

ESCOLA DE COMUNICAÇÃO, ARTES E DESIGN - FAMECOS
CURSO DE JORNALISMO

CAMILA KELLERMAM AMADO

**JORNALISMO E SAÚDE MENTAL: UM MAPEAMENTO DAS PERCEPÇÕES DE
PROFISSIONAIS DE REDAÇÕES EM PORTO ALEGRE**

Porto Alegre
2020

GRADUAÇÃO



Pontifícia Universidade Católica
do Rio Grande do Sul

CAMILA KELLERMAM AMADO

**JORNALISMO E SAÚDE MENTAL: UM MAPEAMENTO DAS PERCEPÇÕES DE
PROFISSIONAIS DE REDAÇÕES EM PORTO ALEGRE**

Trabalho de conclusão de curso de graduação apresentado a Escola de Comunicação, Artes e Design - FAMECOS da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Jornalismo.

Orientador(a): Prof. Me. Tércio Saccol

Porto Alegre
2020

CAMILA KELLERMAM AMADO

**JORNALISMO E SAÚDE MENTAL: UM MAPEAMENTO DAS PERCEPÇÕES DE
PROFISSIONAIS DE REDAÇÕES EM PORTO ALEGRE**

Trabalho de conclusão de curso de graduação apresentado a Escola de Comunicação, Artes e Design - FAMECOS da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Jornalismo.

Aprovado em: _____ de _____ de _____.

BANCA EXAMINADORA:

Orientador(a): Prof. Me. Tércio Saccol – PUCRS

Prof. Me. Fábio Chelkanoff Thier – PUCRS

Prof. Me. Filipe Gamba – PUCRS

Porto Alegre
2020

Dedico esse trabalho aos meus pais,
que tanto apoiaram e incentivaram meu
crescimento profissional e acreditaram
em mim quando nem eu mesma acreditei.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de dedicar este espaço para agradecer, primeiramente, aos meus pais, que nunca mediram esforços para me oferecer a melhor educação possível para que, quando eu tivesse que escolher uma profissão, pudesse escolher aquela que fosse me fazer mais feliz. Agradeço também por todo o amor e carinho incondicionais que me deram por todos esses anos, me ensinando valores que carregarei por toda vida. E, acima de tudo, agradeço por terem acreditado em mim mesmo nos períodos difíceis quando nem eu mesma acreditei que conseguiria. Agradeço também ao meu irmão, que traz leveza e alegria nos dias ruins e, por mais que cresça, vai ser meu pequeno para sempre.

Agradeço à minha prima querida que, para que o segundo capítulo deste trabalho pudesse ser escrito, me ajudou e explicou detalhes da psicologia que eu jamais teria entendido sozinha.

Em seguida gostaria de agradecer ao meu orientador, Prof. Me. Tércio Saccol, que sempre teve muita paciência com minhas inseguranças, que me ajudou na escolha do tema deste trabalho, que me ouviu nos momentos difíceis da faculdade, me orientou sempre que necessário e me incentivou a continuar quando eu tive receio.

Agradeço também aos professores da Famecos que, com muita paixão, me ensinaram muito do que sei sobre a profissão ao longo desses anos.

E, como não poderia faltar, agradeço aos meus amigos maravilhosos que aguentaram fielmente minhas crises de ansiedade, surtos de estresse e reclamações ao longo dos últimos anos, principalmente na fase de finalização do presente trabalho. Que me apoiaram e incentivaram sempre, mesmo quando não entendiam muito bem sobre o que eu estava reclamando. E, acima de tudo, sempre ficaram muito felizes pelas minhas vitórias e comemoraram comigo os momentos bonitos.

A todos os que fizeram parte desta trajetória, muito obrigada.

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo entender as percepções dos jornalistas que trabalham em redações de Porto Alegre acerca de sua saúde mental e ocupacional, bem como explicar a diferença entre essas saúdes. Visa, também, compreender quais foram as mudanças pelas quais o jornalismo passou ao longo dos anos, tanto estrutural, quanto técnica e organizacionalmente para, assim, poder analisar quais impactos que essa reestruturação teve no psicológico dos profissionais de comunicação. O referencial teórico inclui autores como Silva-Junior e Fischer (2015), Lipp (1998), Selye (1959) e Kucinski (2005), que se propõe a explicar e conceituar os transtornos e doenças mentais e ocupacionais, Romancini e Lago (2007), Barbosa (2013) e Renault (2013) que trazem um resgate histórico da constituição e das mudanças ocorridas na profissão de jornalista ao longo do tempo. Destaca-se a importância deste assunto, pois os profissionais de jornalismo precisam, constantemente, se remodelar e se readaptar às mudanças e inovações tecnológicas que ocorrem diariamente, com redações cada dia mais reduzidas, os jornalistas precisam ser multitarefa e, frente às produções massivas e ao ritmo frenético, desgastam-se física e psicologicamente em prol de um emprego e do amor pela profissão. A partir das análises realizadas ao longo deste estudo, em que foram ouvidos jornalistas que trabalham ou trabalharam em redações de Porto Alegre tanto através de um questionário quantitativo, quanto por entrevistas estruturadas, conclui-se que os profissionais, além de viverem constantemente estressados e ansiosos, muitos, inclusive, já foram diagnosticados com algum transtorno e/ou doença mental, se sentem desamparados com relação ao apoio oferecido por parte das empresas e, por serem apaixonados pela profissão acabam vendo como normal esse estresse constante. Ressalta-se, por fim, a importância de trabalhos acadêmicos sobre o tema da saúde mental e ocupacional dos jornalistas, pois as referências sobre o assunto são escassas em nosso país.

Palavras-chave: Saúde Mental. Saúde Ocupacional. Jornalismo. Jornalistas. Redações.

ABSTRACT

This study focus on understanding the perceptions that journalists who work in newsrooms in Porto Alegre have about their mental and occupational health, while also explaining the differences between them. Besides from that, it looks to comprehend the changes that journalism has passed over the years, both structurally and technically, to be able to analyze the psychological effects that this restructuration has had on the professionals of this field. The study references the works of authors such as Silva-Junior & Fischer (2015), Lipp (1998), Selye (1959 and Kucinski (2005), which propose to explain and conceptualize the disorders and mental and occupational health issues and also the works of Romancini & Lago (2007), Barbosa (2013) and Renault (2013), which bring a historical recap of the constitutin and the changes that have happened in the journalism profession throughout the times. The importance os this matter is emphasized because journalists need to constantly remodel themselves and reajust to the technological changes and innovations happening on a daily basics. With newsrooms getting smaller everyday, journalists need to be multitaskers and, facing massive productions and a frenzied thythm, they end up tiring themselves physically and psychologically for their work and the passion for their jobs. From the analysis made in this study, during wich interviews were held with journalists that work or worked in a newsrooms in Porto Alegre, both with a quantitative questionnaire and structured interviews, it's concluded tha professionals of this field tend to live constantly stresses and anxious, and many have been diagnosed with some sort os disorder and/or mental health issue. They also feel a lack of support in this matter from their employers and networks, wich they tend to put aside since such problems have been normalizes and are considered to be just another part oh the job they love. In conclusion, I emphasize the importance of academic studies of the matter of journalist's mental and occupational health because the references on the subject are scarce in our country.

Keywords: Mental Health. Occupational Health. Journalism. Journalists. Newsrooms.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Curva do estresse	20
Gráfico 1 - Redações de Porto Alegre.....	45
Gráfico 2 - Frequência com que acorda descansado/disposto.....	52
Gráfico 3 - Meios de deslocamento.....	53
Gráfico 4 - Trabalho levado para casa.....	54
Gráfico 5 - Condições de trabalho.....	54
Gráfico 6 - Satisfação com o ambiente de trabalho.....	55
Gráfico 7 - Percepção do estresse no trabalho.....	56
Gráfico 8 - Percepção da irritação no trabalho.....	58
Gráfico 9 - Dificuldade de relaxar.....	59
Gráfico 10 - Interferência do trabalho na vida pessoal.....	60
Gráfico 11 - Diagnósticos frequentes.....	61
Gráfico 12 - Satisfação com a profissão.....	62
Gráfico 13 - Desejo de mudar de empresa/profissão.....	63

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Atividades físicas praticadas.....	52
Tabela 2 - Motivos satisfação com o ambiente de trabalho.....	55
Tabela 3 – Relatos e experiências.....	64

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	09
2	SAÚDE MENTAL E OCUPACIONAL.....	12
2.1	SAÚDE MENTAL.....	13
2.1.1	Ansiedade.....	17
2.1.2	Estresse.....	18
2.1.3	Depressão.....	21
2.1.4	Burn-out.....	22
2.2	SAÚDE OCUPACIONAL.....	24
3	A ORGANIZAÇÃO DAS REDAÇÕES E O TRABALHO DOS JORNALISTAS.....	28
3.1	HISTÓRIA E ORGANIZAÇÃO DAS REDAÇÕES.....	30
3.2	TRANSFORMAÇÕES DAS ROTINAS TRABALHISTAS NO JORNALISMO.....	36
3.3	AS DISCUSSÕES SOBRE SAÚDE MENTA NO JORNALISMO.....	39
4	ANÁLISE - UM MAPEAMENTO DAS PERCEPÇÕES SOBRE SAÚDE MENTAL EM REDAÇÕES JORNALÍSTICAS DE PORTO ALEGRE.....	43
4.1	MAPEAMENTO DAS REDAÇÕES JORNALÍSTICAS.....	44
4.2	PESQUISA.....	50
4.2.1	Resultados da pesquisa.....	51
4.3	ENTREVISTAS.....	65
4.4	ANÁLISE DOS RESULTADOS.....	74
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	75
	REFERÊNCIAS.....	78
	APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO QUANTITATIVO.....	83

1 INTRODUÇÃO

Segundo um levantamento da Organização Internacional do Trabalho (OIT), em 2006 pelo menos 160 milhões de pessoas sofriam de doenças relacionadas ao trabalho em todo o mundo, 50% delas apresentando transtornos de depressão e ansiedade. De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o país com o a maior preponderância de casos de depressão na América Latina e o segundo com maior número de casos de toda a América, ficando atrás apenas dos Estados Unidos. Com base em dados do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) de 2017, o estresse ocupacional, a ansiedade e a depressão estão entre as cinco principais causas de afastamento do trabalho no país, no entanto, ainda são poucas as empresas que se preocupam, de fato, com a saúde mental e ocupacional de seus funcionários.

Com base nos dados preocupantes sobre o aumento do número de pessoas sofrendo com transtornos e/ou doenças mentais e ocupacionais e, percebendo-se que ainda há poucos estudos sobre o assunto no meio jornalístico, este trabalho busca apresentar a importância de se conversar e entender quais são as mudanças e rotinas do jornalismo que desencadeiam um número tão elevado de profissionais estressados. Submetidos diariamente a rotinas frenéticas, desempenhando inúmeras funções ao mesmo tempo, com cobranças constantes e lidando com notícias que chegam e se transformam a todo momento, o ambiente de trabalho favorável ao estresse, por não ser bem gerido por parte das organizações, acaba desenvolvendo profissionais doentes. Kucinski (2005) percebe, no entanto, que essa falta de cuidado por parte das empresas e a romantização que se deu à profissão ao longo dos anos, fez com que o estresse se transformasse em algo banal e visto, pelos jornalistas, como sinônimo de sucesso.

O presente trabalho tem, dessa forma, o objetivo de entender quais são as percepções dos jornalistas que trabalham e/ou trabalharam em redações de Porto Alegre acerca de sua saúde mental e ocupacional, bem como analisar as mudanças estruturais e organizacionais pelas quais a profissão passou ao longo dos anos e que impactaram, direta ou indiretamente, para que o número de profissionais estressados crescesse no período. O objeto de estudo foram os jornalistas e estudantes de jornalismo que trabalham e/ou trabalharam em redações, de quaisquer tamanhos, de Porto Alegre ao longo dos últimos 12 meses. A partir de experiências pessoais trabalhando em veículos da capital gaúcha, a autora pode observar que as empresas, em sua maioria, não abordam o assunto com os seus funcionários, o que acaba por desenvolver profissionais mais doentes e que acreditam que estar estressados diariamente é algo normal dentro da profissão. Essas percepções, juntamente com o fato de ainda haver poucos estudos

sobre o tema dentro do jornalismo, instigaram a autora a desenvolver o presente Trabalho de Conclusão de Curso (TCC).

No capítulo inicial, serão esclarecidas as diferenças entre saúde mental e saúde ocupacional, bem como serão trazidos levantamentos recentes da Organização Mundial do Trabalho (OIT) e da Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre o número de afastamentos por transtornos e/ou doenças mentais no país e descrições advindas da psicologia sobre os transtornos e doenças registrados com maior frequência no Brasil. O objetivo, portanto, é entender as principais causas e sintomas destes transtornos que são cada dia mais comuns no país. O referencial teórico do capítulo ficará a cargo dos conhecimentos trazidos, principalmente, por Silva-Junior e Fischer (2015), Lipp (1998), Selye (1959) e Kucinski (2005).

Em seguida, para que se possa entender os motivos que levam os jornalistas a serem estressados e ansiosos, será feito um resgate histórico da profissão. Partindo desde o seu surgimento na Europa e chegada ao Brasil, analisaremos as mudanças estruturais, organizacionais e tecnológicas as quais os jornalistas precisaram se adaptar ao longo dos anos, até chegarmos no cenário atual. Romancini e Lago (2007), Barbosa (2013) e Renault (2013) serão os pesquisadores que melhor irão embasar o capítulo. Como finalização, conseguiremos compreender como as rotinas frenéticas e a realização de inúmeras tarefas concomitantemente, em um ambiente de pressão constante, impactam na saúde mental dos profissionais da área.

Na sequência desta contextualização teórica, será realizada, primeiramente, uma pesquisa quantitativa com os jornalistas e estudantes de jornalismo que trabalham ou trabalharam em redações de Porto Alegre no último ano. O questionário enviado para estes profissionais visa entender quais as percepções que os mesmos têm sobre as condições de trabalho e saúde mental que possuem dentro dos veículos nos quais trabalham, bem como se eles percebem que a empresa disponibiliza algum suporte para seus funcionários neste quesito. Em seguida, serão realizadas quatro entrevistas estruturadas com jornalistas que se encaixem nos mesmos critérios anteriormente mencionados para, então, podermos entender com maior profundidade suas experiências trabalhando em veículos e quais suas percepções sobre a saúde mental dos trabalhadores de tais ambientes. Para melhor entendermos os resultados obtidos na pesquisa quantitativa, os dados colhidos serão trazidos através de gráficos que demonstrem as respostas mais relevantes para o presente estudo. Já o critério escolhido para destacar as falas das entrevistas foi a conexão com a saúde mental e as incidências relatadas no questionário quantitativo realizado.

Por fim, analisaremos a relação estabelecida entre a pesquisa teórica e os resultados apresentados pelos jornalistas entrevistados acerca de suas percepções sobre saúde mental no ambiente das redações jornalísticas e das condições e suportes fornecidos pelas empresas. No entanto, por estarmos em meio a uma pandemia, sabemos que os resultados podem não condizer fielmente com o cenário habitual e, para isso, foi requisitado a todos os entrevistados que tentassem responder às perguntas pensando em seus sentimentos e experiências anteriores ao atual cenário mundial por este não ser frequente e não retratar o contexto mais regular da profissão.

Dessa forma, o presente trabalho faz-se relevante por, além da incidência de transtornos e doenças mentais e ocupacionais ter aumentando ao longo dos últimos anos, tanto no Brasil, quanto no mundo, ainda haver poucos estudos que abordem o tema dentro do universo dos jornalistas e de suas rotinas de trabalho dentro das redações.

2 SAÚDE MENTAL E OCUPACIONAL

Em um país onde a saúde é um direito fundamental de todo cidadão, nos últimos anos o adoecimento mental se manteve como a terceira principal causa de concessão de auxílio-doença por incapacidade laborativa no Brasil (SILVA-JUNIOR E FISCHER, 2015). Diante de uma realidade alarmante, o presente capítulo se propõe a conceituar e explicar a situação da saúde mental e ocupacional dos profissionais brasileiros.

De acordo com um levantamento realizado em 2006 pela Organização Internacional do Trabalho (OIT), ao menos 160 milhões de pessoas sofriam de doenças relacionadas ao trabalho em todo o mundo, sendo que 50% delas apresentavam transtornos como depressão e ansiedade. Para que os dados trazidos ao longo do trabalho e a importância do tema fosse entendida, foi necessário que, primeiramente, conceituássemos a diferença entre saúde, saúde mental e saúde ocupacional, passando pelas principais doenças e transtornos evidenciados nos trabalhadores tanto do mundo como do Brasil.

Primeiramente, é fundamental que entendamos que a definição de saúde mental é subjetiva e complexa e vai muito além da constante busca do indivíduo pelo equilíbrio emocional e sua capacidade de administrar a própria vida. E, em uma sociedade onde o trabalho tem papel fundamental na vida de cada um, a preocupação com a saúde mental dos funcionários por parte das empresas se torna imprescindível. De acordo com os autores Silva-Junior e Fischer (2015) os transtornos mentais e comportamentais estão entre as principais causas de perdas de dias de trabalho no Brasil.

Segundo dados levantados pelo Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) em 2017, o estresse ocupacional, a ansiedade e a depressão estão entre as cinco principais causas de afastamento do trabalho no Brasil. Com 18,6 milhões de brasileiros sofrendo de ansiedade, 5,8% da população do país com depressão (OMS, 2019), sendo o segundo país com mais pessoas estressadas em todo o mundo (ISMA-Brasil, 2017) e com pelo menos 33 milhões de brasileiros com Síndrome de Burn-out (OMS, 2019), ainda são poucas as empresas que se preocupam de fato com a saúde ocupacional de seus funcionários.

2.1. SAÚDE MENTAL

Antes de analisarmos a saúde mental e ocupacional dos profissionais jornalistas dentro das redações, é importante que alguns conceitos que nos acompanharão ao longo deste trabalho sejam previamente delimitados e definidos a fim de não gerar dúvidas no decorrer do estudo.

Para podermos conceituar o que é saúde mental, primeiramente precisamos entender qual o verdadeiro conceito de saúde e desmistificar o imaginário comum que vê a saúde como a simples falta de doença. De acordo com Almeida Filho (2011), não há apenas um conceito e tratá-la como algo singular é teoricamente impossível. O autor explica que existem várias saúdes e que cada uma delas depende das ordens hierárquicas, dos níveis de complexidade, dos planos de emergência considerados e do contexto social e cultural em que o indivíduo está inserido.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), no dia 7 de abril de 1948, passou a adotar, e utiliza até os dias atuais, a definição de saúde como “[...] um estado completo de bem estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades.” (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 1948, p. 30). No entanto, essa definição é muito criticada por teóricos da saúde que alegam ser uma projeção ideal e inatingível. Não se pode negar, entretanto, que, a partir desta idealização, a saúde passou a ser entendida como parte fundamental para a conquista da cidadania.

Gozar do melhor estado de saúde que é possível atingir constitui um dos direitos fundamentais de todo o ser humano, sem distinção de raça, de religião, de credo político, de condição econômica ou social. A saúde de todos os povos é essencial para conseguir a paz e a segurança e depende da mais estreita cooperação dos indivíduos e dos Estados. (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 1946, Online).

É a partir desta conceituação ideal que, depois de 40 anos, em 1988, a Constituição do Brasil passa a considerar a saúde como um direito fundamental de todo cidadão brasileiro a ser garantido pelo Estado.

Art. 196 - A saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação. (BRASIL, 1988).

A definição de saúde mental, por sua vez, é ainda mais complicada pois, apesar de tratar sobre aspectos mentais do indivíduo e seus sofrimentos pessoais, ela não pode ser dissociada

do corpo físico, bem como do conceito de saúde em si. Além de buscar explicar a constante procura do indivíduo pelo equilíbrio emocional e pela capacidade de administrar a própria vida, a conceituação de saúde mental está diretamente ligada a questões sobre o que é normal e o que é considerado uma patologia, como a loucura, por exemplo (BIBEAU, 1993). Com relação a este conceito, a OMS afirma que não existe uma definição oficial para o termo, visto que julgamentos subjetivos e diferenças culturais podem mudar a forma como cada sociedade o define, mas admite que o conceito de saúde mental é mais amplo do que a simples ausência de transtornos mentais.

Em oposição ao caráter modular e fragmentado da “doença mental”, o objeto-modelo “saúde mental” só se define em sua configuração inteira, já que tem facetas, acidentes, zonas de sombra, ângulos ocultos, sendo que a mirada de cada um desses ângulos de fato não dá acesso ao conjunto de propriedades definidoras deste objeto. (ALMEIDA FILHO; COELHO; PERES, 1999).

A OMS também define que o conceito de saúde mental perpassa transtornos comportamentais. Alterações das formas de pensar, manifestações de humor e comportamentos associados com angústia pessoal são algumas das atitudes mais recorrentes.

Os transtornos mentais e comportamentais não constituem apenas variações dentro da escala do “normal”, sendo antes fenômenos claramente anormais ou patológicos. Uma incidência de comportamento anormal ou um curto período de anormalidade do estado afetivo não significa em si mesmo a presença de distúrbio mental ou de comportamento. Para serem categorizadas como transtornos, é preciso que essas anormalidades sejam sustentadas ou recorrentes e que resultem em certa deterioração ou perturbação do funcionamento pessoal numa ou mais esferas da vida. (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2002, p. 53).

Autores como Almeida Filho, Coelho e Peres (1999) destacam a importância de se analisar diferentes pontos antes de definir o que de fato é Saúde Mental, mostrando cautela ao tratar sobre a definição mais aproximada deste conceito. Tendo por base os artigos de Rezende (1989), Boruchovitch & Mednick (2002) e Amparo, Brasil, Fukuda e Morais (2012), nota-se que o conceito do que é saúde mental ou doença mental varia de acordo com experiências próprias e a forma com que cada indivíduo lida com determinadas situações.

Percebe-se, assim, uma dificuldade em definir o conceito de forma prática e objetiva. Warr (1987) explica que o revestimento moral que acompanha o conceito de Saúde Mental é fundado, geralmente, a partir de valores das classes dominantes e destaca o caráter inclusivo ou exclusivo da mesma. As mudanças formadas pela globalização e pela abertura econômica fizeram com que tanto as sociedades quanto as organizações precisassem remodelar

suas atividades e seus processos para competir e se adaptar às novas dinâmicas mundiais. Para tanto, a pressão pela produtividade, agilidade e perfeição sem nunca se esquecer do caráter competitivo fez com que os trabalhadores precisassem estar sempre prontos a se adaptar às novas demandas do mercado e às ordens crescentes de seus empregadores tentando sempre manter uma boa saúde mental para não influenciar na qualidade do trabalho prestado.

Dejours (1986) lembra que o papel do trabalho influencia tanto nos efeitos positivos como nos negativos da vida mental do trabalhador. Nota-se então, neste processo, uma dicotomia, onde o trabalhador precisa se doar inteiramente ao trabalho, mas não a ponto de se deixar abater emocionalmente mesmo quando as condições em que se encontra não sejam as ideais.

Já Seligmann (1994), enfatiza as crises constantes do capitalismo e as inúmeras exigências desse modelo que, segundo ele, sempre determinaram profundos impactos tanto na saúde geral quanto na saúde mental de cada indivíduo, ressaltando que "[...] sofrimento social, sofrimento físico e sofrimento mental, geralmente são indissociáveis [...]". Conforme define Codo (1997) o trabalho pressupõe uma relação de mão dupla geradora de significado entre o homem e o meio. Dessa forma, pode-se concluir que um trabalho que desestabiliza, provoca sofrimento e desumaniza o trabalhador, em algum momento irá levar este indivíduo ao adoecimento mental e, conseqüentemente, à temida perda de produtividade.

