e gerenciá-las é um desafio enfrentado por todos os indivíduos que compõem a sociedade e estão imersos a uma rotina de trabalho, trânsito, rotina acadêmica e familiar. Neste sentido podemos apontar a cultura profissional como responsável muitas vezes por causar efeitos negativos na vida pessoal do jornalista, essa cultura tem especificamente uma maneira de agir, falar e modo de ver o mundo.

Os transtornos mentais comuns (ansiedade e depressão) são responsáveis por causar à economia global cerca de 1 trilhão de dólares por ano de perda de produtividade. Em virtude do valor do jornalismo na sociedade e a consideração do mesmo como um “Quarto Poder”, esta análise pretende visualizar a saúde mental dos profissionais da comunicação, em especial dos jornalistas, que além de lidarem com fatores sociais diariamente, dependem da saúde psíquica para exercerem a profissão e também gerenciar a vida privada que acaba sendo prejudicada por conta do desgaste mental decorrente a cultura profissional que vivem. Questionamos então em que momento o profissional sai do ambiente do trabalho e vai fazer parte dela sem que seja para exercer a profissão.

Esta análise tem como objeto de estudo cinco jornalistas de redação. A escolha deste grupo específico se deu em razão das peculiaridades da categoria que serão explicadas no decorrer deste trabalho. Em especial o vigor da tecnologia mais presente na vida profissional jornalística. Para não haver especulação e questionamentos da credibilidade dos profissionais entrevistados, a identidade e local de trabalho serão preservados. Entretanto, cada jornalista será nomeado de 1 a 5.

JORNALISTA	SEXO	IDADE	TEMPO PROFISSÃO
1	FEMININO	29 ANOS	21 ANOS
2	MASCULINO	40 ANOS	12 ANOS
3	MASCULINO	29 ANOS	7 ANOS
4	FEMININO	27 ANOS	5 ANOS
5	FEMININO	44 ANOS	22 ANOS

SAÚDE MENTAL

Em 2017 a saúde mental no trabalho foi tema do Dia Mundial da Saúde Mental, observa-se que se faz necessário discutir sobre a saúde psíquica em todos os aspectos, principalmente nas circunstâncias que o trabalhador se encontra. A saúde mental se caracteriza pela ausência de problemas psicológicos. A saúde emocional, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) significa a capacidade que o indivíduo tem de gerenciar as emoções que são responsáveis por alterar nossos comportamentos.

Existem muitos fatores de risco para a saúde mental que podem estar presentes no ambiente de trabalho. A maioria dos riscos está relacionada às interações entre o tipo de trabalho, o ambiente organizacional e gerencial, as habilidades e competências dos funcionários e o suporte disponível para que os funcionários realizem seu trabalho (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2017)

Para ser considerado saudável não basta a ausência de enfermidades, é necessário que os estados de bem-estar em todas as esferas de saúde estejam em harmonia. Segundo a OMS, globalmente 4,4% da população sofre de depressão e 3,6% de ansiedade em todo mundo. Ambas são os transtornos mentais mais comuns do século XXI, e as principais consequências da falta de equilíbrio emocional.

A depressão foi considerada pela OMS em 2017 como o mal do século. Ela é caracterizada pela perda e diminuição de vontade do indivíduo em realizar atividades do seu dia a dia, que antes poderiam ser vistas como prazerosas. A pessoa que está com depressão pode ser prejudicada em várias esferas da vida. Ainda segundo a OMS, mais de 300 milhões de pessoas no mundo sofrem de depressão.

Já o transtorno de ansiedade altera o estado psíquico da pessoa, desestabilizando-a. Ele tem sido o mal dos tempos modernos. E causa extremo desconforto por conta do medo, apreensão e tensão que o indivíduo sente durante uma crise. A OMS estima que 260 milhões de pessoas no mundo sofrem de algum tipo de transtorno de ansiedade.

CULTURA PROFISSIONAL DO JORNALISTA

Define-se cultura profissional como uma rede de relacionamentos, ações e atividades que um determinado grupo de pessoas têm em comum. No jornalismo a cultura profissional se encontra no modo em que os jornalistas vivem o tempo e sentem

o tempo, que segundo Nelson Traquina (2005) é obsessiva e frenética, mas muito mais está no modo de agir, modo de falar, e o modo próprio de ver o mundo.

Símbolos, mitos e representações sociais estão internalizadas na cultura do jornalismo. Desde vilões a heróis, os jornalistas são vistos dentro de um contexto extenso de mistificações, ressaltados ainda mais em filmes e séries. São indivíduos que são temidos e amados, e carregam grande valor de responsabilidade, ainda mais por existir nessa mistificação o olhar desse profissional como servidor da sociedade.

A mitologia jornalística coloca membros desta comunidade profissional no papel de servidores do público que procuram saber o que aconteceu, no papel de “cães de guarda” que protegem os cidadãos contra os abusos de poder, no papel de “Quarto Poder” que vigia os outros poderes, atuando do a quem doer, no papel mesmo de herói do sistema democrático (Ungaro, 1992)

“Quarto Poder” é uma expressão referente a imprensa que se coloca como uma ferramenta de mediação da sociedade junto ao executivo, legislativo e judiciário. Em razão dessa relação, os jornalistas são representados no imaginário coletivo como heróis, isto é reforçado em produtos cinematográficos. É construído nesse imaginário uma série de simbologia e representações que não são reais, principalmente a colocação deturpada do jornalista ligado à investigação, totalmente dedicado à profissão, ignorando a vida privada.

A cultura profissional do jornalista também passou por diversas adaptações históricas que tiveram grandes contribuições no modo de fazer jornalismo e que alteraram a cultura profissional. Acredita-se que no momento atual, a tecnologia trouxe diversos benefícios, como a otimização das atividades jornalísticas, mas o jornalista que já tinha dificuldades em se desligar da profissão, hoje se encontra ligado a ela 24 horas por dia em razão da internet, o que não significa que o jornalista esteja em exercício dela durante todo esse tempo. O mercado de trabalho define hora de início e término do expediente, mas os acontecimentos que geram as notícias não param, e a internet facilita ter conhecimento de todos esses acontecimentos. Nelson Traquina explica em três tópicos o que rege a cultura dos jornalistas:

Modo de agir: O pragmatismo é maior característica do agir dos jornalistas. Jornalistas não têm tempo de fazer exercício reflexivo (Traquina, 2005). Vivem para servir o *deadline*, ou seja, o tempo/prazo final que o profissional ganha para finalizar a tarefa

que lhe foi imposta. Por entenderem o valor do imediatismo, todo olhar se faz concreto, a aplicação do conceito logo se torna a prática.

Modo de falar: ao longo da história a atividade jornalística foi desenvolvida através da atuação discursiva. Dado a esse fator, os jornalistas adquirem um modo “jornalês” de falar. Por terem uma série de métodos de escrever, acabam adotando em todos os sentidos uma linguagem compreensível por todos, pois precisam se comunicar com diversas pessoas. Normalmente jornalistas têm aptidão em encantar ao falar, visto que contar histórias é uma habilidade também jornalística. A estrutura desse “jornalês” é conhecido como pirâmide invertida, que define a ordem de importância dos fatos. E, portanto, o falar do jornalista está ligado diretamente a esse conhecimento de narração.

Modo próprio de ver o mundo: são hábitos mentais, ou seja, formas de ver extraídos da maneira como acompanham o mundo. A visão do jornalista é definida como pólos, pois a análise parte do valor do imediatismo, o ritmo é o que dita essa visão. Portanto, a visão da categoria também é limitada, justamente porque as notícias têm prazo de validade, e o profissional desta área deve estar sempre em busca do agora. E outra característica que jornalistas tendem a ter, é no modo de enxergar nas pessoas ao redor uma estrutura narrativa, as “estórias” que podem adequar-se em interesse público. As “estórias é uma personalização dos acontecimentos que liga a outra característica da comunidade jornalística que é gosto pelo drama, predisposição pelos detalhes.

O café na cultura profissional: O consumo do café na cultura profissional do jornalista está relacionado aos hábitos alimentares da categoria que está presente no trabalho como um adendo. O consumo de inibidores de sono são costumes adotados por trabalhadores que precisam do estado de alerta para exercerem o trabalho. Os jornalistas se enquadram como um dos profissionais que necessitam do estado de alerta para efetuarem o trabalho. E que fazem o uso do café uma parte da rotina.

JORNALISTAS DE REDAÇÃO E A SAÚDE

Há diversas peculiaridades nos diferentes veículos de comunicação, mas a redação é a raiz do jornalismo e está em todos os ambientes desta profissão; nas rádios, nas televisões, nas agências de assessoria, nos jornais impressos e na web. As atividades

rotineiras destes profissionais incluem a apuração (exercício de pesquisa de dados), definição de pauta, entrevistas, escrita, entre outras atividades que o jornalista de redação pode desempenhar.