Embora o trabalho sempre tenha tido um papel fundamental na vida dos indivíduos, a saúde mental dos trabalhadores foi negligenciada por empresas e sindicatos durante muito tempo. No Brasil, apenas entre os anos 1950 e 1960 surgiu uma preocupação rasa da indústria com a saúde de seus funcionários, resumindo-se basicamente às doenças e acidentes de trabalho que pudessem incapacitar fisicamente os trabalhadores, gerando, assim, prejuízos econômicos aos donos e empresários.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, os transtornos mentais considerados menores atingem 30% dos trabalhadores ocupados e os transtornos mentais graves, em torno de 5% a 10% (BRASIL, 2001). Segundo os autores Silva-Junior e Fischer (2015) os transtornos mentais e comportamentais estão entre as principais causas de perdas de dias de trabalho no Brasil devido a incapacidade e a redução da produtividade advindas da doença. Pesquisas do Laboratório de Saúde do Trabalhador da Universidade de Brasília demonstram um aumento de 260% do número de afastamentos por doenças mentais entre os anos de 2000 a 2006.

Nos últimos anos o adoecimento mental se manteve como a terceira principal causa de concessão de benefício auxílio-doença por incapacidade laborativa no Brasil. Mais de 203 mil novos benefícios foram concedidos por ano, sendo que 6,25% foram

considerados pela perícia previdenciária como relacionados ao trabalho. (SILVA-JUNIOR E FISCHER, 2015).

Ao longo da história, diferentes áreas de estudo buscaram entender quais aspectos da saúde mental dos indivíduos podem estar mais ou menos relacionados ao trabalho que por ele é exercido. Sentimentos como a fadiga, o estresse, o distanciamento, esgotamento afetivo e os transtornos mentais são comumente citados em ambientes de trabalho muitas vezes violentos, mediados pela dominação ou pela alienação. Seligmann-Silva (1994) destaca que o aspecto da inter-relação saúde mental e trabalho abrange, portanto, do mal-estar ao quadro psiquiátrico, incluindo o sofrimento mental.

No que se refere à concepção de doença mental, os itens "não se sentir bem", "estar triste", "magoado ou estressado", "não ter amigos" e a "noção de doença na cabeça" formaram um fator. Esse agrupamento, denominado desordem emocional, denota uma forte influência das experiências internas e relacionais na concepção de adoecimento mental. Vários autores (Boruchovitch & Mednick, 2002; Minayo & Souza, 1989; Rezende, 1989) pressupõem uma forte influência das ideias e experiências dos indivíduos sobre as concepções de doença e saúde mental, indicando que elas condicionam a forma como cada pessoa experimenta seus estados de saúde e doença e os comportamentos adotados para evitar o adoecimento e restabelecer a saúde. (BORUCHOVITCH; MEDNICK, 2002; MINAYO; SOUZA, 1989; REZENDE, 1989 *apud* AMPARO, BRASIL, FUKUDA; MORAIS, 2012).

O conceito de Saúde Mental não é simples e nem oficialmente definido, mas, como pode-se perceber, é reconhecido por diferentes autores como o nível de capacidade e de qualidade cognitiva e emocional de um indivíduo a partir da forma como ele aprecia a vida e busca o equilíbrio entre sua saúde emocional e física. Os exemplos trazidos anteriormente nos mostram que a Saúde Mental, conceituada ou não como doença, varia dentro da área de estudo com profissionais concordando e discordando em diferentes pontos. Por ser um assunto atualmente abordado em áreas distintas do conhecimento, espectros profissionais e formações acadêmicas, não nos cabe aqui adotar ou limitar um posicionamento específico, apenas analisar as diferentes abordagens como parte do campo de estudo.

Visto que, nos dias atuais, múltiplos problemas decorrentes da ausência de atenção especial a essa área são verificados em empresas, universidades e no nosso objeto de estudo, as redações jornalísticas, citaremos e explicaremos a seguir alguns dos transtornos e problemas mentais mais comumente mencionados e verificados nos profissionais da área e que serão importantes para que possamos discutir com mais profundidade a situação da saúde mental dos jornalistas nas redações.

2.1.1 Ansiedade

O termo ansiedade provavelmente se faz bastante presente na vida de grande parte da população mundial, visto que este parece ser o mal do século XXI. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), 3,6% da população mundial sofre de ansiedade. O relatório de 2019 da OMS revela que o Brasil vive uma epidemia do transtorno, sendo o país com maior taxa de pessoas com transtorno de ansiedade no mundo inteiro, com 18,6 milhões de brasileiros (9,3% da população) convivendo com a doença.

Ainda de acordo com a Organização, considerado um problema de saúde pública, a ansiedade pode alterar e desestabilizar o estado mental e emocional das pessoas, podendo vir a causar medo, agonia, extremo desconforto, tensão e até mesmo paralisias emocional e/ou mental que podem afetar as tarefas mais simples. A OMS estima que, das 260 milhões de pessoas que têm ansiedade, a dificuldade de concentração, problemas no sono e preocupação em excesso são alguns dos sintomas mais mencionados.

Conceitualmente, dois grandes filósofos se destacam quanto à explicação do que seria a ansiedade e suas funções e reações nos organismos. De acordo com a teoria evolutiva de Darwin (1872), a ansiedade estabelece-se, primeiramente, como uma função biológica de reação a um estado de perigo. O medo desencadearia um estímulo de fuga e defesa diante de uma ameaça à sobrevivência e a integridade física do indivíduo, dessa forma, a ansiedade poderia ser classificada, acima de tudo, como um sistema de defesa das espécies. Já Freud (1976c), vê a ansiedade como um processo adaptativo, um instinto de autopreservação, que não apenas prepara o animal para lidar com o perigo, mas também o auxilia a detectar, antecipadamente, situações que o levariam a estar em risco, seria, dessa forma, uma ansiedade realística. No entanto, para o autor, em contrapartida a esta ansiedade realística, considerada como uma reação racional e inteligível, haveria uma ansiedade conceituada por ele como neurótica e patológica (1976f), onde antigas situações de perigo viriam a tona em decorrência de uma situação semelhante que já tenha, em algum momento, trazido risco ou desconforto, sendo, assim, uma ansiedade inconveniente.

Buscando conceituações mais recentes, encontramos em Barbosa (2004) a explicação de que a ansiedade é um estado corporal produzido por estímulos aversivos, e pessoas ansiosas, para evitar este sentimento, tendem a esquivar-se, sempre que possível, de situações que possam provocar este estímulo. De acordo com Zamignani e Banaco (2005) um comportamento frequente de pessoas ansiosas seria a suspensão ou o adiamento de tarefas indesejáveis, por exemplo.

Segundo o pai da psicodinâmica do trabalho, o Dr. Christophe Dejours, no ambiente de trabalho, a precariedade das relações e a constante ameaça ao desemprego gerou, ao longo dos anos, uma forte ansiedade e pânico de errar por parte dos trabalhadores, que compensam qualquer possibilidade de erro investindo em horas extras, gerando um esgotamento progressivo e um sofrimento mental. O psicanalista define, assim, três formas de ansiedade:

A primeira, “ansiedade relativa à degradação do funcionamento mental e do equilíbrio psicoafetivo”, gera dois tipos de ansiedade: uma “resulta da desestruturação das relações psico-afetivas espontâneas com os colegas de trabalho” ou das relações violentas e agressivas da hierarquia, provoca a contaminação das relações fora da empresa e às vezes é atenuada com bebidas alcoólicas; a outra abrange a desorganização do funcionamento mental, fruto dos efeitos da organização do trabalho e da despersonalização. (DEJOURS, 1992, p.77-78).

O segundo tipo relatado por Dejours (1992) é a "ansiedade relativa à degradação do organismo" decorrente de ameaças à integridade física do funcionário em seu ambiente de trabalho. Já a terceira é a "ansiedade gerada pela 'disciplina da fome'" que se revela naqueles que são obrigados a trabalhar em um ambiente desgastante para poder ter dinheiro para comer e sobreviver.

Dependendo do nível e da frequência, a ansiedade pode trazer sérios prejuízos à saúde, seja ela física ou mental. O Ministério da Saúde (BRASIL, 2001) destaca que entre os sinais mais comuns de um indivíduo ansioso estão a preocupação excessiva, dificuldade de relaxar, falta de concentração, insônia, tensões musculares e dores de cabeça.

2.1.2 Estresse

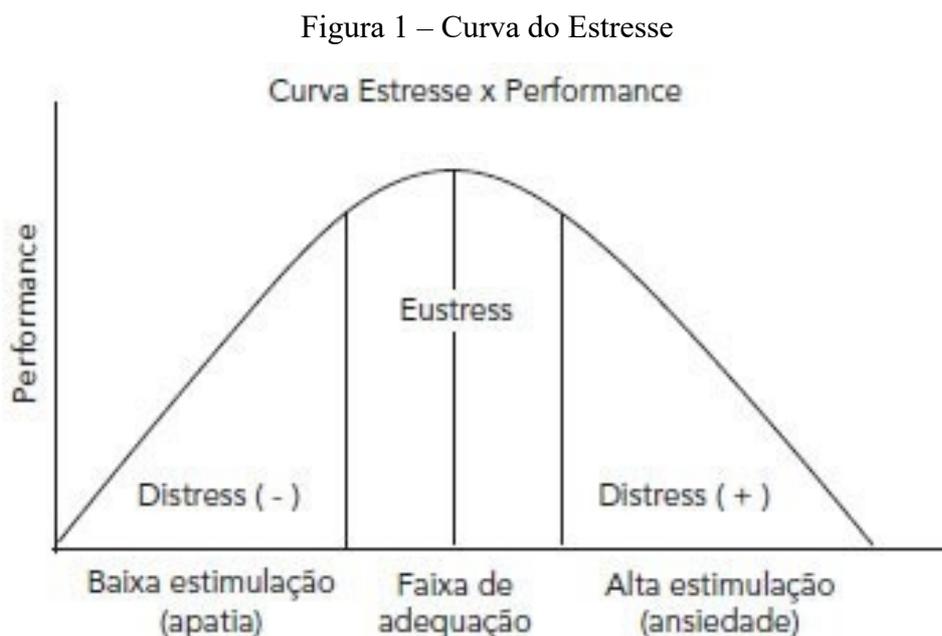
Por mais que o conceito comum do que é estresse seja amplamente difundido e utilizado nos dias atuais, em contrapartida à ansiedade, o estresse nem sempre é visto como sinônimo de um problema pelos filósofos da área. De acordo com Hans Selye, primeiro estudioso que buscou entender e conceituar o estresse, em meados de 1959, o fenômeno é inerente a toda e qualquer doença, pois produz modificações na estrutura e composição química do corpo e pode ser ocasionado por acontecimentos positivos, podendo, inclusive, fazer com que o indivíduo prospere com ele (1965). A cientista e membro da Academia Paulista de Psicologia, Dra. Marilda Novaes Lipp, explica que o estresse pode ser visto como uma resposta não específica ou generalizada do organismo visando recuperar o equilíbrio diante de uma situação de pressão ou desajuste (1998). Ambos autores afirmam que o estado de estresse se manifesta através da Síndrome Geral de Adaptação (SGA), um conjunto de respostas orgânicas não específicas de

ajustamento a uma situação que provoque o desajuste do indivíduo em seu ambiente e que pode se dar em três etapas:

O estresse é o estado que se manifesta através da Síndrome Geral de Adaptação (SGA). Esta compreende: dilatação do córtex da suprarrenal, atrofia dos órgãos linfáticos e úlceras gastrointestinais, além de perda de peso e outras alterações. A SGA é um conjunto de respostas não específicas a uma lesão e desenvolve-se em três fases: 1) fase de alarme, caracterizada por manifestações agudas; 2) fase de resistência, quando as manifestações agudas desaparecem e; 3) fase de exaustão, quando há a volta das reações da primeira fase e pode haver o colapso do organismo. (SELYE, 1959).

Diante de situações desagradáveis, diferentes estímulos podem ser gerados e o indivíduo entra na primeira fase descrita por Selye, um estado de alerta que visa garantir a proteção diante de um perigo eminente. Neste momento, reações de defesa, ataque ou fuga são estimuladas, como dilatação das pupilas, aceleração dos batimentos cardíacos, tensão muscular e esfriamento de mãos e pés, por exemplo. Essa fase pode ser positiva em alguns casos, pois a pessoa pode encontrar, neste pequeno nível de estresse, a determinação necessária para finalizar um trabalho ou projeto.

No entanto, se o estímulo persistir, o indivíduo evolui, então, para a segunda fase, onde o organismo, ainda em alerta, busca se ajustar à situação em que se encontra, desgastando-se. Há, assim, o aumento da sensação de cansaço, alterações de humor, lapsos de memória e insônia. Com a continuidade dos estímulos estressores o indivíduo pode chegar ao seu limite, à exaustão. O organismo tem uma queda brusca de imunidade, ficando mais suscetível a doenças como taquicardia, hipertensão, alteração de peso, ansiedade e depressão. Selye afirma, porém, que o estresse pode se manifestar de formas diferentes ao longo do tempo e pode estar presente em qualquer uma das fases descritas sem que seja necessário que todas as três fases se desenvolvam para haver o registro da síndrome, visto que o estilo de vida, experiências passadas, crenças e predisposições genéticas também são relevantes no desenvolvimento do processo.



No ambiente de trabalho, altos níveis de estresse que afetem a saúde mental do trabalhador podem comprometer, conseqüentemente, o rendimento do funcionário. De acordo com um estudo feito pela International Stress Management Association (ISMA - Brasil) em 2017, em um ranking com dez países, o Brasil é o segundo com mais pessoas estressadas, ficando atrás apenas do Japão.

Quando analisamos o nosso objeto de estudo, as redações, dentro deste quesito, Pereira (2003) avalia que as principais fontes de estresse ocupacional dos jornalistas nas redações são as altas demandas do dia-a-dia, a velocidade frenética para sempre conseguir o melhor furo e o curto prazo de tempo para realização e apuração das pautas, tudo isso em um ambiente barulhento e com número reduzido de profissionais. Kucinski (2005) aponta que o estresse se tornou uma "doença típica do jovem jornalista" e o maior problema é que, com o tempo, aprendemos a geri-lo, nos adaptamos e nos acostumamos à ele, difundindo, assim, a ideia de que a resistência ao estresse é uma qualidade necessária para atingir o sucesso profissional.

Para Lipp (2004) o estresse ocupacional se mostra quando há um desequilíbrio entre as demandas exigidas no trabalho e a capacidade do trabalhador em cumpri-las, seja pela falta de orientação, ferramentas, conhecimento ou prazo de entrega. Essas exigências transformam-se em pressões que podem, ou não, vir a afetar o equilíbrio físico e emocional do indivíduo, podendo, assim, ocasionar em outras doenças, como a depressão, por exemplo.

2.1.3 Depressão

A depressão, assim como a ansiedade, foi considerada pela Organização Mundial da Saúde, em 2017, como o mal do século, sendo uma das doenças que mais afetam a população mundial. De acordo com o Centros de Controle e Prevenção de Doenças do Estados Unidos (CDC), a depressão é uma doença mental tratável e experimentada, em média, por um a cada seis adultos ao longo de toda a vida.

De acordo com o DSM-5 (sigla em inglês para o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - 5ª edição, 2013) existem sete manifestações catalogadas da doença:

Os transtornos depressivos incluem transtorno disruptivo da desregulação do humor, transtorno depressivo maior (incluindo episódio depressivo maior), transtorno depressivo persistente (distímia), transtorno disfórico pré-menstrual, transtorno depressivo induzido por substância/medicamento, transtorno depressivo devido a outra condição médica, outro transtorno depressivo especificado e transtorno depressivo não especificado. A característica comum desses transtornos é a presença de humor triste, vazio ou irritável, acompanhado de alterações somáticas e cognitivas que afetam significativamente a capacidade de funcionamento do indivíduo. O que difere entre eles são os aspectos de duração, momento ou etiologia presumida. (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013; DSM-IV: Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais, 5a Ed.).

O Transtorno Depressivo Maior (MDD) é a manifestação mais comum e mais conhecida da doença. Conhecido popularmente apenas como depressão, o transtorno é caracterizado por sintomas distintos, como alterações nas relações de afeto, na cognição, constante sentimento de tristeza, falta de interesse ou prazer em atividades que antes eram consideradas agradáveis, desregularização do sono e mudanças de apetite, com episódios de pelo menos duas semanas de duração. No entanto, a maioria das manifestações costuma durar um tempo consideravelmente maior, podendo, inclusive, se não tratado, se estender por toda a vida do indivíduo. A idade não se mostra um fator determinante, no entanto, é durante a puberdade, onde os hormônios estão em seu ápice, que a doença tem mais facilidade de se manifestar. Quando não reconhecido e tratado, por gerar sentimentos de medo, tristeza e angústia, com frequência o indivíduo sente-se um peso para aqueles que o cercam e tiram a própria vida como forma de tentar aliviar a si e aos outros.

A prevalência de 12 meses do transtorno depressivo maior nos Estados Unidos é de aproximadamente 7%, com acentuadas diferenças por faixa etária, sendo que a prevalência em indivíduos de 18 a 29 anos é três vezes maior do que a prevalência em indivíduos acima dos 60 anos. Pessoas do sexo feminino experimentam índices 1,5 a 3 vezes mais altos do que as do masculino, começando no início da adolescência. O transtorno depressivo maior pode aparecer pela primeira vez em qualquer idade, mas

a probabilidade de início aumenta sensivelmente com a puberdade. Nos Estados Unidos, a incidência parece atingir seu pico na década dos 20 anos; no entanto, o primeiro episódio na idade avançada não é incomum. - (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013; DSM-IV: Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais, 5a Ed.).

Com base em dados levantados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2019, 4,4% da população mundial, pouco mais de 300 milhões de pessoas, sofriam de depressão em todo o mundo, sendo, o Brasil, o quinto país com mais casos da doença, com 5,8% da população. Entre as Américas, o Brasil fica atrás apenas dos Estados Unidos, que conta com 5,9% de depressivos em seu território. A doença também é um dos principais fatores que levam aos 800 mil casos de suicídio registrados anualmente em todo o planeta.

A depressão prejudica as mais diferentes áreas da vida de uma pessoa e o ambiente de trabalho não fica impune, de acordo com a OMS (2019), a doença é a principal causa da incapacidade pessoal e profissional no mundo. Seligmann-Silva (1995) descreve que o transtorno depressivo muitas vezes é desencadeado devido às experiências vivenciadas no ambiente de trabalho que muitas vezes desvaloriza, sobrecarrega e gera sentimentos como medo e fracasso nos funcionários. Para Codo (2007), as transformações nas organizações e nos processos de trabalho vêm causando um grave desgaste tanto na saúde física quanto mental do trabalhador, provocando hipertensão, doenças cardíacas e digestivas e neuroses, comumente diagnosticadas como ansiedade, estresse ou depressão. Essa sucessão de quadros, no entanto, leva os indivíduos ao limite da exaustão mental, ao Burn-out, e, conseqüentemente, à diminuição do rendimento nas demandas pessoais e ao afastamento das atividades.

2.1.4 Burn-out

A Síndrome de Burn-out, ou Síndrome do Esgotamento Profissional, entrou na Classificação Internacional de Doenças da Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2019. A síndrome, que, de acordo com o Ministério da Saúde (2019), já afeta mais de 33 milhões de brasileiros, comumente é confundida com a ansiedade ou a depressão, visto que, por ser um distúrbio emocional, tem sintomas muito semelhantes aos outros dois transtornos, como a exaustão extrema, estresse e o esgotamento físico e mental. No entanto, o Burn-out tem como sua principal causa o excesso de trabalho. Ambientes que gerem grande desgaste e demandem muita competitividade ou responsabilidade de seus funcionários geralmente desencadeiam esta doença.

Comum entre profissionais que atuam diretamente sob pressão, o termo Burn-out começou a ser utilizado em 1953 em um estudo sobre a desilusão profissional de uma enfermeira, publicado por Schwartz e Will. No entanto, foi apenas em 1974 que Herbert Freudenberger, médico psicanalista norte-americano, retomou o uso do termo e estudou o fenômeno de forma mais completa. De acordo com Freudenberger (1975), a sociedade moderna tem a individualidade como característica mais marcante. Ao longo dos anos essa particularidade fez com que algumas profissões tivessem seus níveis de pressão e exigências aumentados, causando, em seus profissionais, um crescente sentimento de fracasso e exaustão por não conseguirem atender às altas expectativas, um sentimento crônico de desânimo frente às inflexibilidades do ofício e um constante medo de serem demitidos visto o aumento da preocupação das empresas em diminuir equipes e despesas. Segundo Maslach e Leiter (1997) "Burn-out não é um problema do indivíduo, mas do ambiente social no qual ele trabalha".

Durante a década de 80, o Burn-out normalmente era vinculado apenas aos profissionais da educação ou da área da saúde. Foi apenas no final da década de 90 que os pesquisadores e psicólogos Maslach e Leiter (1997) alertaram que a síndrome não era restrita e sim um fenômeno que atingia praticamente todas as profissões que mantivessem um contato direto com pessoas, sejam elas clientes, consumidores, colegas ou supervisores. Dessa forma, profissões como a medicina, enfermagem, docência, policiamento e jornalismo passaram a encabeçar o topo da lista das áreas com mais incidência da síndrome.

De acordo com o Ministério da Saúde, a Síndrome do Esgotamento Profissional ou Síndrome de Burn-out é uma "resposta prolongada a estressores emocionais e interpessoais crônicos no trabalho" (2001) que pode vir ou não acompanhado de tédio, perda gradual de responsabilidade e interesse e aborrecimento frente às obrigações do dia-a-dia.

O trabalhador que antes era muito envolvido afetivamente com os seus clientes, com os seus pacientes ou com o trabalho em si, desgasta-se e, em um dado momento, desiste, perde a energia ou se "queima" completamente. O trabalhador perde o sentido de sua relação com o trabalho, desinteressa-se e qualquer esforço lhe parece inútil. (MINISTÉRIO DA SAÚDE DO BRASIL, 2001).

O Ministério da Saúde também salienta que, diferente do estresse, o Burn-out envolve atitudes e condutas negativas que interferem diretamente na relação do indivíduo com seu ambiente de trabalho. Segundo Maslach e Jackson (1986), a síndrome é composta por três características principais:

1. Exaustão emocional (sentimentos de desgaste emocional e esvaziamento afetivo);
2. Despersonalização (reação negativa, insensibilidade ou afastamento excessivo do público que deveria receber os serviços ou cuidados do paciente);
3. Diminuição do envolvimento pessoal no trabalho (sentimento de diminuição de competência e de sucesso no trabalho). (MINISTÉRIO DA SAÚDE DO BRASIL, 2001).

Atualmente, o aumento da incidência da síndrome no trabalho é evidente, principalmente em ambientes que passam por constantes transformações organizacionais, como demissões recorrentes e diminuição ou aumento da carga de trabalho sem reposição de funcionários (Ministério da Saúde do Brasil, 2001) provocando, assim, o desgaste e adoecimento dos trabalhadores remanescentes. De acordo com a CID-10 (sigla em inglês para Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde, lançada no dia 18 de junho de 2018) fatores que gerem insegurança social e econômica aumentam o risco de incidência do Burn-out em qualquer grupo etário. O Ministério da Saúde (2001) ressalta também que, ritmos de trabalho penoso, dificuldades físicas e/ou mentais que impeçam a realização das atividades propostas costumam desencadear sintomas como insônia, fadiga, irritabilidade, tristeza, angústia e inquietação.