Inicia-se o trabalho do jornalista com a pauta, isto é, o assunto/tema que pode vir a princípio da apuração ou acontecimentos do dia. A apuração é a pesquisa de dados, busca de fontes, um trabalho “investigativo” que normalmente é feito com a locomoção do jornalista às ruas, mas existem diversos modos de se fazer apuração, como a partir de um banco de dados e documentos. Após o conteúdo apurado, o jornalista redige o material. Esse processo inclui a verificação do material e supervisão de terceiros para edição, autorização, diagramação da página, fotografia, entre outros.

O tempo é o inimigo do jornalista, em virtude disso compreende-se que as demandas dessa categoria tomam espaços pessoais dos indivíduos que trabalham em redação. O processo de tensão que os jornalistas passam são naturalizados no ambiente de trabalho, isso é observado nas respostas dos entrevistados em relação ao sentimento de pressão vindos de pessoas acima do cargo que se mostrou como cobranças normais dentro das redações. Houve apenas um caso relatado de pressão que afetou diretamente a vida pessoal. “Fiquei uma semana bem abalada, fui cobrada por posicionamentos contrários ao jornal, fiquei bem preocupada, me senti mal, o resto de cobrança é normal, como prazo e fontes”, jornalista 4.

“O jornalista casa-se com a profissão; o jornalismo exige dedicação total; o jornalista trabalha 24 horas por dia. Ainda mais, o jornalismo exerce-se sempre em clima de urgência; o jornalista não tem tempo, não pode jantar em paz; não tem tempo para luas-de-mel; tem sempre de deixar um número de contato” (TRAQUINA, 2005). Verifica-se a veracidade do trecho de Traquina na análise do questionário onde todos os jornalistas entrevistados assinalaram que trabalham mais de 8 horas por dia. Os entrevistados em geral relatam que de alguma forma a profissão afeta nas relações afetivas amorosas e núcleos de amizade. Para o jornalista 2, as implicações devido processos e o tempo exigido fora da redação interferem nas relações românticas, já para o jornalista 3 a profissão interfere nos núcleos de amizade que se tornam restrita, e em razão da mesma cultura profissional, com as mesmas condições de horários, mesmos interesses, mesmo modo de verem as coisas definem o círculo de amizade.

Uma natureza que sobressai na cultura jornalística é a dos sacrifícios pessoais, dos efeitos nocivos que as longas, e possivelmente irregulares,

horas de profissão têm sobre a vida privada do jornalista: problemas de saúde, casamentos desfeitos, família adiada, economias fracas, e ausência da vida privada (TRAQUINA, 2005)

Jornalistas com mais tempo de carreira relataram que com o tempo vão administrando a profissão com as relações pessoais, mas que antes não administravam a vida pessoal com a profissão, é o caso da jornalista 1 que relata: “Tinha uma época que eu trabalhava muitas horas, eu ficava muito tempo viajando, muito tempo fora de casa, isso interfira nas relações com meus filhos, com meu marido. Hoje as escolhas que eu faço levam em consideração o tempo com a minha família”. A jornalista 5 relatou que conduz a profissão com a vida pessoal a partir de muito planejamento, mas que fora da relação familiar, não tem tempo de sair.

O esgotamento mental, também conhecido como Síndrome Burnout, foi o sintoma assinalado por todos os jornalistas entrevistados. “Síndrome de Burnout caracteriza uma pessoa que chegou ao seu limite e sente-se esgotada. No entanto, há uma ligação da Síndrome que a desvincula da depressão, do estresse rotineiro, da ansiedade. Para ser considerada Síndrome de Burnout, necessariamente, toda esta estafa física, mental e emocional tem de estar ligada ao trabalho” (CÂNDIDO; SOUZA, 2017). Insônia e dores no corpo, foram outros sintomas mencionados pelos entrevistados. Em relação a problemas de saúde já diagnosticados, estão problemas de coluna, enxaqueca e ansiedade como principais citados nas entrevistas. Referente a esses problemas de saúde, é possível relacionar uma rotina que exige do jornalista de redação o costume de ficar sentado, a carga horária, as pressões da profissão. É o conjunto das condições de trabalho.