Em uma sociedade onde as relações de trabalho são pautadas pela necessidade de sobrevivência, a saúde ocupacional muitas vezes é deixada de lado e o estresse ocupacional se tornou uma característica inerente do bom profissional (Kucinski, 2005). No entanto, ao contrário do *glamour* que se deu ao fenômeno, o que pouco se relata é que esse estresse em níveis extremos pode provocar o Burn-out e, se não tratado, pode se desenvolver para uma depressão profunda, comprometendo, assim, tanto a saúde física quanto mental do indivíduo.

2.2 SAÚDE OCUPACIONAL

Apesar de ser um assunto antigo e dos dados preocupantes sobre o aumento do número de casos de doenças mentais ocupacionais, são poucas as empresas que se preocupam de fato com a saúde ocupacional de seus funcionários. No início do século XXI, a Organização Mundial da Saúde (OMS) já previa o crescimento de problemas relacionados à saúde mental dos trabalhadores que causariam, além do adoecimento individual, uma grande queda de produtividade nas empresas e o aumento no número de afastamentos laborais. São diversos os dados que mostram estar havendo um grande desequilíbrio na relação entre indivíduo e trabalho, um levantamento de 2006 da Organização Internacional do Trabalho (OIT) já mostrava que 160 milhões de pessoas sofriam de doenças relacionadas ao trabalho em todo o

mundo, dentre as quais 50% apresentavam transtornos psíquicos como depressão, ansiedade e síndrome do pânico. Alguns anos mais tarde, em 2017, um estudo realizado pelo Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) mostrou que o estresse ocupacional, a ansiedade e a depressão estavam entre as cinco principais causas de afastamento do trabalho no Brasil.

No entanto, esse problema não é nada recente, já na primeira metade do século XIX, na Inglaterra, foi criada a medicina do trabalho, uma especialidade médica que visava intervir frente a um processo acelerado e desumano de produção da época. Em 1954, percebeu-se que a medicina do trabalho não estava sendo adotada da mesma forma nem mesmo dentro das instituições de um mesmo país, quanto mais pelo mundo. Dessa forma, em 1959, para garantir que as condições de trabalho assegurassem-se ao menos os princípios básicos de saúde aos funcionários das empresas, a 43ª Conferência Internacional do Trabalho estabeleceu, sob a recomendação 112, "Recomendação para os serviços de saúde ocupacional, 1959" o serviço de saúde ocupacional como um serviço médico a ser instalado dentro ou nas proximidades do ambiente de trabalho com os seguintes objetivos:

1. Proteger os Trabalhadores contra qualquer risco à sua saúde, que possa decorrer do seu trabalho ou das condições em que este é realizado.
2. Contribuir para o ajustamento físico e mental do trabalhador, obtido especialmente pela adaptação do trabalho aos trabalhadores, e pela colocação destes em atividades profissionais.
3. Contribuir para o estabelecimento e a manutenção do mais alto grau possível de bem-estar físico e mental dos trabalhadores. (RECOMENDAÇÃO Nº 112/59, OIT, 1959)

A Saúde Ocupacional surge, então, sobretudo dentro das grandes empresas. A nova legislação traz, como pilares comuns, o direito à informação, o direito à recusa ao trabalho em condições de risco grave para a saúde ou a vida e o direito à consulta prévia aos trabalhadores pelos empregadores antes de grandes mudanças na organização da empresa (OIT, 1959). Tendo em vista a centralidade do trabalho na vida das pessoas, Karasek e Theorell (1990) sinalizam que um ambiente de trabalho saudável seria aquele que permitisse o desenvolvimento individual e coletivo, alternando períodos de exigência e de repouso e garantindo o controle do trabalhador sobre o processo de trabalho.

No Brasil, a adoção desse modelo de saúde deu-se tardiamente, apenas no início dos anos 80, e muito mais voltado à higiene industrial e as condições físicas do trabalho do que preocupado de fato com a saúde mental dos funcionários. Esquece-se, entretanto, que não são só as doenças físicas que incapacitam uma pessoa. Situações como a alta exposição a agentes tóxicos, altos níveis de ruído, formas de organização que desconsideram os limites físicos e

psicológicos e imponham o trabalhador à alienação e anulação de sua subjetividade são exemplos de práticas que adoecem física e psicologicamente os indivíduos.

De acordo com Ferreira (2012), as condições ideais de suporte organizacional no ambiente de trabalho são compostas por cinco elementos principais: bons equipamentos arquitetônicos (estrutura física do ambiente como piso, paredes, janelas, layout e decoração), ambiente físico agradável (espaço com boa iluminação, temperatura e níveis de ruído baixos), disponibilidade de instrumental necessário para realização das demandas (ferramentas, computadores, documentação, mobiliário em boas condições em cada posto de trabalho), matéria prima específica para as atividades exercidas e um bom suporte organizacional (informações corretas e precisas, suprimentos, tecnologia recente e remuneração adequada para cada posto de trabalho).

No entanto, além desta organização física, Ferreira (2012) também entende que as relações socioprofissionais de trabalho, o reconhecimento e a possibilidade de crescimento pessoal e profissional são fatores essenciais e que garantem um vínculo produtivo e positivo entre trabalho e vida social dos indivíduos.

O trabalho em condições precárias, pelo contrário, causa a ruptura de interesses e, quando agravado pelo medo do desemprego, faz com que, embora insatisfeitos, os funcionários sigam trabalhando, só que rendendo menos, e com mais chances de desenvolver uma doença ocupacional. De acordo com a Organização Internacional do Trabalho (2006), estima-se que cerca de 57 mil pessoas morram anualmente no Brasil vítimas de acidentes de trabalho e/ou doenças ocupacionais. O mesmo relatório mostra que a depressão é uma das principais causas de incapacidade laboral na faixa etária potencialmente ativa, ou seja, pessoas entre os 15 e 44 anos, jovens e adultos que poderiam estar trabalhando, mas estão tratando problemas que poderiam ser prevenidos caso as empresas possuíssem um plano de gestão ocupacional mais elaborado e voltado de fato para as necessidades dos trabalhadores.

Adicionalmente à relevância estatística, há que se considerar que o agravamento dos transtornos mentais dos trabalhadores submetidos a condições penosas é frequente, levando-os ao consumo de drogas, a sofrerem acidentes de trabalho, à incapacidade para o trabalho, ao afastamento do trabalho por tempo prolongado e à exclusão do mercado de trabalho, resultando em grandes custos ao Estado e à sociedade (LANCMAN; TOLDRÁ; SANTOS, 2010; LAX; KLEIN, 2008; DEMBE, 2001; SELIGMANN-SILVA, 1997).

Conforme dados da Previdência Social de 2017, a depressão foi a doença com mais afastamentos no país, gerando 43,3 mil solicitações de auxílio doença. Doenças como o transtorno de ansiedade também estão na lista com mais afastamentos, contabilizando 28,9 mil

casos. Fatores como jornadas de trabalho exaustivas, metas altas e abusivas, falta de reconhecimento e autonomia são alguns dos principais motivos que levam ao adoecimento e, conseqüentemente, ao afastamento laboral.

Jornadas de trabalho longas e intensas, acúmulo de funções, baixa remuneração, vínculo precário, equipes cada vez menores e uma necessidade constante de adaptação frente às mudanças tecnológicas do mundo são rotina para os mais de 145 mil jornalistas profissionais registrados no Brasil (SILVA, 2014). Quem estuda ou trabalha na área sabe e, por mais que não goste, já está acostumado a ouvir falar das situações precárias de trabalho da profissão, com um mercado cada vez mais exigente e com mudanças estruturais cada vez mais constantes. Para Lima (2015, p.233), "os jornalistas brasileiros vivem uma gravíssima situação de adoecimento, gerada por uma combinação de todos esses fatores".

Dentre as diversas mudanças que ocorreram no jornalismo no Brasil, as novas áreas de trabalho, a não obrigatoriedade do diploma, a diminuição das redações, o constante acúmulo de funções em todos os postos de trabalho e a necessidade de se adaptar, diariamente, as novas tecnologias do mercado foram as que mais se destacaram e influenciaram na forma como fazemos jornalismo nas últimas duas décadas. De acordo com Nogueira (2012), diante desse cenário, a precarização do trabalho ficou mais evidente e fez com que a profissão se tornasse mais propícia à aquisição ou intensificação de transtornos mentais devido ao desgaste diário.

Antigamente, as redações de jornais eram lotadas quando havia jornalistas especializados, onde cada um era responsável por uma editoria. Hoje, o que percebemos são redações cada vez mais enxutas, onde o jornalista exerce várias funções, ou seja, "assovia e chupa cana ao mesmo tempo", o que faz com que o profissional fique mais angustiado e ansioso. (NOGUEIRA, 2012, p. 37).

O autor salienta ainda que síndromes como a ansiedade, o estresse, a depressão e o Burn-out se mostram cada vez mais presente nos profissionais da área, principalmente aqueles que trabalham em veículos tradicionais como o rádio, o jornal ou a televisão. As múltiplas funções, a grande carga de trabalho e a pressão do dia-a-dia somam-se ao medo do desemprego, visto que vivemos em um contexto onde o fácil acesso à tecnologia fez com que qualquer um acredite que pode exercer a profissão de jornalista mesmo sem ter o diploma de fato. Segundo Heloani (2006), os avanços da tecnologia trouxeram, sim, vantagens, mas vieram acompanhadas de cargas excessivas de trabalho, invasão da vida pessoal e desconfortos físicos como dores de cabeça, pescoço e olhos irritados pelas horas passadas em frente às telas. Para o autor, "As organizações, pressionadas pelo processo de globalização, substituem cada vez mais o homem pela máquina, implementam novas tecnologias e obrigam o jornalista a adaptar-se

freneticamente a elas" (HELOANI, 2006, p. 192). Essas adaptações sem qualquer tipo de suporte acabam, por muitas vezes, fazendo com que os profissionais desenvolvam sérios problemas físicos e psicológicos.

No Brasil, a saúde é um direito fundamental que deve ser assegurado pelo Estado através das políticas assistenciais (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 1990). No entanto, apesar de haver uma legislação que defenda e proteja os direitos dos trabalhadores em caso de doenças mentais ocupacionais, na prática, se uma manifestação física não for constatada, ainda é necessário que um médico psiquiatra comprove a existência de problemas graves que estejam ligados diretamente ao trabalho que o indivíduo exerce para que este possa receber qualquer tipo de auxílio. Em 2002, como estratégia do Sistema Único de Saúde (SUS) de garantir a atenção necessário à saúde do trabalhador e reduzir a taxa de morbimortalidade da população economicamente ativa, foi criada a Rede Nacional de Atenção Integral à Saúde do Trabalhador (RENAST).

Em 2004, os Transtornos Mentais Relacionados ao Trabalho (TMRT), em conjunto com mais dez agravos relacionados ao trabalho (ART), foram definidos como agravo de notificação compulsória, passando a ser registrado no Sistema Nacional de Agravos e Notificações (SINAN). Este fato constitui importante marco regulatório nas políticas de Vigilância à Saúde do Trabalhador, ainda que limitado apenas às unidades de saúde de uma Rede Sentinela. A portaria, no entanto, foi implementada somente em 2006, com as primeiras notificações de ART em âmbito nacional. (ARAÚJO TM et al., 2017).

Só em 2017, no Brasil, 43,3 mil auxílios-doença foram gerados em decorrência a episódios depressivos, 28,9 mil casos por transtornos ansiosos e 20,7 mil auxílios por transtornos depressivos recorrentes (MINISTÉRIO DA ECONOMIA, 2017). Entretanto, não basta que haja a obrigatoriedade de notificação dos casos de Transtornos Mentais Relacionados ao Trabalho se as empresas não se preocuparem em cuidar dos seus funcionários e evitar que situações como essa sejam desencadeadas. É necessário, sim, que haja maior articulação entre empregado e empregador e acompanhamento constante nos casos notificados.

3. A ORGANIZAÇÃO DAS REDAÇÕES E O TRABALHO DOS JORNALISTAS

Visto os números crescentemente alarmantes de pessoas com transtornos ou doenças mentais que são, em sua maioria, desencadeados por um ambiente de trabalho desfavorável, os índices de ansiedade e estresse no jornalismo, são crescentes. Dessa forma, para entendermos como a saúde mental dos jornalistas vêm sendo prejudicada ao longo dos anos, é preciso,

primeiramente, que saibamos como se deu a construção histórica da profissão e quais foram as mudanças estruturais, tecnológicas e organizacionais ocorridas no decorrer do tempo.

O jornalismo surgiu, já com o intuito de informar a população, em forma de gazetas, na Europa, de forma restrita e artesanal. Com uma população majoritariamente analfabeta, um processo de produção caro e sem profissionais de fato, as gazetas eram curtas e lidas, primeiramente, apenas pelas classes mais ricas. No entanto, a necessidade e a vontade de se informar, fizeram com que as publicações rapidamente caíssem no gosto de todos. No Brasil, mesmo que chegando de forma tardia, o resultado não foi diferente e a expansão no número de jornais disponíveis no país foi exponencial. Em meio a um movimento mundial de industrialização e importância dada pelo público, a imprensa rapidamente tomou forma, e as redações surgem, então, como espaço de trabalho para esses profissionais.

Com uma população analfabeta sendo maioria por muitos anos, o rádio e, posteriormente a televisão, vieram para sanar as dificuldades que este público menos afortunado possuía de consumir as notícias. Dois marcos históricos que se consolidaram rapidamente tanto no Brasil quanto no mundo. De acordo com dados do IBOPE de fevereiro de 1948, em menos de 30 anos o número de domicílios com rádio chegava a 91% no Rio de Janeiro e 88% em São Paulo. Já a televisão não ficou para trás, por mais que fosse um aparelho mais caro, em dois anos já havia cerca de 11 mil televisores no país. Esse crescimento fez com que o modelo de redação utilizado pelos jornais impressos passasse a ser adotado, também, pelos outros setores.

O surgimento da internet, em 1990, promete uma comunicação global mais rápida e prática e, para tanto, o jornalismo e os jornalistas precisam se adaptar a este novo cenário. Com jornais sendo publicados online e precisando ser atualizados constantemente, com a televisão saindo das casas e podendo ser vista também em celulares e tablets e com um público cada dia mais participativo e crítico, os jornalistas passam a viver momentos frenéticos e incertos. A principal adaptação necessária é o entendimento de que, agora, jornalismo é sinônimo de convergência.

O resultado de uma rotina mais rápida do que o normal, não demorou para se ver refletido na saúde mental dos profissionais. Com demissões em massa sendo recorrentes em grandes e pequenos veículos, o medo de perder o emprego fez com que o estresse tomasse conta e os jornalistas passassem a aceitar trabalhar em condições precárias, com salários baixos e pouca valorização em prol de ter dinheiro e comida no final do mês. Dessa forma, com redações mais enxutas e uma realidade cada vez mais integrada, o jornalista passa a ser multitarefa e, conseqüentemente, sobrecarregado e exercendo inúmeras funções, aumentam os números de adoecimento mental e ocupacional registrados na profissão.

3.1 HISTÓRIA E ORGANIZAÇÃO DAS REDAÇÕES

Os índices de estresse ocupacional, no entanto, cresceram consideravelmente redações jornalísticas nos últimos anos. Houve um tempo em que as redações eram maiores, havia mais setores especializados e, conseqüentemente, os jornalistas costumavam ter uma melhor saúde mental e ocupacional. Para compreendermos quando e porque esse cenário mudou, precisamos, primeiramente, entender a formação histórica das redações jornalísticas no Brasil em um contexto geral.

O jornalismo, mais próximo de como o conhecemos hoje em dia, como forma de noticiar a população, surgiu na Europa entre os séculos XVI e XVII através das gazetas. Com publicações frequentes, as gazetas possuíam uma circulação restrita devido ao alto custo de fabricação e aos baixos índices de alfabetização da população da época, sendo consumidas basicamente pela burguesia, a aristocracia e o clero (SOUZA, 2007). Estes primeiros jornais impressos possuíam um volume de conteúdo pouco expressivo, mas garantiam uma periodicidade de notícias atuais significativa para o período. O jornalismo, no entanto, era sem jornalistas de fato. Com assuntos pautados em discussões sobre política, governo e estado, pessoas sem qualquer instrução, direito ou obrigação legal eram consideradas "coletoras de notícias" e levavam as informações para donos de empresas de produção gráfica onde era feita a tipografia, a edição e, posteriormente, a veiculação das gazetas (SOUZA, 2007). Com o tempo, mesmo que precária, esta forma de produção caiu nos gostos de novos públicos e as gazetas passaram a ser lidas por trabalhadores, estudantes e mulheres.

No Brasil a chegada da imprensa foi tardia. Apenas no século XIX, mais precisamente no dia 6 de março de 1808, com a chegada do príncipe regente D. João no porto do Rio de Janeiro, que a primeira tipografia completa e regular chegou ao país.

A esquadra que transportava a Família Real para o Brasil fez-se de vela do Tejo no dia 29 de novembro de 1807, vindo separadamente em diferentes navios da frota os membros da Casa de Bragança, e o Ministro de Estado Antonio de Araújo na nau Meduza, na qual tinha tido a cautela de mandar embarcar sua importante livraria, uma tipografia completa (a primeira regular que houve no Brasil), uma riquíssima coleção mineralógica, organizada pelo célebre Werner, e instrumentos próprios para o estudo da química, tudo disposto e organizado pelo sábio ministro. (ANAIS DA BIBLIOTECA NACIONAL DO RIO DE JANEIRO, vol. 2, fasc. 1, 1877, p. 13-14).

Três meses após a chegada de D. João e da tipografia no Brasil, no dia 10 de setembro de 1808, é impresso e publicado o primeiro jornal inteiramente editado no país, a Gazeta do Rio

de Janeiro (BARBOSA, 2013). Editado por uma única pessoa que lia e selecionava as melhores notícias dos jornais do mundo, a multiplicidade de vozes e assuntos contidos no periódico, além dos inúmeros anúncios de produtos e de serviços, construiu, gradualmente, um público fiel e um aumento significativo na esfera letrada da população.

Cabia ao redator um trabalho singular: deveria ler as gazetas que chegavam a sua mesa, determinar o tamanho que a informação mereceria na publicação, selecionar trechos que seriam publicados, traduzi-los, escolher a ordem de edição (obedecendo a lógica temporal cronológica, isto é, do mais antigo para o mais novo). (BARBOSA, 2013).

A partir de 1815, de acordo com Romancini e Lago (2007), houve uma expansão exponencial no número de jornais disponíveis no país, com publicações majoritariamente destinadas para um público menos alfabetizado e com baixa renda. É neste cenário que as imagens passam a ser incluídas nas publicações como forma de contextualização e melhor compreensão dos fatos, transformando, assim, o jornalismo mundial. Com uma redação que ainda não poderia levar este nome, o jornalismo brasileiro ainda era artesanal e se baseava em editores e contadores de histórias, sejam elas advindas de outros países por meio das embarcações ou das próprias ruas da cidade, que levavam ao público o que parecia interessante se ter conhecimento.

Com a invenção do telégrafo, em 1844, o jornalismo se ve em um novo cenário, muito mais promissor e veloz. As notícias passam a circular rapidamente e os jornalistas conseguem enviar os textos às redações em poucos minutos. Em 1889 o jornalismo passa por um período de grande mudança, transforma-se em empresa (ROMANCINI E LAGO, 2007). Em meio ao movimento mundial de industrialização, a imprensa deixa de possuir um papel predominantemente opinativo e passa a ser vista como uma empresa, cedendo lugar também para a informação. Com esse crescimento, expandem-se, tanto em tamanho quanto em importância, as redações como as conhecemos hoje em dia. De acordo com Romancini e Lago (2007), entre o fim do século XIX e o início do século XX, as redações ganham espaço na vida dos jornalistas que passam a frequentá-las e tornam-nas seu ambiente de trabalho, compartilhando ideias e conhecimentos entre si para entregar ao público um conteúdo mais preciso e completo, planejado e editado. Antes praticado de maneira informal, as notícias passam a ser apuradas por repórteres profissionais e especializados.

Apesar da popularidade e importância dos jornais impressos, em 1919 uma grande parcela da população do Brasil ainda era analfabeta, o que dificultava o consumo de informações por meio dos periódicos (ORTRIWANO, 2003). Como forma de suprir esta

carência, o surgimento do rádio foi um marco de extrema importância por levar a igualdade de informação e conhecimento de forma clara à população agrária, não alfabetizada e menos afortunada do país. Em poucos anos o hábito de ouvir rádio se consolidou no Brasil e, de acordo com Calabre (2004, p.16), em 1929 já havia mais de 60 mil aparelhos apenas em São Paulo. De acordo com dados do IBOPE de fevereiro de 1948, naquele ano o número de domicílios com rádio chegava a 91% no Rio de Janeiro e 88% em São Paulo (BARBOSA, 2013). Com a crescente popularização, as emissoras perceberam a necessidade de se organizar e, o formato das redações jornalísticas, que já era usado pelos jornais impressos, passou a fazer parte também da estrutura das emissoras radiofônicas.

Anos mais tarde, com o fim da Segunda Guerra Mundial, a influência europeia adotada nos jornais brasileiros é substituída pela ideologia norte-americana de liberdade de imprensa, imparcialidade e objetividade (LINS DA SILVA, 1991). Modelos de produção textual usados até hoje começam a ser adotados nas redações como forma de padronizar as informações.

Essa influência implica na assimilação de práticas de produção, como o lead (parágrafo inicial de um texto informativo que procura resumir os aspectos mais relevantes da notícia, geralmente responde a perguntas como “o quê, quem, quando, como, onde e por quê”), o uso da pauta, a padronização gráfica das manchetes e títulos e a adoção do ombudsman (profissional encarregado de fazer a crítica do veículo, atendendo também as reclamações de leitores), entre outras. (ROMANCINI; LAGO, 2007, p. 75).

Com os constantes avanços tecnológicos, não demorou muito para que a televisão chegasse ao Brasil. No dia 18 de setembro de 1950 a primeira emissora de televisão do país, a TV Tupi, foi inaugurada em São Paulo, causando grande alvoroço e estranheza na população da época. O sucesso foi tanto que, em janeiro do ano seguinte, a então capital do país, o Rio de Janeiro, já contava também com um transmissor da TV Tupi.