No que diz respeito ao novo modelo do jornalismo, o pós-industrial. As novas tecnologias dispuseram benefícios e malefícios ao jornalismo. “Como todos sabemos, também abalaram velhos modelos de negócios do jornalismo. As condições deste meio levaram jornalistas a sentir impotência, e não mais influência sobre a própria vida profissional (ANDERSON; BELL; SHIRKY, 2012). Isto porque a adaptação aos novos tempos requer do jornalista um conhecimento além do que tange o jornalismo. Ao não se adaptarem ou não atenderem às novas demandas se veem fora do mercado de trabalho. Entretanto, todos os entrevistados admitiram ter pouco/moderadamente medo do desemprego. Mas os motivos foram desde a observação de colegas sendo despedidos

por opinião política (resultante do momento político de 2018 em relação ao editorial da redação) até medo de perder espaço na área em que trabalha.

Ao responderem o que mais o trabalho afeta, o cansaço, falta de reconhecimento, imprevisibilidade, estado de alerta constante, auto cobrança são algumas das queixas mais presentes sobre o que mais o trabalho afeta. “Fisicamente o cansaço, é uma carga muito pesada, puxada, cobrança, uma auto cobrança com relação a seriedade do trabalho. O que me afeta muito também é quando eu tenho que fazer uma matéria de alguma coisa que é muito desconfortável para as pessoas, como velórios”. Jornalista 1. Dando seguimento a cobertura de eventos traumáticos alguns disseram nunca ter realizado pautas relacionadas a acidentes, mortes ou situações do gênero. Os que realizaram trabalhos diante essas constâncias disseram que na primeira experiência não tiveram preparo o suficiente, mas com o tempo adquirem mais maturidade sobre a situação. As eleições de 2018 foram citadas pelos entrevistados como um evento traumático no sentido de entrega profissional que causou muito desgaste psicológico no trabalho. Assédio moral/sexual foi citado pelas jornalistas 1 e 5 que disseram já ter sofrido ameaças de fontes (políticos), até ameaças de demissão de emprego por chefes.

Em relação a saúde física e hábitos alimentares apenas o entrevistado 3 respondeu que faz exercício físico, os outros entrevistados responderam não fazer nenhum tipo de atividade física até o momento da entrevista, mas que praticavam.

Todos os entrevistados mencionaram tomar café/energético, dos cinco, dois não tomam com muita frequência. O café como mencionado na cultura profissional está dentro dos costumes dos jornalistas consecutivo a carga horária do profissional. Cabe lembrar que o hábito do consumo do café tende a causar insônia, um dos sintomas mencionados pelos entrevistados. O jornalista 2 relata que por dia toma mais de 2 litros de café e que vê no consumo a necessidade de estar em estado de alerta.

MÉTODO DE PESQUISA

O presente estudo buscou analisar e relacionar por meio de um questionário qualitativo questões que abordam a cultura profissional jornalística com os conceitos de saúde mental e emocional, a fim de entender de que forma a cultura profissional afeta ao psicológico, a saúde física e as relações pessoais do jornalista. O método seguiu as seguintes etapas:

- 1) definição do problema;
- 2) pesquisa bibliográfica;
- 3) definição do questionário;
- 4) definição da área jornalística;
- 5) aplicação do questionário semiestruturado; e
- 6) revisão das respostas obtidas seguindo para contextualização.

O questionário semiestruturado tem cinco seções: perfil pessoal, perfil profissional, questões sobre saúde, vida cotidiana, perspectivas de futuro da profissão. Nome e idade fazem parte da primeira sessão, mas somente a idade dos entrevistados foi analisada. A segunda seção, perfil profissional, é correspondente ao veículo de comunicação que o jornalista atua (redação, televisão, rádio, assessoria), funções desenvolvidas (como, por exemplo: repórter, pauteiro, produtor e outras mais), quantas horas por dia trabalha e tempo de carreira. Já na terceira seção as questões são específicas sobre saúde mental e emocional. Dentre as opções de respostas está a possibilidade de assinalar sintomas que em algum momento da vida o profissional já sentiu ou teve, como: insônia, desmaio, falta de concentração, falta de apetite, compulsão alimentar, crises de choro, pânico, sintomas físicos (dores), esgotamento mental e sentimento de incapacidade.

Há também o campo para que o jornalista possa responder se já apresenta diagnóstico de algum problema de saúde, e se deste problema alguém da família já teve, desta forma pudemos observar se há ligação do cotidiano de trabalho ou apenas uma condição hereditária. Na quarta seção do questionário as perguntas são voltadas ao cotidiano, como por exemplo: O que mais afeta o profissional no ambiente de trabalho, como foi lidar com as primeiras coberturas de eventos traumáticos e como hoje lida com o mesmo assunto, sentimento de pressão, sobre assédio moral ou sexual, e se o trabalho afeta as relações pessoais. Nessa quarta parte, todas as respostas são discursivas, dando espaço para que o profissional possa abranger o assunto. Das entrevistas presenciais a análise também foi comportamental, das entrevistas por mensagem, outras perguntas foram adicionadas para alcançar o mesmo objetivo.