[...] destacamos uma imagem que, repetidas vezes, aparece nas descrições do dia em que foi ao ar, oficialmente, as primeiras transmissões da TV brasileira: homens de paletó e gravata, mulheres bem-vestidas, como se fossem a uma festa, colocam-se de pé diante de uma espécie de móvel-caixa de onde saíam imagens esmaecidas e pouco nítidas. Todos estão num silêncio. Juntos, assistem, pela primeira vez, a uma emissão da televisão brasileira. (BARBOSA, 2013, Online)

Em menos de um ano o Brasil já produzia e incentivava a compra dos aparelhos televisivos, muito embora os preços fossem tão altos que ficava difícil para a população adquirir os produtos. Dentro das casas apenas da classe média, em 1952 havia somente cerca de 11 mil televisores em todo o país (RIBEIRO, SACRAMENTO; ROXO, 2010, p. 20). Em um primeiro

momento com programações altamente improvisadas e com poucos receptores para levar a imagem ao público, os primeiros anos de transmissão foram marcados por imagens pouco nítidas e um estranhamento misturado com fascinação por parte dos telespectadores. De acordo com Barbosa (2013) e Loredo (2000), a primeira emissora no Rio de Janeiro possuía apenas duas câmeras e um estúdio pequeno no quarto andar do prédio onde funcionava as rádios Tupi e Tamoio, os estúdios da época não tinham tratamento acústico e as janelas ficavam abertas para amenizar o calor dos refletores. Durante a década seguinte, a televisão se juntou aos jornais e às rádios, com redações e compromisso, consolidando seu lugar de destaque na vida das pessoas como fonte de informação, aproximando o público da realidade do país.

Os estúdios não tinham nenhum tratamento acústico e, além disso, as janelas ficavam abertas para evitar o calor quando os painéis (refletores de estúdio da época) fossem acesos. Mesmo assim era uma sauna. O suor pingava do rosto dos atores e das atrizes nas cenas ambientadas em pleno inverno. E ali, entre fios espalhados pelo chão, microfones, barulhos de carros e apitos de navio entrando pelas janelas – visto que os estúdios eram construídos ao lado do cais do porto – os programas iam ao ar (LOREDO, 2000, p. 5).

No dia 1º de janeiro de 1964 os militares assumem o poder no Brasil e se instala a Ditadura Militar no país. A imprensa passa a ser censurada, o trabalho dos jornalistas, quando não favoráveis ao regime vigente, torna-se cada dia mais complicado e perigoso. A informação, no entanto, segue sendo fundamental e, mesmo em meio às dificuldades, muitas redações vivem um momento de grande crescimento, principalmente devido à ascensão das revistas (BARBOSA, 2013). As políticas de desenvolvimento econômico da época trouxeram, também, inúmeras mudanças positivas, dentre elas a informatização das redações perante um cenário cada vez mais mecanizado e globalizado, com melhorias estruturais dos ambientes de trabalho que passaram a contar com mais telefones e computadores, o que permitia uma maior agilidade na obtenção e apuração das notícias. As mudanças foram significativas, da mesma forma, para o público consumidor que, com a adoção de novas gráficas, passou a receber jornais diários com impressão colorida, o rádio deixou de ser apenas AM e passou a contar com as ondas em FM e a televisão, que já era objeto de fascinação, teve suas primeiras versões com cores. Não se pode esquecer, no entanto, de uma das mais significativas mudanças para os profissionais de comunicação, além do surgimento das primeiras faculdades de jornalismo no país, é, em 1969, que a profissão de jornalista passa a ser regulamentada e oficializada no Brasil.

Após o fim da Ditadura Militar no Brasil, os veículos de comunicação voltaram a crescer exponencialmente. Nos anos 1990, a internet traz a promessa de uma nova era e rapidamente ganha popularidade no país e no mundo. A possibilidade de uma comunicação global, rápida,

prática e diversa, com conteúdos de texto, áudio, foto e vídeo em um só lugar revoluciona a forma de se comunicar e, conseqüentemente, a forma de se fazer jornalismo. Em 1996, apenas um ano após a implantação da internet no Brasil, é lançado o primeiro jornal do país em versão online, o Jornal do Brasil (ABREU, 2002, p. 56). Em 2002, embora grande parte da população brasileira ainda não tivesse internet em suas residências, o imediatismo e a instantaneidade na publicação e veiculação de notícias em categorias cada vez mais segmentadas ganha espaço e preferência na vida das pessoas.

O jornalismo on-line disponibiliza a notícia em “tempo real”. a periodicidade da informação pode ser a cada minuto, hora, dia, semana, mês. Cabe ao internauta fazer a opção. Ele também pode escolher as notícias que lhe interessam, bastando se cadastrar e escolher o tema. Um site permite a existência de veículos dirigidos a públicos cada vez mais segmentados. (ABREU, 2002, p. 57).

Em meio a um processo acelerado de desenvolvimento tecnológico, a internet torna-se cada vez mais acessível e presente nos lares brasileiros. O tempo ganha novas dimensões e passamos a estar conectados com o mundo todo o tempo inteiro e o tempo real aparece como ultra-realidade no jornalismo, sendo o momento de veiculação da informação o mesmo em que ela acontece (BARBOSA, 2013). Na televisão, mesmo que as equipes não consigam estar em todos os lugares, a informação chega a todo momento em forma de vídeos feitos pelo próprio público que se torna muito mais do que simples telespectador.

Nas últimas duas décadas, a democratização da internet mudou drasticamente a forma como produzimos e consumimos produtos jornalísticos. O acesso facilitado a fontes que podem estar em qualquer lugar, o aumento da produtividade e do acesso à informação, a maior agilidade e facilidade de deslocamento são algumas das mudanças que Baldessar (2003) destaca como mais significativas para o jornalismo. Para se adaptar a esta nova era, no entanto, as redações e os jornalistas precisaram mudar sua estrutura e rotina de trabalho, visto que o público se tornou mais crítico e presente, a oferta de conteúdos cresce a cada dia, vinda de todos os lugares, com informações que chegam incessantemente, a desinformação e os dados errôneos, quando não bem apurados pela correria do cotidiano botam a credibilidade da mídia em cheque (WAISBORD, 2017).

Em 2016, de acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 116 milhões de brasileiros estavam conectados à internet, sendo que 78% destas pessoas usavam as redes sociais para se informar segundo uma pesquisa da Advice Comunicação Corporativa, também de 2016. Visto que as redações, para atingir uma maior parcela da população, se faz constantemente mais presente nas redes sociais, disponibilizando conteúdos

em tempo quase que real em aplicativos próprios da empresa, sites ou, até mesmo, em páginas de redes sociais abertas como o Facebook, por exemplo, o acesso rápido e prático às informações através dos dispositivos mobile por parte do público consumidor torna-se facilitado sendo, dessa forma, possível ler, ver ou ouvir as notícias do celular em qualquer lugar, basta ter acesso a uma rede de internet. Com essa facilitação ao acesso à internet e às notícias, a produção de conteúdo jornalístico, antes centrada nas redações e nos profissionais graduados, agora se dá por qualquer pessoa.

Enquanto há alguns anos esses canais eram mais controlados pelos grupos empresariais que detêm concessões de rádio e TV, assim como todo o aparato de publicação impressa periódica, hoje, em tese, qualquer um pode se apropriar de ferramentas jornalísticas, produzir conteúdo e veiculá-lo nas redes sociais. (MICK E TAVARES, 2017).

Diante deste cenário de uma internet sem fronteiras e uma comunicação em rede cada vez mais integrada, o jornalista das redações tradicionais passou por um grande processo de adaptação. As transformações tecnológicas, de acordo com Barbosa (2013), significaram mudanças profundas nas relações de trabalho dentro das redações e uma consequente diminuição das mesmas:

Essas são consequências mais palpáveis e que foram imediatamente sentidas: acabaram diversas funções, antes primordiais, e o jornalista se transformava num profissional múltiplo: repórter, redator, revisor, editor, diagramador. Houve a intensificação da jornada de trabalho (que sempre foi cruel), assistindo-se a uma flagrante pauperização nas relações de trabalho. Enfim, apareceu o simples produtor de conteúdo, inicialmente, e com as possibilidades cotidianas das redes de computadores mudava inteiramente o conceito de autor. Paralelamente, passava-se a exigir, cada vez mais, maior qualificação e especialização sempre crescente. (BARBOSA, 2013, Online).

Dessa forma, com redações mais enxutas e uma realidade cada vez mais integrada, o jornalista passa, então, a desempenhar inúmeras funções paralelamente. O ritmo frenético que exige uma renovação constante sobrecarrega os profissionais dia após dia e o medo de ser demitido diante de uma realidade onde as redações passam constantemente por demissões coletivas e de não conseguir acompanhar a velocidade das mudanças e das notícias gera números alarmantes de indivíduos com problemas de saúde mental e ocupacional. Somente no Brasil, segundo dados do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) de 2017, o estresse ocupacional, a ansiedade e a depressão estão entre as cinco principais causas de afastamento do trabalho no país.

3.2 TRANSFORMAÇÕES DAS ROTINAS TRABALHISTAS NO JORNALISMO

Diante de um mundo cada dia mais conectado, o jornalista, que sempre precisou ser dinâmico e estar atento a todos os fatos, agora precisa, mais do que nunca, ser multitarefa. O jornalismo, desde seus primórdios é classificado como a atividade profissional que "se dedica a coletar, tratar e publicar informações em forma periódica, de maneira compreensível, ética, imparcial e objetiva, contribuindo para o livre fluxo das ideias, dos pensamentos e da comunicação nas sociedades democráticas" (JORGE, 2007, p.21). No entanto, o que se percebe atualmente é que o princípio da urgência e a crescente velocidade que pautam as publicações nos sites de notícias vêm se sobressaindo frente às antigas prioridades. Hoje em dia, em virtude de dar a informação a qualquer custo e o quanto antes, o profissional, muitas vezes, acaba publicando notícias incompletas e vai atualizando o mesmo texto minuto a minuto até chegar em sua versão final, pois, ao mesmo tempo em que apura as informações, também escreve no portal.

O problema que pode se constatar na leitura de qualquer site é que, em menor ou maior proporção, notícias são liberadas com erros – desde os ortográficos, até os de informação – erros que, ressalte-se, não é privilégio apenas dos jovens repórteres inexperientes, mas resultado da pressa no processo produtivo. evidentemente que os sites mais estruturados logo percebem o erro e consertam. - (DAVID RENAULT, 2013)

Constantemente estressado e ansioso, as altas demandas e exigências no cumprimento de prazos cada vez mais apertados diante de uma redação que só diminui (PEREIRA, 2003), fazem do profissional o alvo perfeito para o desenvolvimento de um transtorno mental ocupacional. Com a internet sendo parte fundamental da vida da sociedade moderna - de acordo com a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua - Tecnologia da Informação e Comunicação (Pnad Contínua TIC), em 2018 o percentual de brasileiros com acesso à internet era de 74,7% - e os conteúdos específicos, diversos e instantâneos tendo prioridade, o mercado de massa que sempre foi o público alvo das emissoras de jornalismo transforma-se em milhões de mercados de nicho (ANDERSON, 2006).

Com a implantação da internet nas redações e em todo o mundo, a forma de produzir conteúdo e de veicular as informações precisou ser repensada, visando uma maior convergência das mídias antigas (jornal impresso, rádio e televisão) com as atuais (online e mobile). De acordo com Jorge e Adghirni (2010), a "fusão dos mercados impressos, televisivo, radiofônico e eletrônico, utilizando-se tecnologias portáteis e interativas, por meio de plataformas de

apresentação digital" é inevitável nos dias atuais. Os jornalistas precisam passar a produzir conteúdos diversos que possam ser veiculados nas mais variadas plataformas sem esquecer de respeitar as linguagens próprias de cada meio. Para Garcia Avilés (2009), a convergência das mídias possibilita e faz com que seja fundamental a "integração de ferramentas, espaços, métodos de trabalho e linguagens anteriormente segregados".

Segundo Matos (2013) a tecnologia permitiu que a notícia seja mais interruptiva e precisa, multiplicando, assim, a capacidade de transmissão dos conteúdos jornalísticos. A informação, agora, pode ser processada e compartilhada pelas redes sociais e sites noticiosos em questão de segundos. Critérios básicos de noticiabilidade, já enraizados na prática jornalística, como a proximidade do público com o fato, perdem o sentido no momento em que os conteúdos podem ser disponibilizados por todo o mundo em todos os idiomas (CANAVILHAS, 2014). A construção textual dos meios tradicionais, antes organizada em lead (parágrafo inicial que procura resumir os aspectos mais relevantes da notícia, normalmente respondendo a perguntas como "o quê, quem, quando, como onde e por quê") já não funciona nos textos online, visto que, nesse meio, os leitores tendem a buscar pelas informações que mais lhe interessem, navegando, muitas vezes, entre links e hiperlinks. O texto, dessa forma, precisa ser construído de maneira tal que, mesmo que lido desregularmente, não perca a sua homogeneidade (CANAVILHAS, 2014).

O problema, no entanto, é que, concomitantemente com as mudanças nas rotinas de produção e dos critérios de noticiabilidade, antes distintos e bem conhecidos, as grandes empresas também precisaram aprender novas formas de rentabilizar seus conteúdos nas plataformas online e de arrecadar dinheiro com publicidade neste novo espaço. Como em toda época de grandes mudanças, descobrir o melhor caminho não foi e não é fácil. De acordo com Ramonet (2013, p.53) "nenhum dos modelos vigentes traz garantia de rentabilidade" e, para diminuir os custos e assegurar a receita, cortes de gastos precisaram ser feitos, cortes esses, que, normalmente, se refletiram no número de funcionários nas redações. Para Kucinski (2005, p. 107) este novo cenário fez com que o jornalista deixasse de buscar pela verdade ou pelo interesse público e passasse a batalhar para garantir o seu emprego.

Nas demissões em massa, inúmeros jornalistas antigos, experientes e, conseqüentemente, com salários mais altos foram substituídos por profissionais recém formados, cuja necessidade de conseguir um emprego a qualquer custo os transforma em mão de obra barata e disposta a ganhar menos mesmo trabalhando mais. O jornalista que recentemente entrou no mercado de trabalho costuma contentar-se com salários mais baixos, o que, de acordo com Renault (2013), vai de encontro com as políticas comumente adotadas pelas

empresas, pois "quando sai um repórter mais antigo, de salário elevado, muitas vezes se contrata um mais novo, ou às vezes até dois, com o mesmo vencimento do que saiu, aumento o processo de "juniorização" das redações (RENAULT, 2013)

Essas mudanças impactaram também na dinâmica estrutural das redações e, gradualmente, funções antes primordiais para uma emissora de qualidade, foram deixando de existir.

Além de cargos e funções que sobrevivem até hoje, como repórter, editor, secretário e chefe de redação, havia nas redações o repórter auxiliar, de setor, noticiário, redator auxiliar. Havia também o pauteiro, responsável pelas indicações do que seria apurado durante o dia; o tituleiro, especialista em fazer títulos em um tempo em que os jornais eram diagramados pelo diagramador – com cálculos manuais para “fechar” os espaços de textos e fotos, paginados (montados), por sua vez, pelo paginador, em páginas no formato que seria encaminhado à seção de fotolito, antes de ir para impressão; e ainda o revisor, responsável pela correção dos erros ortográficos e gramaticais (RENAULT, 2012, p. 104).

Atualmente, antes mesmo de ser contratado, o profissional já sabe que irá desempenhar mais de uma função, em uma dinâmica e ritmo de trabalho frenéticos e que mudam a cada dia, em uma transformação permanente. O jornalista multitarefa precisa apurar, redigir e publicar nas mais diversas plataformas as informações, mantendo, assim, os sites sempre atualizados o mais rápido possível, ao mesmo tempo em que também precisa contribuir ou para jornal impresso do dia seguinte, para a rádio ou para a televisão.

Por conta dessas novas demandas do mercado, as empresas com perfil multimídia perseguem um profissional com habilidades igualmente multimídia, tanto na contratação quanto na requalificação/treinamento dos seus quadros profissionais. enfim, um mesmo profissional que deve dominar a técnica de modo a produzir conteúdos para televisão, rádio, jornal e internet. (FONSECA E KUHN, 2009, p. 59).

O profissional precisa ser, assim como o "produto" que cria, multimídia e, para tanto, cumpre cargas rigorosas de trabalho e lida com inúmeras cobranças como se o estresse fosse inerente à profissão (KUCINSKI, 2005).

3.3 AS DISCUSSÕES SOBRE SAÚDE MENTAL NO JORNALISMO

Como pode-se notar, a saúde mental dos jornalistas, principalmente aqueles que trabalham em redações, vêm sofrendo grandes impactos ao longo dos anos. Com redações cada dia mais enxutas, cargas de trabalho elevadas, competitividade constante e a necessidade de se

adaptar aos novos meios de comunicação, o profissional precisa ser multitarefa para conseguir espaço no mercado de trabalho. Essa cobrança massiva, no entanto, acaba desencadeando, muitas vezes, inúmeros problemas de saúde mental e ocupacional, como a ansiedade, o estresse, a depressão e até mesmo o esgotamento profissional, o burn-out.

Dessa forma, antes de falarmos sobre a pesquisa de fato realizada nesta monografia, é importante que tenhamos conhecimento de estudos anteriores já efetuados que buscaram abordar e dimensionar o mesmo problema: as condições de saúde mental dentro das redações jornalísticas. Para isso, a pesquisadora leu e selecionou as dissertações e artigos mais recentes que, não só possuem o mesmo objeto de estudo, mas também auxiliaram na construção da presente pesquisa.

Tendo em vista as grandes e rápidas mudanças dos dias atuais, em 2006, o pesquisador pós doutor Roberto Heloani, em seu artigo intitulado como "O Trabalho do Jornalista: Estresse e Qualidade de Vida" buscou estudar sobre a qualidade de vida do jornalista frente às novas práticas político-econômicas e culturais e os problemas psicológicos que essa nova dinâmica produtiva desencadeava nos profissionais da área. Como metodologia, Heloani conversou com 44 jornalistas de São Paulo entre 20 e 60 anos em entrevistas semi-estruturadas. Em seus resultados, o pesquisador observou "o predomínio absoluto do fracasso no que concerne à vida afetiva e familiar e no cuidado com a saúde" sendo que 24 dos entrevistados apresentavam níveis elevados de estresse, 6 deles em nível de exaustão física e mental. O pesquisador conclui também que, diante do novo perfil profissional imposto frente às tecnologias implementadas nas empresas, o trabalho torna-se cada vez mais precário e seletivo e a qualidade de vida do profissional é banalizada e naturalizada, sendo o trabalhador-jornalista "forçado a negociar a sua força de trabalho para a sua subsistência" diante de um ritmo frenético de produção de notícias. Com imensa dificuldade em conciliar trabalho e vida pessoal, os entrevistados da pesquisa realizada por Heloani mostraram um profundo desejo de mudança de atividade profissional e significativa deterioração da qualidade de vida, acreditando, em sua maioria, ser natural a contínua mudança de emprego. Na análise, o autor ressalta o preocupante indicador que mostra que as práticas organizacionais vigentes trouxeram, além da degradação de valores básicos, a postergação da felicidade pessoal e da realização de sonhos.

Poucos anos mais tarde, em 2009, a pesquisadora e doutora Marília Machado, juntamente com o mestre Sérgio Killesse, desenvolveram o artigo "O trabalho do jornalista e o estresse profissional: ocorrências de risco de estresse nas fases de alerta, resistência e exaustão" com o objetivo de investigar a ocorrência de estresse nos 44 jornalistas que trabalhavam em uma grande empresa em Minas Gerais. Partindo de uma pesquisa realizada em 1988 por

Cooper, que, ao estudar 104 profissões, apontou o jornalismo como uma das principais áreas de trabalho expostas frequentemente a problemas psicossociais que provocam estresse e, conseqüentemente, pioram a qualidade de vida dos profissionais, os pesquisadores, em seus resultados, perceberam que perto de um terço dos entrevistados (31,8%) haviam revelado situações de estresse no mês anterior. Através de um estudo de campo com questionário de questões fechadas, Machado e Killesse visaram "identificar de modo objetivo a sintomatologia que o indivíduo apresenta, os sintomas de estresse, somáticos ou psicológicos, e a fase em que se encontra" afim de encontrar um diagnóstico organizacional.

Verificou-se que, nas 24 horas que precederam a coleta de dados, dois apresentaram sintomatologia de estresse de fase de alerta. Na última semana, 13 entraram na fase de resistência, a segunda em termos de risco. No último mês, um entrou em exaustão, a fase mais grave. Assim, perto de um terço (31,8%), no último mês, revelou situação de estresse, número bastante elevado, considerando que pertencem a um mesmo grupo jornalístico e que são colegas de trabalho, a situação de um podendo influenciar outros. (Machado e Killesse, 2009).

Dessa forma, verificou-se um alto nível de estresse em todas as três fases presentes no Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISLL). Para os pesquisadores, as altas demandas e exigências do dia-a-dia das redações, o curto prazo para elaboração das notícias, a alta competitividade e o reduzido número de profissionais são fatores que influenciam para o risco de estresse ocupacional.

Já na tese de doutorado apresentada pela pesquisadora Cristiane Reimberg à Escola de Comunicação e Artes da Universidade de São Paulo em 2015, intitulada como "O exercício da atividade jornalística na visão dos profissionais: sofrimento e prazer na perspectiva teórica da psicodinâmica do trabalho", a autora busca refletir sobre a organização do trabalho no jornalismo e entender quando este direito social é fonte de sofrimento e quando é fonte de prazer para os profissionais. Usando-se de uma pesquisa qualitativa e da análise de conteúdo, a pesquisadora entrevistou, de forma semiaberta, 21 jornalistas entre 25 e 82 anos de idade a partir de um roteiro com 25 perguntas previamente formuladas para tentar, através das experiências de vida de cada um, analisar como é formada a organização do trabalho jornalístico na prática. Com base nos depoimentos colhidos, Reimberg destaca que, embora os indivíduos reconheçam a existência de situações negativas e de precarização, eles também possuem um grande carinho e envolvimento com a profissão, o que permite, muitas vezes, que o sofrimento advindo do trabalho possa ser transformado em prazer.

A relação entre sofrimento e prazer marca a atividade jornalística e hoje olhando para o passado vejo que foi assim desde o início na faculdade. O envolvimento com a profissão é alimentado pelas histórias contadas pelos professores, pelas reportagens realizadas durante o curso e pelos estágios estimulados. Desde cedo, você aprende que para ser jornalista precisa trabalhar muito, se destacar, ser jornalista 24 horas, que é natural não ter horário e que a saída é individual. Se você for bom, você consegue. Por outro lado, você discute o papel do jornalismo para a consolidação da democracia e aprende a acreditar nisso. (REIMBERG, 2015).

De acordo com Reimberg (2015), sofrimento e prazer são indissociáveis no trabalho do jornalista e, apesar desta crítica aparecer no depoimento de seus entrevistados, ainda há a crença na mudança. Em suas considerações, a autora salienta que o envolvimento profundo com a profissão por muitas vezes impede que os indivíduos lutem, de fato, por melhores condições em seus ambientes de trabalho, optando, assim, por encontrar formas de lidar com os sofrimentos pessoais sem buscarem pela mudança e melhoria na saúde coletiva. Para a pesquisadora, "a mística em torno da profissão alimenta um discurso de adesão e dedicação, que serve, na verdade, aos interesses do capital: extrair mais produtividade, maximizar a produção.". Essa flexibilidade imprescindível, no entanto, atinge diretamente os direitos do trabalhador e as normas e leis que deveriam garantir uma melhor qualidade de vida, acabam não sendo cumpridas pelas organizações. Todo esse sofrimento, entretanto, é transformado em prazer ao longo dos anos, quando o profissional começa a focar no papel democrático do jornalismo e o quanto a profissão pode contribuir para a disseminação de direitos e transformação da realidade de uma sociedade.

Partindo do cenário brasileiro nas últimas duas décadas, onde as condições de trabalho do jornalista estão cada dia mais precárias, visto a ampliação das áreas de atuação, a não obrigatoriedade do diploma, os enxugamentos das redações e o acúmulo de funções - principalmente pela influência da tecnologia -, Juliana Bulhões busca entender os impactos que as condições de trabalho provocam na saúde e qualidade de vida do jornalista. A tese de doutorado da pesquisadora, apresentada em 2016 para o Programa de Pós-Graduação em Comunicação da Universidade de Brasília, contou com o auxílio do Professor Doutor David Renault. Partindo de revisões bibliográficas sobre as condições de trabalho no jornalismo, a investigação se deu em forma de relato de pesquisa e entrevistas em campo. Em suas considerações, Bulhões aponta que o trabalho, principalmente em circunstâncias de precarização, adocece e, infelizmente, na área do jornalismo este assunto, embora bastante debatido no senso comum, ainda é pouco estudado no meio acadêmico. Sabe-se, no entanto, de acordo com a autora, que as mudanças estruturais na profissão têm provocado transformações

que influenciam na precarização do trabalho "em virtude principalmente da redução das equipes, da produção de conteúdo multimídia e do aumento das jornadas de trabalho" (2016).

Um dos trabalhos aos quais também se recorreu para esta pesquisa, por ser recente e do mesmo curso de comunicação da autora, foi o da jornalista Francielle Martins, que se graduou em jornalismo pela Escola de Comunicação, Artes e Design - Famecos, da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, em 2019. A pesquisadora, em sua monografia, intitulada de "Jornalismo e Saúde Mental: um estudo a partir de relatos de repórteres após a cobertura de tragédias", teve como objetivo entender como os transtornos de saúde mental vêm impactando a vida dos profissionais de comunicação, principalmente aqueles que realizaram a cobertura de grandes tragédias em suas jornadas de trabalho. Como metodologia, Martins se usou das técnicas de análise de dados e de pesquisas realizadas anteriormente e questionário em formato de texto tanto para os jornalistas que haviam feito a cobertura de grandes tragédias, quanto para os principais veículos de comunicação do Rio Grande do Sul. Esse questionário possibilitou entrevistas em profundidade com os profissionais da comunicação a respeito de suas experiências. Em sua conclusão, Martins entende que "os jornalistas se sentem desamparados com relação ao apoio oferecido por parte das empresas e levam essa carência de amparo emocional ao longo de sua trajetória profissional". Destaca, ainda, que, embora seja um tema atual e de suma importância em meio a um ambiente de trabalho onde as equipes diminuem a cada dia e os profissionais precisam, para se adaptar ao mercado, ser multitarefa, ainda há um visível desinteresse por parte dos veículos de comunicação a respeito do assunto.

Assim, pode-se perceber que, mesmo que sejam poucas as pesquisas realizadas sobre a saúde mental e ocupacional dos profissionais de jornalismo, os resultados tendem a ser coincidentes. Nas cinco pesquisas mencionadas neste capítulo, todas reforçam o quanto a alta carga de trabalho nas redações jornalísticas, aliadas aos baixos salários, diminuição do número de profissionais, competitividade constante, ritmo frenético e a necessidade de se adaptar diariamente às novas ferramentas e tecnologias fazem com que, além da realização de um trabalho precário, adoçam o profissional da área. Não é de hoje, no entanto, que a exaustão física e mental dos trabalhadores é recorrente e banalizada pelas empresas.

4 ANÁLISE - UM MAPEAMENTO DAS PERCEPÇÕES SOBRE SAÚDE MENTAL EM REDAÇÕES JORNALÍSTICAS DE PORTO ALEGRE

Após entendermos a importância da realização de pesquisas a respeito da saúde mental e ocupacional dos jornalistas, visto os altos índices de estresse, ansiedade, depressão e Burn-out que os trabalhadores brasileiros apresentam e a pouca importância que as empresas tendem a dar para este assunto, buscamos, então, entender qual o ponto de vista e as experiências dos profissionais sobre o tema. Dessa forma, no presente capítulo iniciamos o processo de análise dos dados coletados, onde buscamos realizar um mapeamento das percepções dos profissionais jornalistas que trabalham ou trabalharam em redações de Porto Alegre a respeito da saúde mental e ocupacional em seus ambientes de trabalho.

Para o desenvolvimento deste trabalho, foi realizado um questionário anônimo quantitativo com questões fechadas, semi-abertas e abertas na plataforma online do google, "Google Forms", e encaminhado para os profissionais jornalistas que trabalham ou trabalharam no último ano em redações jornalísticas na cidade de Porto Alegre, no estado do Rio Grande do Sul. Até o fechamento do estudo, 46 pessoas de pelo menos 11 redações haviam respondido o questionário.

[...] especialmente projetada para gerar medidas precisas e confiáveis que permitam uma análise estatística. A Pesquisa Quantitativa é apropriada para medir tanto opiniões, atitudes e preferências como comportamentos. [...] Esta técnica de pesquisa também deve ser usada quando se quer determinar o perfil de um grupo de pessoas, baseando-se em características que elas tem em comum (como demográficas, por exemplo). (Eduardo Moresi, 2003)

Posteriormente, a fim de entender melhor as experiências vividas pelos profissionais dentro das redações jornalísticas durante sua atuação na empresa e quais os recursos disponibilizados a eles pelo empregador, foram realizadas, por telefone ou chamada de vídeo, quatro entrevistas qualitativas com questões abertas. Para Minayo (2007) "[...] a pesquisa qualitativa proporciona um modelo de entendimento profundo de ligações entre elementos, direcionado à compreensão da manifestação do objeto de estudo." Já para Turato (2005), caracteriza-se "pela empiria e pela sistematização progressiva do conhecimento até a compreensão lógica interna do grupo ou do processo estudado". Nas conversas, buscou-se dar mais liberdade para os profissionais relatarem suas experiências, a fim de compreender quais os impactos que o trabalho realizado teve e/ou tem sobre a saúde mental e ocupacional de cada um e qual a percepção destes sobre o suporte fornecido pelas organizações a respeito do assunto.

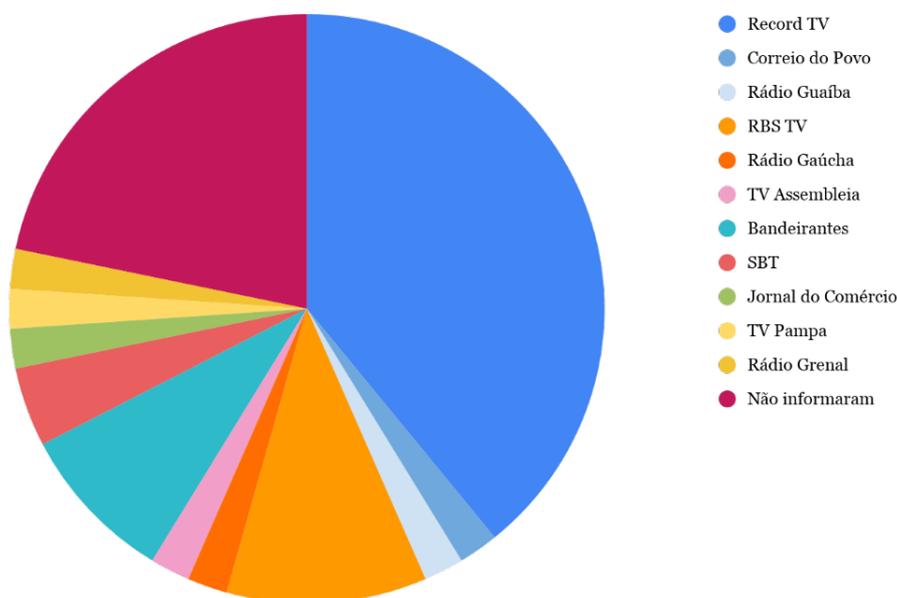
Ao longo dos depoimentos realizados, os jornalistas narraram suas rotinas de produção dentro das organizações, os sentimentos vivenciados no dia-a-dia e quais impactos que o ritmo frenético, a alta demanda e necessidade constante de adaptação tiveram em seu psicológico.

Todos os dados colhidos serão apresentados adiante em forma de gráficos, bem como uma explicação a respeito dos resultados obtidos através do questionário quantitativo. Em seguida, apresentaremos também, os relatos dos quatro profissionais entrevistados em profundidade, com suas falas mais marcantes e experiências que corroborem para o presente estudo.

4.1 MAPEAMENTO DAS REDAÇÕES JORNALÍSTICAS

Para, posteriormente, entendermos melhor os resultados obtidos através do questionário quantitativo, é importante que conheçamos quais as redações jornalísticas que se mostram presentes no estudo. Dessa forma, neste subcapítulo, traremos um breve resgate histórico das redações de Porto Alegre, bem como sua importância para a população local. Como critério, a autora limitou-se a descrever apenas as redações que foram mencionadas no questionário pelos jornalistas que o responderam. A história de cada uma das redações foi extraída dos sites oficiais dos jornais em questão ou, para os que não possuíam essa seção em suas redes, em de reportagens históricas feitas por outros autores. É importante ressaltar, também, que das 46 respostas obtidas, apenas 36 pessoas nomearam as redações em que trabalham ou trabalharam no último ano, ou seja, 10 entrevistados preferiram não identificar seu local de trabalho por motivos pessoais.

Gráfico 1 -Redações de Porto Alegre



Fonte: Kellermam (2020)

Com 18 menções no questionário, a Record TV RS foi a emissora com mais profissionais que responderam à pesquisa. Esse número, deve-se, principalmente, por ser o local de trabalho da autora do estudo, o que facilitou no pedido e cobrança de respostas. A emissora Record TV, já consolidada em outros estados do Brasil, chegou ao Rio Grande do Sul em julho de 2007, a partir da compra da antiga TV Guaíba e dos demais veículos de comunicação pertencentes ao Sistema Guaíba-Correio do Povo pelo Grupo Record. Sediada em Porto Alegre, no bairro Santa Tereza, a emissora opera no canal 2 desde que se estabeleceu na capital. Ocupando, inicialmente, o quinto lugar em audiência no estado gaúcho, a emissora foi conquistando a população local ao longo dos anos e, em 2009, já conquistava o segundo lugar em audiência e *share* no Rio Grande do Sul, mantendo a posição até hoje. A Record TV RS, dentro do grupo Record, possui o maior conteúdo local diário, com mais de cinco horas de programação produzidas em solo gaúcho e com um alcance médio de pelo menos 1,6 milhão de telespectadores. Localmente são produzidos apenas programas jornalísticos (Balanço Geral RS Manhã, Rio Grande no Ar, Balanço Geral RS, Cidade Alerta RS, Rio Grande Record e Balanço Geral RS Edição de Sábado) que, intercalando-se com a programação nacional, compõe um quadro de programação que conta com reality shows, programas de auditório, jornalismo, esporte, filmes e minisséries.

Já o jornal diário Correio do Povo, também pertencente ao Grupo Record, contou com apenas uma resposta no questionário. Fundado no dia 1 de outubro de 1895 pelo jornalista Caldas Júnior, o jornal circulou continuamente por 89 anos, ocupando, desde 1946, o mesmo prédio no centro de Porto Alegre, na rua que leva o nome do fundador do periódico. Inovador para a época, o Correio do Povo contou, desde o princípio, com um quadro próprio de profissionais jornalistas e não com colaboradores externos, como era comum no tempo em que foi fundado. Em sua primeira tiragem, o periódico, que possuía apenas quatro páginas, teve 2 mil exemplares impressos e distribuídos pela cidade. Pouco mais de três anos depois, 4,5 mil jornais já eram veiculados diariamente para o povo gaúcho, já em 1910 esse número passava dos 10 mil. Em 1979 a Companhia Caldas Júnior enfrentou momentos de grande dificuldade financeira devido a uma elevada dívida adquirida com a instalação da TV Guaíba, tendo que, no dia 16 de junho de 1984, interromper a circulação do Correio do Povo, voltando a ser publicado apenas dois anos depois, no dia 31 de agosto de 1986. Foi em 2007, com a chegada da Record TV ao estado gaúcho que o Correio do Povo passou, então, a também fazer parte do Grupo Record. Desde 1997 com um jornal digital que apenas replicava o conteúdo do jornal impresso, em outubro de 2009, em um processo de adaptação ao novo cenário tecnológico que se estabelecia no Brasil e no mundo, o novo site do Correio foi estreado, passando a atualizar o noticiário em tempo real e com uma edição online disponível a todos os internautas. Atualmente, o Correio do Povo é jornal mais antigo e o terceiro com maior alcance e circulação no estado gaúcho.

A Rádio Guaíba, pertencente ao Grupo Record desde 2007, também contou com apenas uma resposta no questionário online. Criada em 1957 nas redações do Correio do Povo e da Folha da Tarde, a Rádio Guaíba "logo se transformou na principal emissora gaúcha e uma das mais importantes do país, sendo pioneira num modelo de radiojornalismo como nunca tinha se visto até então" (site Rádio Guaíba). Operando em AM na frequência 720 kHz e em FM na frequência 101.3 MHz, seus estúdios ficam localizados no mesmo prédio do jornal Correio do Povo, no Centro Histórico de Porto Alegre. Desde o princípio, o programa da emissora que mais se destacou e teve mais edições foi o Correspondente Renner, ficando no ar por 53 anos. Ao longo de sua trajetória, a Rádio Guaíba esteve presente em momentos fundamentais na história dos gaúchos, do Brasil e do mundo, sendo a única emissora gaúcha presente na Copa do Mundo realizada na Suécia em 1958. Cobriu, também, a renúncia de Jânio Quadros, o Movimento da Legalidade, o assassinato de John Kennedy, o Golpe Militar de 1964 e o desembarque do homem na lua e o incêndio da Loja Renner, por exemplo. Por muitos anos a Rádio Guaíba foi líder de audiência no estado gaúcho, perdendo espaço para a concorrência

apenas a partir da década de 80, quando toda a empresa fundada por Caldas Júnior viveu um momento de grave dificuldade financeira. Desde março de 2007 sob a administração do Grupo Record de Comunicação, a emissora vem implementando inovações em sua redação, alcançando novos formatos e criando novos programas, para, assim, ampliar a competitividade com a concorrência. As mudanças recentes mais significativas da emissora ocorreram em 2014, quando uma nova programação foi estreada com o objetivo de atender melhor os ouvintes com uma linguagem mais moderna. Dentre as novidades, o novo formato do tradicional Correspondente Renner e a volta de programas antigos como Agora e Jornal da Noite chamaram a atenção. Para se adaptar às novas formas de consumir conteúdo, em 2018, o grupo também passou a transmitir a programação do estúdio pelo aplicativo do Jornal Correio do Povo e pela plataforma *on demand* do Grupo Record, o PlayPlus.

A RBS TV (Rede Brasil Sul de Televisão), por sua vez, contou com cinco respostas no questionário. Pertencente ao Grupo RBS, a rede de televisão estadual está sediada no bairro Santa Tereza, em Porto Alegre e conta com mais 11 emissoras afiliadas à Rede Globo, cobrindo todo o estado do Rio Grande do Sul. Fundada no dia 29 de dezembro de 1962, no canal 12 estreava a TV Gaúcha que, em 1967, ao afiliar-se à Rede Globo, passou a ser denominada como RBS TV, contando, a partir de então, com a maior parte de sua programação sendo produzida no Rio de Janeiro. Ao longo dos anos, ao passo em que a emissora ia ganhando espaço na casa da população gaúcha, onze novas sedes foram inauguradas em diversas cidades do interior do estado. Um de seus programas mais antigos e reconhecidos pelos telespectadores, o Jornal do Almoço, está no ar desde 1972, fazendo-se presente nos lares gaúchos há 48 anos. A RBS TV de Porto Alegre, líder de audiência no estado, conta com a produção local de nove programas (Bom Dia Rio Grande, Redação RS, Jornal do Almoço, Globo Esporte RS, RBS Notícias, Posso Entrar, Compartilhe RS, Galpão Crioulo e Destemperados na TV) que são retransmitidos, em sua maioria, para as demais emissoras afiliadas do interior.

A Rádio Gaúcha, por sua vez, teve apenas um funcionário que respondeu a pesquisa. Fundada no dia 8 de fevereiro de 1927, a rádio, sediada no bairro Azenha em Porto Alegre, faz parte do Grupo RBS desde 1957, operando na frequência AM 600 kHz e FM 93.7 MHz. Em 1970, o programa mais antigo e tradicional ia ao ar pela primeira vez, o Sala de Redação, que mantém o nome e formato até os dias atuais. No ano de 1994, foram realizadas as primeiras transmissões via satélite da emissora local, formando, assim, a Rede Gaúcha SAT, que detém mais de 152 afiliadas em pelo menos sete estados brasileiros. Considerada uma das maiores emissoras de rádio do Brasil, a Rádio Gaúcha é líder em audiência há mais de quatro anos consecutivos no Rio Grande do Sul. De forma a contemplar melhor as necessidades da

população, desde 2010 a emissora têm se expandido para diferentes cidades do estado gaúcho, formando uma rede estadual com emissoras próprias, contando, desde então, com redações em Santa Maria, Pelotas e Caxias do Sul. Com uma programação focada principalmente em notícias e futebol, a emissora está presente em diversas plataformas digitais, a fim de facilitar o acesso dos ouvintes, podendo ser ouvida em aplicativos para iOS e Android e através dos sites, blogs e redes sociais próprios do veículo. Dentre as mudanças recentes, a convergência entre o portal de notícias da Rádio Gaúcha e do jornal Zero Hora foi a mais impactante para os ouvintes e assinantes, que agora podem desfrutar de todo o conteúdo de forma mais rápida e prática no portal da GaúchaZH.

Já o SBT teve apenas duas menções no questionário. O Sistema Brasileiro de Televisão (SBT) opera, desde o dia 26 de agosto de 1981, no bairro Santa Tereza, em Porto Alegre, no canal 5, transmitindo sua programação para 95% do estado do Rio Grande do Sul e sendo a terceira emissora com maior visualização do estado. A emissora, no entanto, trocou de nome por três momentos: inicialmente, em 1981, era intitulada como TVS Porto Alegre; nove anos mais tarde, em 1990, passou a se chamar SBT Porto Alegre; e, foi apenas em 2012, que o nome SBT RS começou a ser usado, e o é até hoje. Para se adaptar ao novo contexto de produção e veiculação de notícias, em 2010, a emissora passa a transmitir seu sinal em modo digital para todo o Brasil. Em Porto Alegre, os programas jornalísticos não costumam ser estáveis, desde seu princípio, inúmeros telejornais já entraram e saíram da grade ao longo dos anos, reformulando formatos, nomes e apresentadores. Atualmente, além de transmitir a programação nacional do SBT, a emissora gaúcha produz os programas: SBT Rio Grande, SBT Rio Grande 2ª Edição, Masbah!, Anonymus Gourmet e SBT Redação, sendo, destes cinco, dois programas de entretenimento e três de jornalismo.

A TV Bandeirantes do Rio Grande do Sul, no entanto, contou com quatro respostas no questionário quantitativo. Mais conhecida localmente como Band RS, a emissora de televisão é a única com a redação localizada no bairro Santo Antônio, em Porto Alegre, operando no canal 10.

A TV Bandeirantes do Rio Grande do Sul, no entanto, contou com quatro respostas no questionário quantitativo. Mais conhecida localmente como Band RS, a emissora de televisão é a única com a redação localizada no bairro Santo Antônio, em Porto Alegre, operando no canal 10. Criada em outubro de 1969 pelos frades da igreja católica, inicialmente como TV Difusora, a emissora, na época, tinha como objetivo principal produzir uma programação completamente local, a fim de estabelecer, em Porto Alegre, um centro de produção cultural. Entretanto, problemas financeiros levaram a TV Difusora a filiar-se, em 1979, à Rede

Bandeirantes, que passou a ser responsável por 30% da programação. No ano seguinte, tanto a TV Difusora quanto a Rádio Difusora foram oficialmente vendidas para o Grupo Bandeirantes de Comunicação, passando a se chamar, então, TV Bandeirantes Rio Grande do Sul. Atualmente, além de retransmitir a programação nacional da rede, a Band RS produz doze conteúdos na capital: Os Donos da Bola RS, Brasil Urgente RS, Band Cidade, De Campo e Alma, Mais Saudável, Entre Amigos, Cavalos Crioulos, O Rio Grande Que Dá Certo, Boca no Trombone, Band Motores, RS Acontece e Cidadão Legal.

O Jornal do Comércio, por sua vez, teve apenas uma resposta no questionário. Criado em 1933, O Jornal do Comércio, há mais de oito décadas produz matérias especializadas voltadas para o setor de economia, política e negócios do Rio Grande do Sul, do Brasil e do mundo. Inicialmente intitulado de Consultor do Commercio, o jornal tinha como objetivo informar os atacadistas da entrada e saída de produtos de Porto Alegre. Com o passar dos anos o veículo foi crescendo e ganhando espaço na vida da população com conteúdos econômicos abordados em profundidade. Foi apenas no dia 1º de outubro de 1956 que o nome Jornal do Comércio passou a ser usado e novos setores são organizados na redação do impresso, como Licença de Importações e Exportações, Falências e Concordatas, Mercado Imobiliário, Bolsa de Automóveis, entre outros. Até então veiculado três vezes por semana, em setembro de 1960 o jornal passa a ter circulação diária na capital e, com os novos investimentos, passa, além de ter impressas edições com cores, a ficar sediado na Avenida João Pessoa, no bairro Farroupilha, em Porto Alegre, onde permanece até os dias de hoje. Mesmo com as evoluções tecnológicas, o Jornal do Comércio continua valorizando o impresso, agregando cadernos diários e/ou semanais que possuam temas atuais e que supram a necessidade de seus leitores. No entanto, o digital não foi deixado de lado, com conteúdos no site, vídeos, podcasts e presença nas redes sociais, o jornal segue se modernizando e tentando, quando possível, fortalecer seu negócio nos novos meios de comunicação. Com 86 anos de edições ininterruptas, o Jornal do Comércio é o veículo de imprensa mais antigo e tradicional de Porto Alegre.

No que diz respeito à TV Assembleia, somente um jornalista respondeu ao questionário online. A emissora de televisão, sediada em Porto Alegre, no estado do Rio Grande do Sul, opera no canal 16 da NET em 17 municípios gaúchos, 25 UHF digital e 51.2 digital na região metropolitana. Em operação desde 1991, a TV Assembleia tem como principal objetivo fazer o registro e transmissão das sessões plenárias que ocorrem na Assembleia Legislativa do estado gaúcho. No entanto, essa transmissão inicialmente era feita através dos canais comerciais, pois, foi apenas em 1996 que passou a haver a possibilidade da existência de canais legislativos no Brasil, dessa forma, a empresa de telecomunicação NET passou a exibir as sessões plenárias ao

vivo. Focada na divulgação das atividades do Poder Legislativo do Rio Grande do Sul, de acordo com o site oficial da organização, a TV Assembleia tem como missão dar "visibilidade e transparência aos atos dos representantes do povo, através de transmissões ao vivo das sessões plenárias e das atividades das comissões, bem como uma programação plural, focada no trabalho do Parlamento". A programação, organizada em três vertentes de conteúdo, conta com as transmissões ao vivo das sessões, programas jornalísticos e programas educativos e culturais. Localmente são produzidos os programas Democracia, Faça a Diferença, Agro RS em Foco, Réplica e Tréplica, Capítulo Zero, Boletim de Notícias e Jornal Assembleia, além de outros conteúdos fornecidos por uma produtora da capital.