Na quinta parte do questionário, há apenas duas perguntas referentes ao futuro, a primeira é como se veem daqui cinco anos na área profissional, (se haverá mudança para melhor ou pior), e a segunda é sobre medo do desemprego. Foi acrescentado mais

um campo para a análise, sobre saúde física e hábitos alimentares, levando em conta que ambas estão ligadas a cultura profissional. Neste campo os profissionais puderam responder se fazem ou não exercícios físicos, podendo assinalar se faz apenas algumas vezes. Sobre hábitos alimentares, o profissional pode responder se a alimentação é regular ou não, e se tem costume de tomar café ou energético com muita frequência, pouca frequência, apenas quando é necessário, ou não toma nenhuma das opções de bebida.

O modo de aplicação foi pessoal para quatro jornalistas da mesma redação, cabendo aos entrevistadores observarem como cada profissional reagia aos assuntos, utilizando a linguagem não verbal e constatando se os entrevistados sentem-se desconfortáveis com as questões ou a “abraçam” de bom modo. Apenas um profissional respondeu o questionário por mensagem, as questões foram adaptadas a fim de extrair conteúdo que não foi analisado na linguagem não verbal.

Ao todo foram 5 jornalistas, 4 do mesmo veículo e 1 de veículos diferentes. Por questões éticas de privacidade não foram identificados os profissionais entrevistados, nem locais onde trabalham, para preservar a imagem dos jornalistas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho se propôs analisar a saúde mental dos jornalistas em relação à cultura desta profissão que se mostra intensa e significativa. Foi abordado desde a saúde física até hábitos alimentares em advento da profissão que exige do profissional o empenho de 24 horas. O presente trabalho não se limitou apenas aos conceitos teóricos e por esta razão deu-se por necessário a elaboração de um questionário e aplicação do mesmo presencial. No entanto, algumas dificuldades não permitiram que a análise fosse mais abrangente, como: o tempo de realização da pesquisa, e disponibilidade de mais jornalistas.

Os conceitos de saúde presentes neste trabalho tiveram como principal fonte a Organização Mundial da Saúde, por visar com melhor excelência os assuntos trabalhos sobre saúde mental. O livro “Teorias do Jornalismo: A tribo jornalística - uma comunidade interpretativa transacional” de Nelson Traquina foi outro material de estudo que com maior excelência compreendeu o objetivo deste trabalho.

Foi observado no que se refere a saúde mental dos jornalistas, há pouca presença de conteúdo. No entanto, conclui-se que a cultura profissional tem muito a ver com a

saúde mental dos profissionais jornalistas e que há grande naturalização de costumes e hábitos não saudáveis fisicamente e psicologicamente dessa comunidade.

A pesquisa e análise qualitativa resulta que os jornalistas entrevistados se sentem psicologicamente esgotados, apresentam dificuldades de sono, medo do desemprego, relações pessoais afetadas, carga horária irregular e não tem hábitos alimentares saudáveis. A falta de equilíbrio emocional denotadas por essa rotina de trabalho, expressam inclinação de transtornos mentais comuns como a ansiedade e depressão.

REFERÊNCIAS

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Saúde mental no local de trabalho**. 2017. Disponível em: <http://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/en/>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates**. 2017. Disponível em: <<http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>>

TRAQUINA, Nelson. **Teorias do Jornalismo**: A tribo jornalística - uma comunidade interpretativa transacional. 2. ed. Florianópolis: Insular Ltda, 2005.

PENTEADO, Regina Zanella; GASTALDELLO, Laiane Maria. **SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DE JORNALISTAS: ESTUDO DE REVISÃO**, 25 jun. 2016. Disponível em: <<http://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/4368/pdf>>

CÂNDIDO, Jéssica; SOUZA, Lindinalva Rocha. **SÍNDROME DE BURNOUT: AS NOVAS FORMAS DE TRABALHO QUE ADOCEM**. Psicologia.pt, 28 jan. 2017. Disponível em: <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1054.pdf>>

ANDERSON, C.W; BELL, Emily; SHIRKY, Clay. **Jornalismo pós-industrial**: Adaptação aos novos tempos. Jornalismo Espm, 2013.