A TV Pampa contou com apenas uma resposta na pesquisa. Pertencente à Rede Pampa, uma das maiores redes de comunicação do sul do país, a TV Pampa, possui quatro emissoras e mais de cem retransmissoras, atingindo 83% da população do Rio Grande do Sul. Em Porto Alegre, a emissora, fundada no dia 14 de julho de 1980, fica sediada no bairro Alto Teresópolis, operando no canal 4. Em seu princípio, a TV Pampa era uma emissora independente, contando com uma programação produzida inteiramente de forma local, no entanto, o ritmo não se manteve por muito tempo e, em 1983 afiliou-se, pela primeira vez, à Rede Manchete. Entre inúmeras idas e vindas, o veículo já esteve vinculado, além da Rede Manchete, à Record TV e a RedeTV!, todos por mais de uma vez. Atualmente afiliada à RedeTV!, desde o dia 1º de julho de 2007, a emissora conta com, além dos programas nacionais transmitidos pela rede, quatro programas locais produzidos nos estúdios da sede em Porto Alegre, como o Pampa Debates, Jornal da Pampa, Atualidades Pampa e Algo Mais, sendo, os três primeiros, programas com conteúdos jornalísticos e, o último, de variedades.

Por fim, a Rádio Grenal, também pertencente à Rede Pampa de Comunicação, teve apenas um profissional que respondeu ao questionário. Com uma programação totalmente ao vivo 24 horas por dia, a rádio teve sua primeira transmissão realizada em 2011, ainda sob o nome de Rádio O Sul. Foi apenas no dia 16 de março de 2012 que o nome foi alterado para Rádio Grenal, deixando claro para os ouvintes que o conteúdo da dupla de futebol Grêmio e Internacional seria o foco de sua programação transmitida na frequência FM de 95.9 MHz. Transmitindo informações da dupla gaúcha, entrevistas, debates e jornadas esportivas, a rádio possui interação contínua com seus ouvintes e se faz presente em sites, aplicativos, redes sociais e canais de TV (Net 300 e OI 974), tudo para que alcance da programação seja facilitado e esteja de acordo com as necessidades do público.

4.2 PESQUISA

Antes de mostrarmos os resultados obtidos pela pesquisa aplicada aos profissionais de jornalismo que trabalham ou trabalharam em redações no último ano, é importante, primeiramente, esclarecer como este questionário foi elaborado e qual a importância e necessidade do mesmo para o presente estudo. Dessa forma, visando analisar as percepções que os jornalistas têm da qualidade de sua saúde mental e ocupacional, foi elaborado um questionário que não levasse mais de 10 minutos para ser respondido, para não ser nem muito longo a ponto de fazer com que as pessoas desistissem de respondê-lo, nem muito curto de forma que não fosse possível obter um número suficiente de informações.

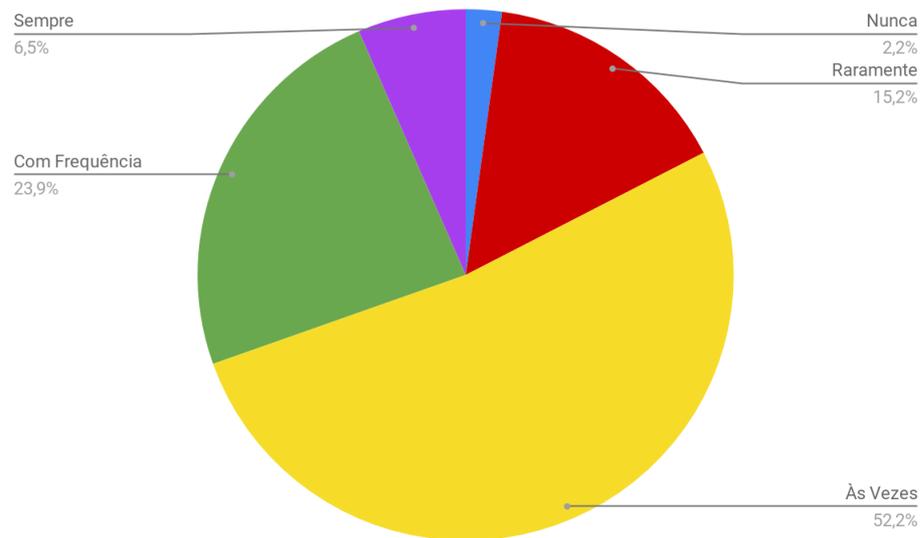
Ao analisar diversas pesquisas já realizadas acerca do assunto de saúde mental e ocupacional, a autora escolheu usar, como referência, parte do estudo da pesquisadora e doutora Marília Machado e do mestre Sérgio Killesse. Realizado em 2009, o artigo dos referidos autores visava investigar a ocorrência de estresse nos jornalistas que trabalhavam em uma grande empresa em Minas Gerais. Assim, na presente monografia, como o objetivo é fazer uma análise das percepções dos jornalistas e não realizar diagnósticos psicológicos, utilizou-se como referência apenas o questionário de questões fechadas dos autores, por permitirem caracterizar os entrevistados de maneira mais ampla. No questionário, buscou-se também, além de mapear as percepções acerca dos assuntos trazidos nos primeiros capítulos deste estudo, oferecer um espaço em que os entrevistados pudessem falar sobre suas experiências, conferindo, assim, a possibilidade do profissional parar para pensar em seu dia-a-dia e refletir sobre os impactos que uma rotina de trabalho estressante pode estar causando em sua vida pessoal.

4.2.1 Resultados da pesquisa

O questionário, elaborado na plataforma do Google, Google Forms, foi encaminhado para profissionais de jornalismo que trabalham ou trabalharam em redações jornalísticas de Porto Alegre no último ano. Com 53 perguntas ao todo, entre questões objetivas e dissertativas, obrigatórias e opcionais, o estudo foi fechado para novas respostas no dia 1º de junho de 2020. Ao todo, 46 respostas foram registradas. Os números, no entanto, não representam, nem buscam representar, uma amostragem do número de jornalistas que atuam em redações na capital gaúcha, mas sim identificar as percepções acerca da saúde mental e ocupacional individual que cada uma das pessoas que se dispuseram a responder ao questionário possuem. Por estarmos vivendo um momento atípico, onde uma pandemia se faz presente no nosso dia-a-dia, alterando

a forma como nos comportamos e vivemos, foi solicitado, no começo da pesquisa, que os entrevistados levassem em consideração sua vida "normal" ou seja, anterior ao momento da pandemia.

Gráfico 2 – Frequência com que acorda descansado/disposto



Fonte: Kellermam (2020)

Quanto aos hábitos de saúde e qualidade de vida, 52,2% dizem que acordam descansados e dispostos para enfrentar o dia apenas às vezes. A maioria, 56,5% nunca fuma, contra 6,5% que dizem fumar às vezes, 8,7% com frequência e 4,3% sempre, sendo que 4,3% são ex-fumantes. Em relação à ingestão de bebidas alcóolicas, 6,5% dizem nunca consumir álcool, 37% consomem com frequência e 4,3% bebem sempre. Quando perguntados sobre a realização de atividades físicas, 15,2% dizem nunca realizar atividades, 32,6% costumam fazer algum exercício físico às vezes e 30,4% exercitam-se com frequência. Dentre os participantes que realizam atividades físicas, obteve-se 30 respostas a respeito de quais modalidades que são praticadas:

Tabela 1 – Atividades físicas praticadas

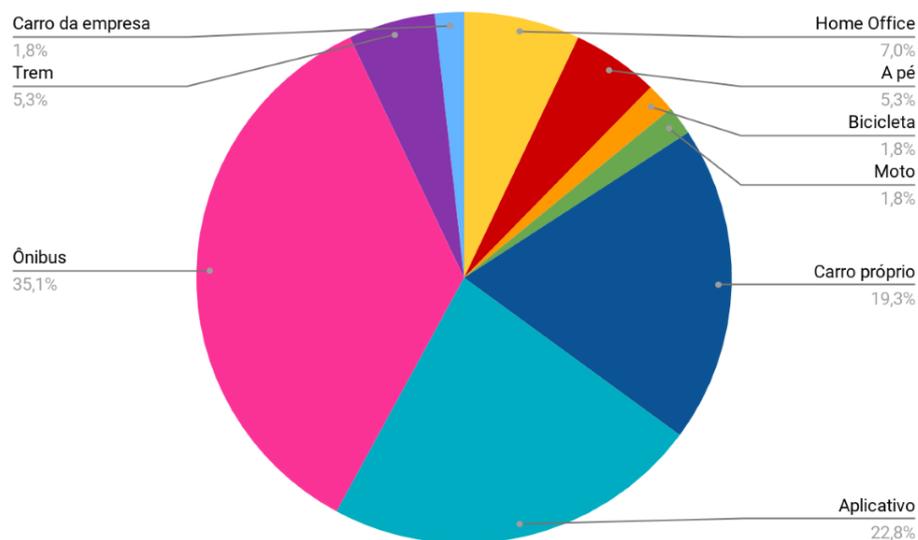
Atividade Física	Número de participantes que realizam
Corrida	4
Natação	2
Tênis	1
Caminhada	3
Patinação	1
Esteira	1

Musculação	4
Academia	3
Bicicleta	4
Pilates	2
Outros esportes	3

Fonte: Kellermam (2020)

Em relação aos dados profissionais, 84,8% usaram como referência para o questionário a empresa em que ainda atuam e, dos 15,2% que relataram já terem saído da empresa, todos saíram a menos de um ano. É possível observar que 10,9% trabalham na redação jornalística a menos de seis meses, 39,1% de seis meses a um ano, 23,9% de dois a 3 anos e 13% trabalham no mesmo lugar há mais de 7 anos. A maioria trabalha seis horas por dia (54,3%), mas há os que trabalham por cinco horas (4,3%), sete horas (15,2%), oito horas (15,2%) e mais de oito horas (10,9%). Uma prática comum no meio jornalístico é trabalhar aos finais de semana, nesse aspecto, 8,7% trabalham um final de semana por mês, 54,3% em dois finais de semana do mês, 19,6% em três e 4,3% dizem trabalhar todos os finais de semana, 13%, entretanto, alega não trabalhar aos finais de semana. Quando perguntados em relação à frequência em que a empresa lhes permite tirar férias, 73,9% afirmou tirar férias apenas uma vez por ano, 17,4% duas vezes e 8,7% dizem nunca tirar férias.

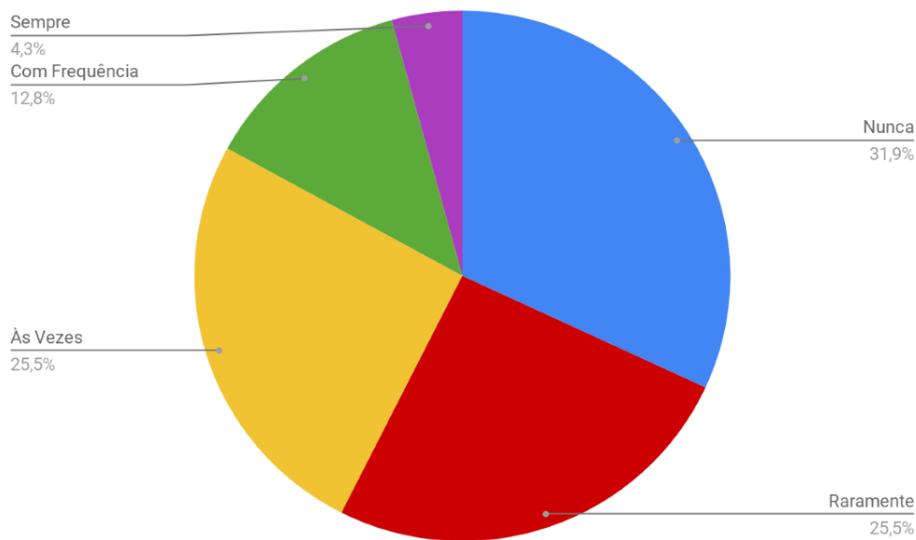
Gráfico 3 – Meios de deslocamento



Fonte: Kellermam (2020)

Quando a questão é sobre como os entrevistados se deslocam para o trabalho, as respostas foram diversas e muitos marcaram mais de uma opção. A maioria, 35,1%, vai de ônibus até o trabalho, 22,8% chamam carros de aplicativo, 19,3% possuem e utilizam carro próprio e 5,3% vão a pé. No total, 7,0% disseram trabalhar em home office, no entanto, como estamos no meio de uma pandemia, não podemos afirmar se esta situação é temporária ou permanente nos casos mencionados.

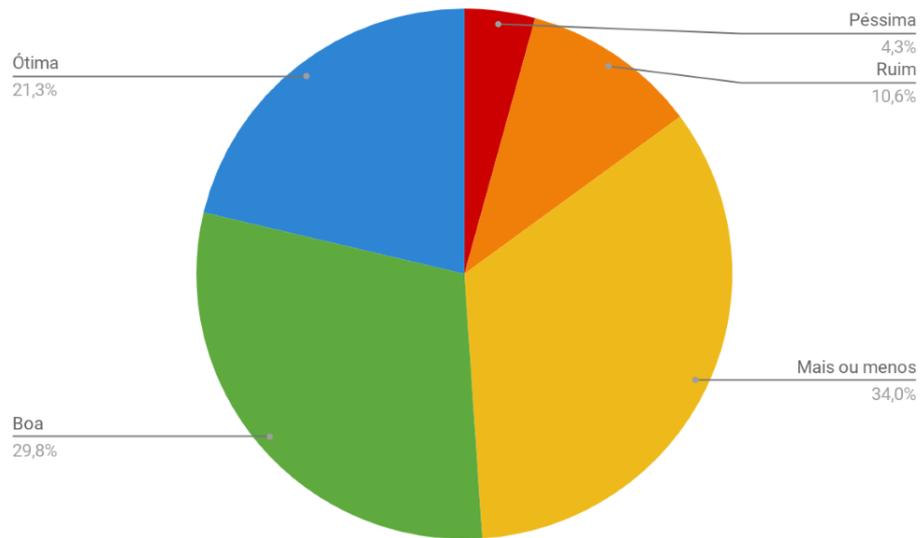
Gráfico 4 – Trabalho levado para casa



Fonte: Kellermam (2020)

Perguntados se costumam levar trabalho para casa, 32,6% nunca o fazem, 13% frequentemente e 4,3% sempre. A maioria (71,7%) não exerce outras atividades profissionais concomitantemente. Quanto à percepção sobre a flexibilidade do horário de trabalho, 6,5% o consideram muito rígido, 15,2% rígido, 26,1% pouco flexível, a maioria (45,7%) diz ter um horário flexível e 8,7% muito flexível.

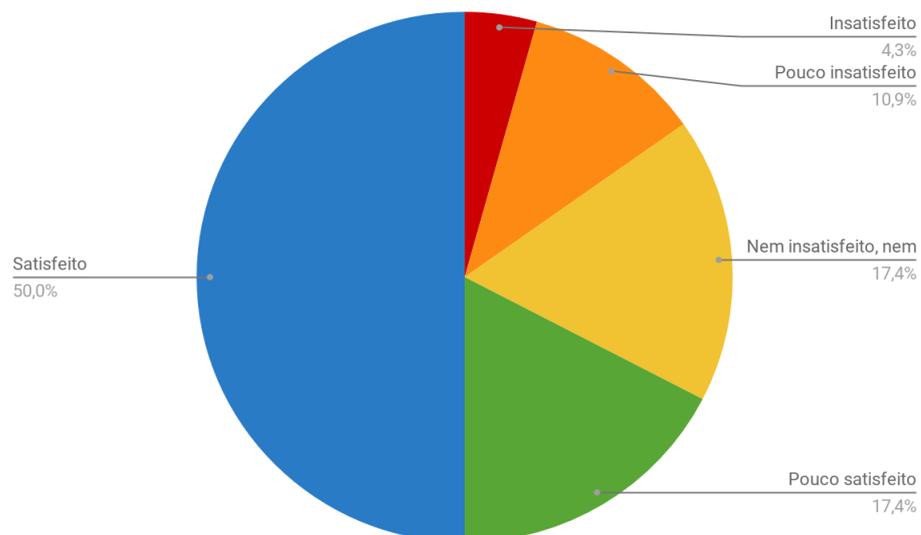
Gráfico 5 – Condições de trabalho



Fonte: Kellermam (2020)

No que diz respeito às condições de trabalho fornecidas pelas empresas (limpeza do ambiente, climatização adequada, ferramentas, tecnologia...), 34,8% dizem que elas são mais ou menos, 30,4% acham que as condições são boas, 21,7% ótimas e 10,9% relatam que as condições são ruins em suas redações. Dos 46 entrevistados, nenhum relatou já ter sofrido acidentes durante o horário de trabalho.

Gráfico 6 – Satisfação com o ambiente de trabalho



Fonte: Kellermam (2020)

Ao serem questionados sobre a satisfação com o ambiente de trabalho, 50% se dizem satisfeitos, 17,4% não têm uma posição clara sobre o assunto e 4,3% se mostram insatisfeitos. Quando perguntados do motivo que os levou a marcar as respectivas respostas, os relatos foram variados. Separamos, a seguir, os que aparentaram ser mais relevantes para a pesquisa.

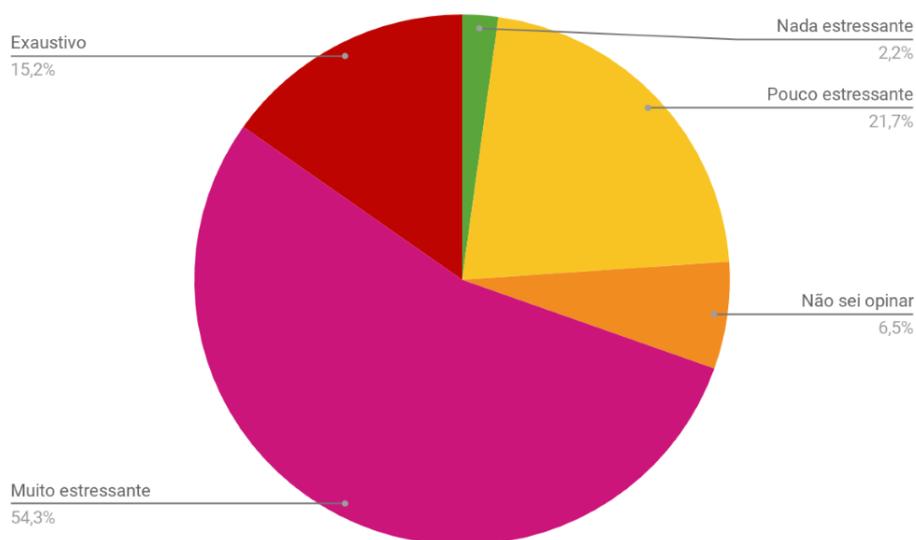
Tabela 2 -Motivos satisfação com o ambiente de trabalho

Entrevistado 1	Bons colegas, boa estrutura, mas falta de valorização profissional por parte dos gestores.
Entrevistado 2	Ambiente de respeito e colaboração
Entrevistado 3	Desiludido com a profissão
Entrevistado 4	Por más condições de equipamentos disponibilizados: mesa, cadeira, equipamentos velhos (impressora, computador, teclado, caixas de som de baixo nível), salas antigas.
Entrevistado 5	Prédio velho, pouca manutenção, zero reformas em 9 anos que estou aqui.
Entrevistado 6	Penso que o ambiente vai de encontro com a proposta de uma redação. Mas acho que deveria haver mais vínculo entre o jornal e a rádio da mesma empresa.
Entrevistado 7	Perdi a motivação pelo que faço no meu local de trabalho; não vejo o serviço como algo essencial e fomentador da opinião pública.
Entrevistado 8	Acredito que seria interessante a empresa ouvir o que o colaborador tem a dizer.
Entrevistado 9	Pressão psicológica
Entrevistado 10	A equipe de trabalho torna o ambiente mais leve e descontraído.
Entrevistado 11	Não tínhamos sequer ambiente para almoçar. Esquentava minha comida no microondas (que ficava ao lado do vaso, no banheiro) e levava minha comida pra mesa de um colega que trabalhava em outro turno.

Fonte: Kellermam (2020)

Em relação ao nível de satisfação com o relacionamento com os colegas de trabalho, 78,3% se mostraram satisfeitos e ninguém se disse insatisfeito com a questão. As respostas acerca dos motivos que os levam a gostar do relacionamento com os outros funcionários são diversas e variam desde acreditarem haver "um ótimo espírito de equipe", até "o grupo, em sua maior parte, disposto a trabalhar em equipe e minimizar as dificuldades estruturais da empresa" e "todos trabalham com muita sintonia e as hierarquias não geram desavenças. Há, no entanto, 15,2% que não se mostram nem satisfeitos, nem insatisfeitos com a relação com os demais colegas e os motivos, geralmente são a "falta de comunicação entre colegas com funções diferentes", a não existência de um canal para feedbacks, "picuinhas" entre alguns e a falta de empatia com quem está mais sobrecarregado.

Gráfico 7 – Percepção do estresse no trabalho



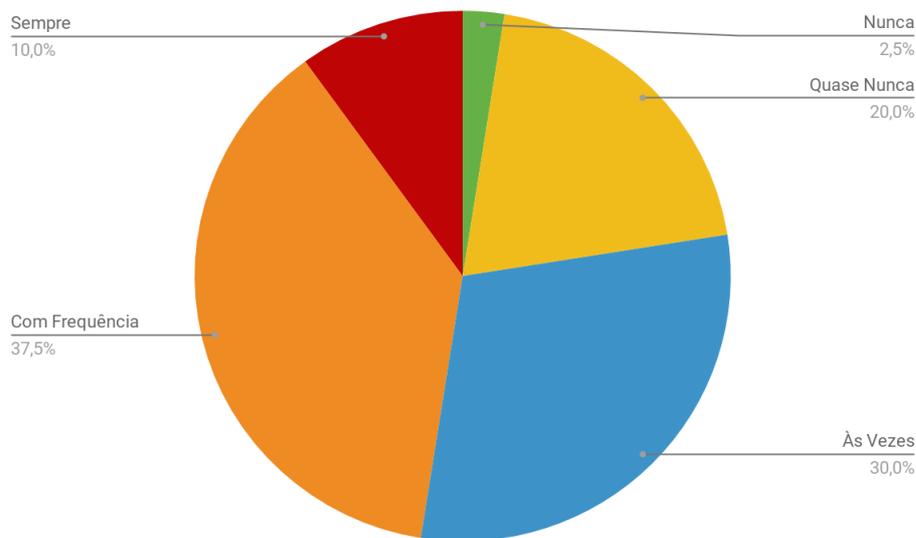
Fonte: Kellermam (2020)

Perguntados sobre o quão estressante eles consideravam o seu trabalho, 54,3% respondeu achar o trabalho muito estressante, 15,2% extremamente estressante (exaustivo) contra 21,7% que o consideram pouco estressante. Dentre as respostas do porquê os entrevistados consideravam tal nível de estresse, os relatos foram razoavelmente parecidos. Sobre a produção de pautas, um dos entrevistados respondeu que "Há uma discrepância entre o que é exigido e o tempo que se tem para produzir. Não é raro que se imponham requisitos excessivos à produção. Por exemplo, solicitação de algum personagem muito específico (e dispensável) para alguma matéria e condicionar isso à manutenção dela.", outro respondeu que "Não há planejamento das pautas. Por isso, a produção é exclusiva do dia pro dia. Em seis horas precisamos encontrar assunto, dados, personagem e tudo em Porto Alegre. Não há possibilidade de longos deslocamentos. E a falta de organização faz com que frequentemente estejamos desmarcando pautas em cima da hora."

No que diz respeito às cobranças diárias, os relatos seguem semelhantes: "Não há planejamento das pautas. Por isso, a produção é exclusiva do dia pro dia. Em seis horas precisamos encontrar assunto, dados, personagem e tudo em Porto Alegre. Não há possibilidade de longos deslocamentos. E a falta de organização faz com que frequentemente estejamos desmarcando pautas em cima da hora." e "Excesso de tarefas a serem executadas em pouco tempo, desorganização da chefia e falta de critérios na hora de definir as pautas".

Em relação à quantidade de demandas diariamente, por fim, os entrevistados relataram que "Como não sou setorista, chega muita informação e há pouco tempo para digerir tantas coisas de universos distintos. Provoca um pouco de ansiedade." e "De vez em quando havia uma quantidade excessiva de coisas para fazer para uma parcela de pessoas destinadas para tal que não era proporcional. Isso desgastava um pouco."

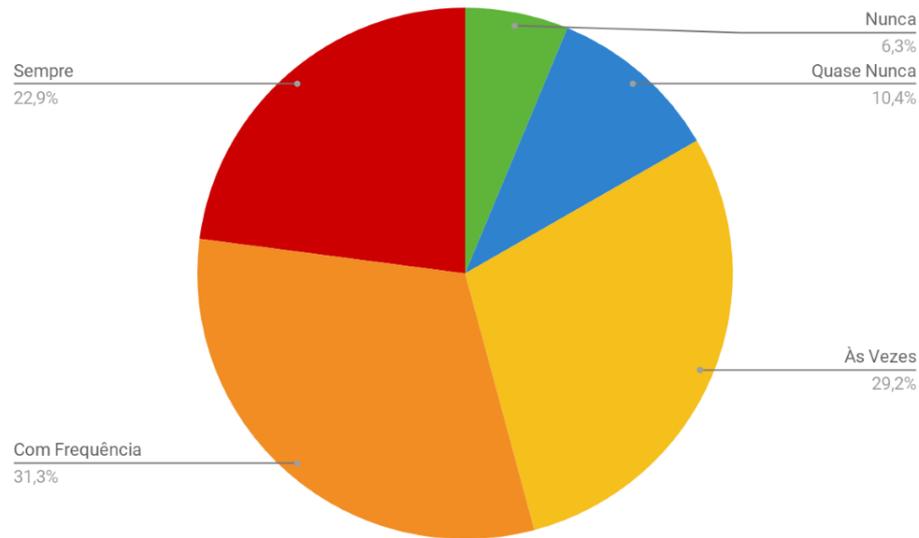
Gráfico 8 – Percepção da irritação no trabalho



Fonte: Kellermam (2020)

Ao serem questionados se conseguiam manter a calma no dia-a-dia, apenas 2,2% responderam que nunca conseguem, contra 47,8% que mantêm a tranquilidade apenas às vezes, 34,8% com frequência e 15,2% sempre. Já em relação a ficarem irritados no trabalho, 17,4% quase nunca costumam se irritar exercendo suas funções, 39,1% ficam às vezes e 32,6% com frequência se irritam realizando suas atividades. As justificativas são variadas e perpassam desde problemas com a "falta de comunicação e profissionalismo de alguns colegas", pressão excessiva por parte da chefia e falta de consideração da mesma, "gestores fracos" e com "pouca habilidade de conduzir a equipe, até prazos de entrega muito curtos e a "sensação de não dar conta de filtrar tantas informações". Muito por esses motivos, 34,8% dizem ficam frequentemente ansiosos com as tarefas do cotidiano e 21,7% sempre, contra 15,2% que quase nunca passam por essa situação.

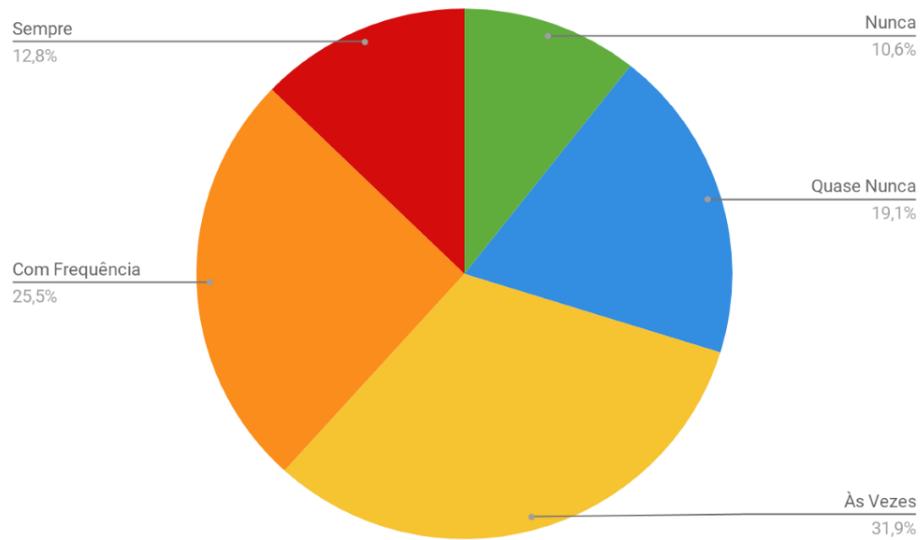
Gráfico 9 – Dificuldade de relaxar



Fonte: Kellermam (2020)

Quando perguntados se sentiam-se constantemente preocupados e se tinham dificuldade para relaxar, 23,9% dizem que sempre se sentem dessa forma, 32,6% com frequência e apenas 6,5% nunca. No que diz respeito a se sentirem pressionados no ambiente de trabalho, 15,2% quase nunca sentem essa pressão, 26,2% apenas às vezes e 32,6% com frequência. Dentre as respostas dadas, a presença de ameaça dizendo que a não produção levaria à substituição, chama a atenção. O medo de ser demitido, visto as ondas de demissões constantes, o receio da concorrência e a insegurança frente a alta demanda também são comentários recorrentes. Outros relatos, no entanto, mostram que essa pressão está diretamente ligada à qualidade da gestão do momento e varia muito de acordo com quem está exercendo os cargos de chefia nas redações.

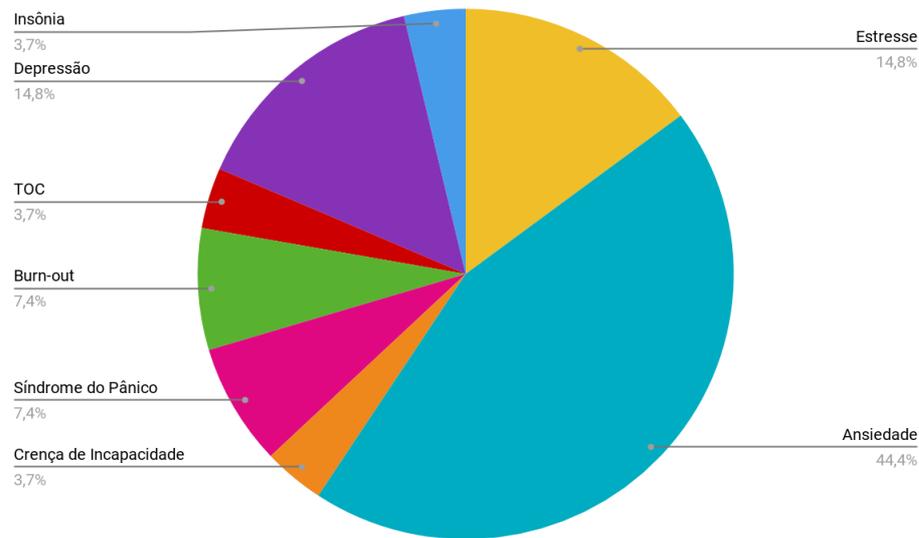
Gráfico 10 – Interferência do trabalho na vida pessoal



Fonte: Kellermam (2020)

Perguntados se os problemas no trabalho costumam/costumavam afetar suas vidas pessoais, 10,6% disseram que não levam esses problemas para o lado pessoal, 32,6% percebem que esta situação ocorre às vezes e 13% sentem que os problemas sempre afetam todos os aspectos de suas vidas. Para tentar minimizar esses impactos, no entanto, apenas 13% dizem sempre ir ao psicólogo/psiquiatra, contra 30,4% que nunca vão e 32,6% que já foram, mas não vão mais. Em relação aos transtornos mentais e ocupacionais, 43,5% nunca tiveram diagnóstico positivo para doenças e/ou transtornos mentais, 39,1% sim e 19,6% acreditam ter alguma doença/transtorno, mas nunca foram de fato diagnosticados. Levando-se em consideração que 16 entrevistados responderam à pergunta sobre quais transtornos/doenças mentais eles possuíam ou acreditam possuir, e que alguns apresentavam mais de um diagnóstico, encontramos os seguintes transtornos/doenças:

Gráfico 11 – Diagnósticos frequentes



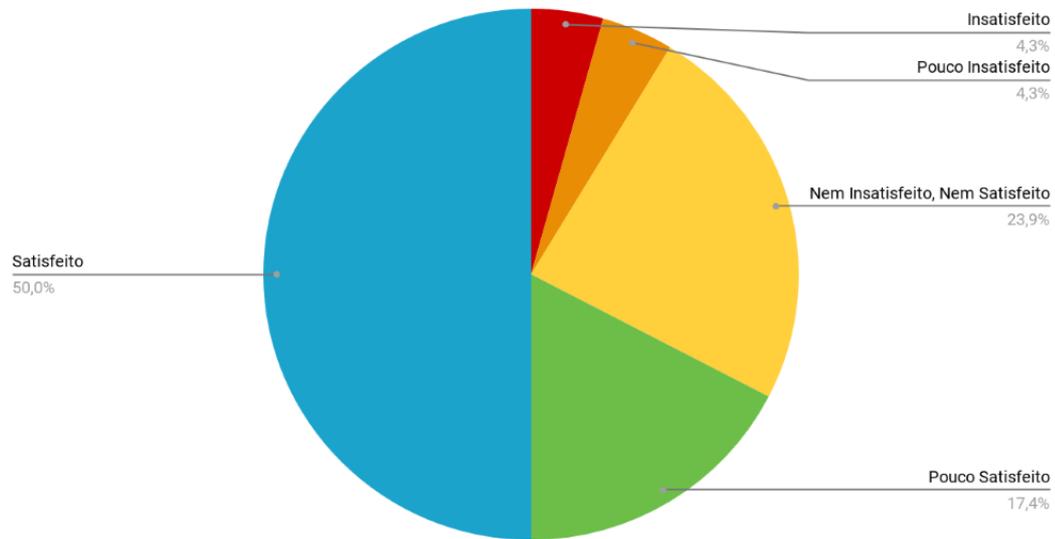
Fonte: Kellermam (2020)

Podemos perceber, então, que a ansiedade (44,4%), o estresse (14,8%) e a depressão (14,8%) são os transtornos/doenças mais recorrentes nos entrevistados. Quando questionados se esses sintomas apareceram antes ou depois de terem entrado nos empregos mencionados no questionário, a maioria, 63%, responderam que haviam sido diagnosticados depois. Dos entrevistados que já possuíam o transtorno/doença antes de entrar no trabalho, 60% acreditam que os sintomas tenham se intensificado após começarem na empresa, contra 10% que pensam que não mudou e 30% não sabem opinar sobre o assunto.

Ao serem questionados se haviam sofrido ou presenciado algum episódio de assédio nos seis meses anteriores à pesquisa, 43,5% disseram nunca ter passado ou presenciado esta situação dentro da empresa, 4,3% raramente, 32,6% às vezes, 8,7% não souberam opinar, 10,9% presenciam ou sofrem situações de assédio com frequência. A opção sempre, no entanto, não foi marcada por nenhum entrevistado.

Em relação a existência de orientação e amparo em relação à saúde mental dos trabalhadores por parte da empresa, a maioria (69,6%) diz nunca ter sido amparado ou instruído a respeito do assunto, para 15,2% a opção raramente lhes é ofertada, 8,7% às vezes e 6,5% com frequência sentem essa preocupação por parte dos empregadores. No entanto, quando se fala na existência de uma estrutura dentro das dependências da empresa que possa realizar este tipo de assistência, apenas 10,9% dizem que a estrutura existe em suas organizações, contra 63% que afirmam não possuir e 26,1% que não sabem opinar sobre a questão.

Gráfico 12 – Satisfação com a profissão

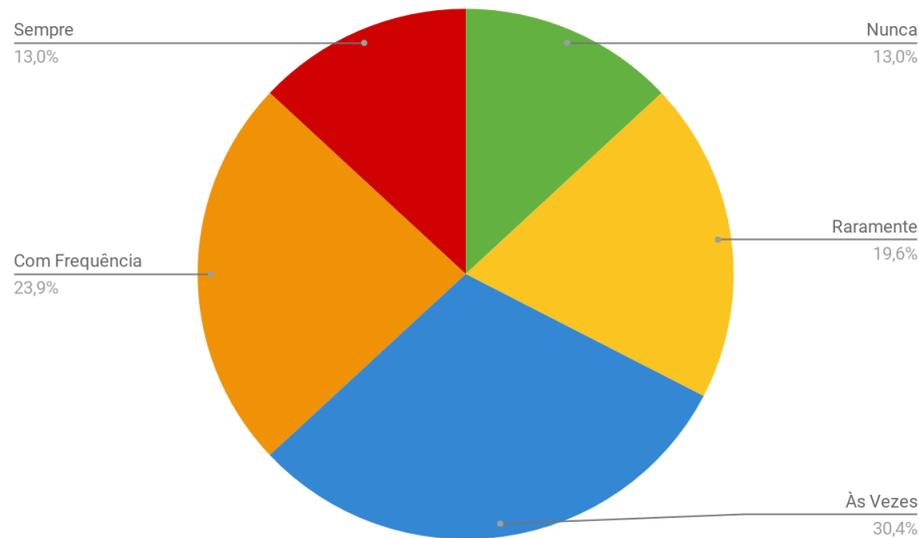


Fonte: Kellermam (2020)

Metade (50%) dos entrevistados, apesar das dificuldades, está satisfeito com a sua vida profissional. Em seus relatos, a paixão pela profissão e trabalhar na área que gosta são os principais motivos da satisfação. De acordo com um dos entrevistados "apesar dos transtornos, tenho aprendido bastante e faço o que gosto", outro ressalta que tem "autonomia de sugerir e criar. Experimento várias coisas e gosto das pessoas com quem trabalho." e um terceiro diz que "amo o que eu faço e acredito que independente dos problemas da empresa, a minha trajetória profissional até agora me satisfaz!".

No entanto, dos 23,9% que marcaram não estar nem insatisfeitos e nem satisfeitos com sua vida profissional, e dos 4,3% que se dizem insatisfeitos, a acomodação e a desilusão com a profissão são recorrentes. Segundo um dos entrevistados que se diz desiludido "Sinto que não estou a serviço da sociedade", outro sente que "preciso dar uma mudada, mas não sei por onde começar", um terceiro reforça que sua decepção se dá pela "pouca possibilidade de crescimento profissional aliada ao ambiente estressante de trabalho e poucas condições ofertadas pela empresa", um quarto entrevistado, iniciante ainda na área, afirma que "ainda não concluí a graduação, mas já tenho vínculo de trabalho com a empresa. Por um lado, a função que exerço e as condições impostas não me agradam integralmente. Por outro lado, estou um passo a mais do que ser estagiário. Por isso, acredito que a compensação torne a satisfação neutra."

Gráfico 13 – Desejo de mudar de empresa/profissão



Fonte: Kellermam (2020)

Quando perguntados sobre o desejo de mudar de empresa ou de profissão, 13% nunca pensam no assunto, 30,4% apenas às vezes e 13% pensam sempre nessa possibilidade. Das 18 respostas obtidas na questão de justificativa, as respostas foram bastante variadas. Alguns entrevistados sentiam a necessidade de mudar de empresa pela falta de valorização e impossibilidade de crescimento, o fato de precisar trabalhar aos finais de semana e os salários baixos nas redações também se mostraram relevantes, as altas demandas e a rotina estressante foram igualmente mencionadas. A assessoria de imprensa foi uma área do jornalismo recorrentemente citada como opção mais calma e viável, por ter mais finais de semana livre e menor demanda. A necessidade de uma melhor qualidade de vida se mostrou importante para muitos dos entrevistados, segundo um deles, inclusive "Por mais que eu ame o que eu faço, não desejo viver dentro da loucura de uma redação por muitos anos. Quero ter família e qualidade de vida para cuidar e curtir ela! Penso em seguir em alguma produtora de conteúdo ou até mudar de área!", de acordo com outro "o jornalismo não é valorizado e a pressão é muito elevada. O problema é que todas as empresas pensam apenas no lucro e não na qualidade do que é apresentado ao público, bons profissionais não permanecem muito tempo na área, mas não sei fazer outra coisa." No entanto, quando a questão é mudar de profissão, o direito e a publicidade foram as opções citadas.

Por fim, foi perguntado aos entrevistados se eles sentiam que estarmos vivendo em um período de pandemia estava influenciando nos sentimentos de medo e insegurança e se afetava, de alguma forma, as situações de estresse e ansiedade no ambiente de trabalho. Das 46

respostas, 4,3% disseram que essa nova situação nunca afeta, 13% sentem que raramente faz diferença, 30,4% às vezes notam alguma mudança, 28,3% com frequência e 23,9% sentem que a pandemia do Covid-19 intensificou os sintomas e transtornos/doenças já existentes. Em um dos relatos, um dos entrevistados conta que "no formato home office, na experiência que estamos vivendo durante a pandemia, está sendo muito desgastante trabalhar como jornalista. Você conta com uma estrutura mais precária, comunicação pouca com os colegas e a própria situação do país intensifica a ansiedade. Chega muita muita informação e não há tempo de olhar para tudo. Às vezes sinto que entregamos um material muito inferior por conta disto tudo: cansaço, prevalência de um assunto e poucas ferramentas para tal." Já outro relatou que "O trabalho home office aprofundou a minha insegurança quanto profissional, quando eu estou na redação e não consigo uma entrevista é ok, minha chefe sabe que tentei, mas quando estou em casa e isso acontece, fico com a impressão de que todo mundo acha que não estou trabalhando. Isso também faz com que aumente a minha ansiedade. O home office durante a pandemia também não permite que eu me desligue totalmente do trabalho, se eu acordo as 7h já começo a trabalhar e paro quando realmente concluir o serviço, sem receber hora extra por isso."

Ao final do questionário foi deixado um espaço para que os entrevistados deixassem comentários ou compartilhassem experiências pessoais que lhes parecessem relevantes para a pesquisa. Dentre os relatos observa-se há uma grande insatisfação com a forma como as empresas lidam com a questão da saúde mental dos trabalhadores. Foram separados, a seguir, os depoimentos que pareceram, à autora, mais relevantes para o andamento da pesquisa.

Tabela 3 – Relatos e experiências

Entrevistado 1	Eu penso que as empresas, digo de qualquer profissão, precisa se preocupar com a saúde mental dos seus funcionários, pois grande parte da falta de produtividade, de confiança e de determinação vem disto. Nem sempre estamos em um dia bom, é claro, mas se isso for uma constante, há algo de errado. E onde passamos a maior parte do nosso tempo? Trabalhando. Então, vejo que pouco se fala, pouco se age e raramente há algum tipo de preocupação por parte das empresas, nesse sentido. Depois que eu iniciei as sessões de terapia, por iniciativa própria, percebo que melhorei bastante, mas isso foi uma busca pessoal e que demorou para eu me dar conta. Acho que até mesmo um incentivo por parte de empresários, é válido. Ou uma parceria com algum consultório que dê desconto. Algo assim, que realmente mostre que a empresa preza pela saúde mental dos seus funcionários, e não somente pela busca de resultados. A depressão, o mal do século, é uma das doenças que muitas vezes iniciam no ambiente de trabalho. Então, nada mais coerente do que o assunto despertar nestes locais.
Entrevistado 2	Muitos profissionais de comunicação vivem uma rotina intensa, com diferentes temas e redações são obrigados a se adequar. Mortes, política, comunidade, correria e prazo, são algumas das coisas que um profissional precisa enfrentar em uma redação. Quando isso não acontece vem um sentimento de frustração se conseguimos. Muitas vezes não tem valorização. Se as empresas valorizassem e criassem uma comunicação interna talvez muitos profissionais pudessem ser atendidos.
Entrevistado 3	O assédio moral é algo muito presente dentro dos veículos de comunicação, principalmente dentro dos grandes. Presenciei cenas absurdas por parte de gestores e inclusive fiz denúncias no "Canal de Ética" da empresa, mas estas nunca deram em nada. Nem retorno eu recebi!

Entrevistado 4	Acho importante, mais do que nunca, falarmos sobre saúde mental nas redações. Jornalistas se tornaram alvo de ofensas e ameaças diárias por parte da maior autoridade nacional, o que aumenta o sentimento de angústia, medo, ansiedade e depressão. Sem contar as mudanças entre 'derruba' o diploma de jornalista e volta atrás. Essa tensão e mudanças nos deixam as margens do precipício mental. Precisamos, urgentemente, da retomada e valorização do nosso posicionamento pessoal e união da categoria. Mas, além disso, precisamos voltar a ter empatia com o próximo e senso crítico.
Entrevistado 5	Acredito que o jornalismo passa por momentos difíceis. É um grande desafio escolher a profissão e, principalmente, se manter nela. Grandes empresas de comunicação valorizam apenas o conteúdo e o financeiro, não mais os profissionais, que são submetidos a altos níveis de estresse e cobranças sem nenhum acompanhamento psicológico. Depois da pandemia, a situação ficou ainda mais caótica. Gestores sem Preparo e conhecimento da realidade cobram ainda mais dos trabalhadores, sem se dar conta que nada que é demais é bom.

Fonte: Kellermam (2020)

4.3 ENTREVISTAS

Para entender melhor as experiências pessoais dos profissionais dentro das redações jornalísticas de Porto Alegre, foi elaborada um questionário padronizado que possibilitasse uma entrevista em profundidade, mas estruturada.

As entrevistas estruturadas são elaboradas mediante questionário totalmente estruturado, ou seja, é aquela onde as perguntas são previamente formuladas e tem-se o cuidado de não fugir a elas. O principal motivo deste zelo é a possibilidade de comparação com o mesmo conjunto de perguntas e que as diferenças devem refletir diferenças entre os respondentes e não diferença nas perguntas. (LODI, 1974 apud LAKATOS, 1996).

Dessa forma, entrevistei quatro jornalistas que atuam ou já atuaram em veículos de comunicação na capital. As conversas ocorreram por telefone ou por chamada de vídeo, e nelas solicitei que eles relatassem suas percepções e experiências pessoais dentro da empresa, tais como: os níveis de estresse no dia-a-dia, se os problemas do trabalho costumavam afetar sua vida pessoal, se já haviam sido diagnosticados com algum transtorno ou doença mental e qual suas percepções sobre a orientação dada pela empresa acerca do assunto de saúde mental e ocupacional dos funcionários.

Nesta etapa do trabalho, vou transcrever parte das entrevistas realizadas. São trechos onde os relatos mostram as percepções, experiências e avaliações das condições de saúde mental próprias e fornecidas pelo ambiente de trabalho. As passagens escolhidas basearam-se no critério de estabelecer uma conexão com a discussão trazida no presente trabalho.

A primeira entrevistada, é graduada em jornalismo, tem 23 anos e trabalha há dois anos e nove meses como produtora executiva de televisão em uma grande emissora de comunicação

em Porto Alegre, com uma jornada diária de quase 7 horas e folgando dois finais de semana por mês. Em virtude de não se expor e para evitar possíveis problemas, o nome da empresa não será citado e a entrevistada será identificada como Jornalista 1 ao longo de seus relatos.

A Jornalista 1, durante a entrevista, relatou que em alguns dias consegue descansar mais do que em outros, normalmente nas sextas e segundas-feiras são os melhores dias para relaxar sendo que tenta, todo começo de semana, chegar na redação com a energia renovada e o pensamento positivo de que será uma boa semana. Um dos motivos que fazem estes serem dias mais tranquilos é devido ao fato de que, ao longo da semana, muitas vezes não há tempo hábil para finalizar todas as pautas durante o período de trabalho o que, conseqüentemente, faz com que ela leve trabalho para casa, seja terminar uma apuração, manter contato com as fontes ou responder mensagens da chefia no celular particular.

Quando perguntada sobre sua percepção sobre as condições de trabalho fornecidas pela organização, sejam elas estruturais ou profissionais, a Jornalista 1 respondeu que existem muitos problemas com a estrutura do ambiente, o que mais lhe incomoda é a internet e as linhas de telefone precárias do local "a internet no celular é muito ruim e os telefones vivem ficando sem sinal e dependemos deles para estabelecer contato com as fontes". Em relação às relações profissionais percebe que "a grande maioria é agradável e fácil de conviver. Eventualmente há alguns atritos com os colegas de trabalho, mas que são facilmente resolvidos ou esquecidos. A chefia e a rede nacional são onde encontro as maiores dificuldades de comunicação."

Em relação ao estresse vivido no dia-a-dia, a entrevistada diz considerar o trabalho de jornalista dentro de uma redação muito estressante, "o desgaste mental de atualizar jornais diários, tanto locais quanto nacionais, mexe muito com o físico e com o emocional de cada um". Essa afirmação é reforçada quando a jornalista diz que costuma estar sempre muito ansiosa durante sua jornada de trabalho, "sempre pensando que, mesmo que tenha feito o meu melhor, não é suficiente. Sempre parece que ficou algo pendente e que poderia ser melhorado.". Essa pressão, no entanto, é resultante tanto de uma cobrança pessoal, quanto por uma cobrança das chefias.

Me sinto pressionada no dia-a-dia em grande parte por mim mesma, mas também por parte dos meus superiores. A pressão de fechar muitas pautas diariamente precisando sempre manter o mesmo bom ritmo e um excelente desempenho para o final de semana é estressante. Ter que entregar, todos os dias, os melhores assuntos regionais para os telejornais nacionais não é uma tarefa nem fácil, nem agradável. (JORNALISTA 1, 2020)

Essa pressão tem reflexo, também, na vida pessoal da jornalista que, por muitas vezes já precisou “parar conversas com familiares e amigos para responder dúvidas de colegas e chefes” mesmo fora do horário de trabalho, “sem contar que a pressão diária me deixava neurótica, com o sono pesado”. Essa ansiedade e estresse constantes, inclusive, já lhe causaram problemas de saúde, desencadeando, na entrevistada, uma úlcera no estômago.

Sem o hábito de frequentar o psicólogo de forma regular, a Jornalista 1 nunca foi diagnosticada com nenhum transtorno ou doença, mas acredita ter ansiedade visto o fato de ser um sentimento constante. Quando perguntada sobre uma situação que a tenha marcado e abalado psicologicamente, a entrevistada relata que passou por um episódio onde precisou ir contra os seus princípios e os princípios da profissão em detrimento da política da empresa.

Já passei por um episódio em que precisei pautar e veicular reportagem contra a política vigente no município/estado e a favor de determinada religião. A empresa me orientou/obrigou a oferecer a pauta, mesmo indo contra os meus princípios e a ética da profissão. Foi estressante, fiquei noites pensando no que tinha feito e durante muitos dias saí angustiada da televisão. (JORNALISTA 1, 2020).

Apesar de estar constantemente ansiosa e de já ter vivenciado experiências negativas, a jornalista diz que está no protocolo da empresa fazer uma avaliação física e emocional uma vez por ano, mas é uma avaliação superficial e os chefes, segundo ela, nunca a orientaram a procurar ajuda profissional ou conversaram sobre o assunto de maneira mais geral.

O segundo entrevistado, é graduado em jornalismo, tem 24 anos e trabalhou na TV Pampa de Porto Alegre por nove meses como Produtor de Rádio e TV, atuando de fato, entretanto, na televisão e no jornal online, com uma jornada diária de 5 horas pelo contrato, mas que frequentemente se estendia e trabalhando todos os finais de semana do mês.. Ele preferiu não ter seu nome revelado e será identificado, ao longo de seus relatos, como Jornalista 2.

Durante a entrevista, o Jornalista 2 relatou que, na época em que trabalhava na TV Pampa, nunca conseguia acordar descansado ou disposto para ir trabalhar e que "a única motivação que tinha-se para ir para a redação era porque eu coordenava os estagiários e eles eram, em sua maioria, muito esforçados. E isso era bom, porque era um processo de aprendizado que eu fazia parte.". O relacionamento com os colegas, como pode-se perceber era agradável, no entanto, o entrevistado reforça que não era com todos e que esse bom relacionamento não era visto de forma positiva pela gestão da redação.

Meu relacionamento com os estagiários e alguns colegas da produção era ótimo. E era ótimo muito porque estávamos todos no mesmo barco e, se não nos uníssemos, seria impossível trabalhar. No entanto, por o relacionamento entre os colegas ser muito bom, a gestão se sentia incomodada. Uma das gestoras, inclusive, sempre tentava colocar as pessoas da redação umas contra as outras, para criar um ambiente de atrito. Pelo fato das duas gestoras acreditarem em uma forma menos empática de trabalho, eu cheguei a ser trocado de horário com a justificativa de que eu me dava muito bem com os estagiários do meu turno. (JORNALISTA 2, 2020).

De acordo com o jornalista, nunca foi necessário levar trabalho para casa, apenas "coisas de rotina normal, que acontece em qualquer emissora, de tu ver uma notícia e mandar para a o grupo da redação apurar", muito também se deve pelo fato de o sistema da TV Pampa ser bloqueado para acessos externos. No entanto, a pressão e o estresse vivenciados dentro da redação eram constantes e chegar em casa extremamente desgastado mental e emocionalmente era

recorrente.

Cansei de chegar em casa exausto, tanto fisicamente quanto mentalmente, a ponto de gritar com as pessoas só porque meu dia tinha sido horrível. No tempo em que eu trabalhei lá, cansei de ver gente com crises de choro na redação ou indo chorar no banheiro. Algumas vezes essas crises eram desencadeadas por ataques pessoais feitos pelas gestoras ou por questões simples de pauta que era pura incompetência das chefes. Às vezes, principalmente em grandes coberturas, as duas gestoras tanto não percebiam e não davam bola para o que os funcionários estavam fazendo e cobravam algo que já estava no ar há muito tempo. No ataque à escola de Suzano, por exemplo, estávamos no ar na rádio há 20 minutos com um jornalista que estava no local do ataque e a gestora entrou na redação perguntando se já tínhamos visto "algo disso que está no urgente do GloboNews". Isso nos deixava estressados, porque, primeiro, ela não estava prestando a menor atenção no nosso trabalho e, segundo, quando ela via que o trabalho tinha sido bom, não era nem capaz de dizer um "legal". (JORNALISTA 2, 2020)

Dessa forma, o entrevistado faz questão de salientar que as condições de trabalho eram péssimas na redação e que, de acordo com ele, era muito difícil manter a calma "quanto tu tinha pessoas incompetentes na gestão". Ele conta que, a falta de profissionalismo de uma das gestoras fez com que, após ela não ser convidada para uma festa de aniversário do entrevistado, fizesse com que ele tivesse que trabalhar até às 23h53 de um domingo, pois, se passasse da meia-noite, a empresa teria que garantir o pagamento de um aplicativo de transporte. Fazer matérias que fugiam do princípio ético previsto no jornalismo era tarefa recorrente:

A empresa não tinha a menor estrutura física, de sistema ou de gestão. As pessoas que geriam a redação de jornalismo não tinham a menor capacidade de gestão, não entendiam de jornalismo e, acima de tudo, eram antiéticas, trabalhando em cima da falta da verdade, que é um princípio básico do jornalismo. A empresa não tinha carro, não tinha equipamento, não tinha repórter e tu era orientado pelas gestoras, inclusive fizeram uma reunião uma vez, fora do horário de trabalho, para ressaltar que ali se trabalhava com caça-cliques e sensacionalismo e incentivaram os funcionários a

copiar matérias de outros portais, sem a necessidade de apuração e sem dar crédito.
(JORNALISTA 2, 2020)

A alta demanda, a baixa remuneração e a desvalorização geravam, assim, uma ansiedade frequente e um estresse elevado. De acordo com o jornalista, a demanda era "tão absurda que chegou no ponto de as gestoras estipularem que cada produtor precisava publicar de 15 a 25 matérias por turno no site da empresa. Isso é uma coisa que não existe em nenhuma emissora no mundo, meta de matérias." Esse estresse constante fez com que o Jornalista 2 tivesse que, em menos de dois meses trabalhando na empresa, precisasse procurar um psiquiatra e começasse a tomar remédios para ansiedade, tratamento esse que é realizado até hoje, mesmo tendo saído há quase um ano da emissora.

Nunca tendo sido amparado pela empresa em relação a questões de saúde mental, o entrevistado salienta que muitos episódios o abalaram psicologicamente, mas, o principal, foi na época em que ele estava para se formar:

Um dos momentos em que a Pampa mais afetou a minha vida pessoal foi na época da minha formatura. Eu perdi muita coisa da formatura, de não poder ir em almoços e reuniões de turma em horários, que, em tese, eram muito tranquilos, porque eu sempre era escalado para trabalhar em algum horário horrível e não podia trocar com outro colega. Eu lembro que quando eu avisei a data da minha colação de grau, a minha supervisora me olhou e falou que tinha que ver se a diretora iria liberar que eu não fosse para o trabalho. Aquilo foi a gota d'água para mim. Já estava saturado de tudo e respondi que eu estava apenas avisando que não iria no trabalho, porque era óbvio que eu ia ir na minha formatura. No dia da minha formatura assinei minha recisão de contrato. (JORNALISTA 2, 2020).

A terceira entrevistada é a jornalista Pamela Floriano. Ela tem 28 anos e trabalha há quatro anos como produtora executiva de televisão na Record TV RS, em Porto Alegre, com uma jornada diária de 6 horas e folgando dois finais de semana por mês, trabalhando, entretanto em todos os feriados.

Quando perguntada sobre costumar acordar descansada ou disposta, a jornalista relatou que, como está há muito tempo dentro da emissora, já passou por diversas fases, mas "se for para avaliar no geral, eu não costumo acordar descansada não, eu acordo bem ansiosa". Muito dessa ansiedade, de acordo com a entrevistada, se dá pelo fato de seu trabalho ser muito estressante, "temos pouco tempo, é tudo em cima de notícias do dia, coisas que surgem de uma hora para a outra, mudanças constantes de equipes. Se eu tivesse que classificar em uma escala

de um a dez, eu consideraria um oito ou nove com certeza.". Essa ansiedade por não ter o tempo hábil para produzir as pautas de forma tranquila e organizada faz com que Floriano sinta que, ao sair do trabalho, está mais cansada do que deveria.

Na redação, enquanto estou produzindo e apurando as pautas, eu fico aparentemente calma. Ao menos tento manter a calma mesmo estando muito ansiosa. Mas percebo que, depois que acabo o meu trabalho e posso relaxar e posso deixar esse sentimento de ansiedade de lado, eu saio como se eu tivesse feito uma atividade física. Saio muito cansada da redação. E esse é um sentimento que eu tenho praticamente todos os dias. (FLORIANO, 2020)

Em relação às condições de trabalho fornecidas pela empresa, a jornalista afirma que são razoáveis, "o básico necessário para trabalhar é oferecido, mas não mais que isso", um dos pontos ressaltados por ela seria a necessidade de atualização das ferramentas de trabalho como computadores, internet, telefone e cadeiras melhores. No entanto, percebe que muito do ambiente de trabalho já seria melhorado se houvesse uma "melhor relação entre os colegas. Não é algo que seja uma necessidade essencial pra mim, mas acredito que poderia ter um pouco mais de união entre o setor, principalmente entre colegas do mesmo cargo". Sobre levar trabalho para casa, Floriano acredita que não haja problemas, "costumo usar meu tempo livre em casa para antecipar algum contato com entrevistado ou achar assunto para o dia seguinte, porque não daria tempo de fazer nas seis horas de trabalho, mas acho que isso faz parte de ser jornalista, estar atento 24 horas por dia às notícias."

Quando questionada sobre a pressão de trabalhar em uma redação e se os problemas do trabalho chegam a afetar, de alguma forma, sua vida pessoal, a jornalista salientou que, em gestões anteriores, essa questão já foi, sim, um problema. De acordo com ela, atualmente a pressão é "bem grande, talvez até mais de mim mesmo do que por parte da chefia. Acho que seja até pelo fato de eu ser mais velha na casa, sinto que preciso produzir mais e conseguir solucionar todos os problemas para não ter buracos na escala". Antigamente, essa pressão, que segundo Floriano vinha muito mais por parte do gestor da época, chegou a afetar sua vida fora do ambiente de trabalho, fazendo com que até mesmo o companheiro dela percebesse os reflexos que o estresse estava lhe causando. De acordo com ela "eu saía do trabalho, mas o trabalho não saía de mim", o que acabava afetando sua disposição e paciência para qualquer situação.

Nessa gestão anterior, inclusive, Pamela desencadeou um processo de depressão, precisando tomar remédios, muito devido ao fato de o chefe da época exercer uma "pressão psicológica muito forte na nossa cabeça". Um dos episódios que, para a jornalista, foi mais

marcante e mais lhe abalou, aconteceu logo após ela contar ao antigo gestor que estava tratando a doença.

No período em que eu estava começando o tratamento com o psiquiatra, conversei com ela (o gestor da época) sobre a situação que eu estava passando e ele, naquele momento, até chegou a dizer que eu não precisava me preocupar, que minha família e saúde deveriam, sempre, estar em primeiro lugar e que, se um dia, eu não estivesse bem, eu poderia avisá-lo que, se fosse preciso, até mesmo ele iria produzir as matérias que eu deveria produzir. Falei pra ele que não havia necessidade de se preocupar e agradei a compreensão. No dia seguinte, ele chamou a mim e ao meu colega que produzia as matérias da tarde comigo para cobrar o porquê de estar produzindo, cada um, apenas uma pauta e que nós deveríamos produzir mais. Só que, naquele dia principalmente, a escala da tarde já estava fechada, não havia necessidade nem possibilidade de produzir mais pautas. Então foi insano, porque a escala estava fechada, estávamos produzindo, ninguém estava parado e o dia anterior eu havia conversado com ele sobre essa situação do meu psicológico. Isso foi muito forte pra mim, mostrou que eu tinha conversado com um robô, que me disse que estava preocupado e que estava tudo bem e no dia seguinte esqueceu tudo.

A situação, segundo Floriano, está muito mais tranquila com a atual gestão. Ela não está mais em depressão e consegue ter mais versatilidade para lidar com as pautas, ficando refém, quase que exclusivamente, da pressão feita por ela mesma. "A pressão existe, é claro, mas acredito que dentro do normal para uma redação de jornalismo".

A quarta entrevistada, por sua vez, está terminando a graduação em jornalismo, tem 20 anos e trabalhou por sete meses como produtora da área de esportes da Rádio Gaúcha e da GaúchaZH em Porto Alegre, com uma jornada diária de 5 horas pelo contrato, mas que frequentemente era estendida e folgando apenas em um final de semana por mês. Em virtude de não se expor e para evitar possíveis problemas, o nome da entrevistada não será citado e ela será identificada como Jornalista 4 ao longo de seus relatos.

Durante a entrevista, a Jornalista 4 relatou que, acordar descansada não era nada comum. Com uma jornada de trabalho que frequentemente ultrapassava as cinco horas previstas em contrato e sem tempo para almoçar devido à alta demanda e coincidência de horários entre o fim de um programa e o início de outro, o sentimento de extremo cansaço e indisposição era frequente e constante.

Eu acordava sempre muito cansada e indisposta não só fisicamente, como mentalmente, porque eu saía da redação perto das 16 horas e já emendava na aula da faculdade que ia até às 22 horas pelo menos. Então eu começava o dia cedo e chegava muito tarde em casa. Fora que a redação era um lugar que me sobrecarregava muito. Eu começava perto das 9 horas, produzia boletins e matérias e às 10h30 começava a produzir o programa do meio-dia, só que na reta final da produção não dava tempo de almoçar e o programa ficava no ar até às 14h30. Então eu tinha duas opções, ou almoçava correndo depois das 14h30, porque logo em seguida eu tinha que participar

de outro programa, ou eu deixava para comer depois das 15h. Essa segunda opção é o que geralmente acontecia.

Folgando apenas um final de semana por mês, a jornalista conta que, sempre sabia em cima da hora tanto quando iria folgar, quanto em qual dia do final de semana iria trabalhar, o que impossibilitava fazer planos com antecedência para os dias de descanso. A vantagem, no entanto, era a de que não costumava levar trabalho para casa, pois conseguia, na maior parte das vezes, fazer tudo durante o expediente.

Quando perguntada sobre as questões estruturais da empresa, a Jornalista 4 afirma que o ambiente era estruturalmente bem positivo, pois o grupo RBS fornecia diversos benefícios, como alimentação, plano de saúde com possibilidade de consultas gratuitas, entre outros. O local também era muito agradável e confortável. Entretanto, quando o assunto é convívio social, "o ambiente era muito difícil, com muita competição e relacionamentos ruins". O relacionamento da entrevistada com os colegas, por exemplo, era "péssimo" e a pressão era intensa e frequente.

Meu relacionamento com a equipe era péssimo. Primeiro porque as mulheres vivem em um processo de competição muito grande, principalmente para buscar espaço no esporte, e isso acaba gerando rivalidades. E o outro lado é que os colegas, em grande parte, não sabem considerar que você está aprendendo, então te cobram muitas coisas que você não sabe fazer ainda e que você precisaria de amparo. Os colegas eram muito duros comigo quando acontecia alguma coisa de errado, quando eu não me saía bem em um boletim, etc., eu era cobrada de uma forma muito crítica pelos colegas, não necessariamente pelo meu chefe. Fora que meu relacionamento com meu chefe era bem ruim também, nunca me senti confortável de conversar com ele. (JORNALISTA 4, 2020)

Esse estresse constante, acabou fazendo com que a entrevistada, em menos de um mês dentro da empresa, desenvolvesse Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e precisasse, além de ir em um psiquiatra, tomar remédios para amenizar os sintomas. De acordo com ela, "de zero a dez, meu trabalho era um dez na escala de estresse. Era um momento de cobrança muito grande, eu produzia muita coisa e muito rápido. Não me sentia confortável naquele lugar. Era muito difícil me adequar naquele ambiente.". O motivo do transtorno ter começado, no entanto, teve uma razão muito mais marcante do que o estresse da rotina de produção de um programa de esportes.

Um dia, enquanto eu produzia o programa, passei por um processo de assédio por parte do meu chefe dentro da sala de produção. Eu estava sentada e meu chefe começou a me falar um monte de coisas e a me passar a mão. Aquilo me incomodou muito. Uma colega que estava na sala viu e chamou a atenção dele de forma discreta. Mas aquilo já havia acontecido antes com outros colegas, pessoas muito mais velhas que ficavam me cantando, fazendo comentários machistas e preconceituosos, perguntavam se eu tinha namorado e até chegaram a me oferecer dinheiro para sair com um deles. O fato do meu chefe passar a mão em mim foi a gota d'água. Eu procurei o RH, procurei o Canal de Ética, ambos me disseram que precisariam olhar as câmeras de segurança e que aquilo era normal. Me tiraram no dia seguinte, sem explicar nada para ninguém e não me deixavam contar para as pessoas o que tinha acontecido. Depois de passar um tempo na TV, voltei para o esporte da rádio, mas em outro setor, pois achei que não valia a pena abandonar o meu sonho. Mas, o pior de tudo, foi que eu chorei muito no ombro de uma colega, achei que ela estava sendo verdadeira comigo e no final descobri que ela contava tudo para o meu chefe. O mesmo ocorreu com a diretora da época. Falei para ela tudo que estava ocorrendo, que me magoava e ela, que eu acreditei que, como mulher e chefe, iria me apoiar, me disse que isso era normal, que eu não era a primeira e não seria a última e que aquele programa era conhecido por ser um ambiente machista mesmo. Essa falta de respaldo e apoio por parte da diretoria me abalou mais do que o assédio em si. (JORNALISTA 4, 2020)

Desde então, a jornalista não conseguiu mais trabalhar área a que tanto amava, pois desenvolveu síndrome do pânico e, toda vez que precisava produzir matérias para o esporte, tinha crises e ficava bastante abalada. "Eu gostava muito do meu trabalho no começo, mas foi totalmente afetado quando essas coisas começaram a acontecer e a empresa não soube lidar com isso.". A partir daí, a entrevistada ficava sempre muito ansiosa na redação e contava os minutos para ir para casa sendo que "sempre que acontecia algo que me incomodava, eu acaba indo para o banheiro chorar e o incrível é que muitos viam e ninguém me apoiava, eu apenas era ignorada". Quando questionada sobre o auxílio prestado pela empresa, a Jornalista 4 reforça que nunca foi orientada a nada, "mas sempre me induziram a desistir e a sair da empresa".

No final da entrevista a jornalista reforçou a importância de se combater o assédio de forma verdadeira, não tentando calar a vítima e não passando "a mão por cima" do assediador. Ressaltou também, que "a vontade de ser o melhor em tudo gera uma competição desnecessária, acho que o jornalismo é construtivo, é participativo, então não adianta um fazer uma matéria incrível e o outro não fazer nada". E ainda, destacou a importância de se quebrar a ideia romântica que se tem da doença mental, "temos que parar com essa ideia de que é chique tomar Rivotril. Não é sabe, é uma doença muito séria que gera inúmeros problemas".

4.4 ANÁLISE DOS RESULTADOS

Revisando os autores anteriormente mencionados, percebemos que os transtornos e doenças mentais e ocupacionais cresceram ao longo dos anos e se fazem presentes na vida de grande parte dos jornalistas que trabalham em redações. Segundo a Organização Mundial de Saúde (2001), os transtornos psicológicos comuns já atingem mais de 30% dos trabalhadores ao redor do mundo. Reforçando este dado, é possível perceber, através do questionário quantitativo e das entrevistas estruturadas, que os jornalistas de Porto Alegre que trabalham em redações, independente da idade e do tempo de serviço, mostraram sofrer ou já ter sofrido de transtornos ou doenças mentais e/ou ocupacionais.

A partir do questionário quantitativo enviado para as redações jornalísticas de Porto Alegre, em associação com os depoimentos dados anteriormente, constata-se que metade dos jornalistas que responderam aparentemente estão satisfeitos com sua vida profissional, mesmo que 54,3% considerem seu trabalho muito estressante e concordem que há uma sobrecarga de demandas no cotidiano das redações. Esse dado reforça o apontamento feito por Kucinski (2005) quando diz que o estresse, há muitos anos, é visto como uma "doença típica do jovem jornalista" que, pela paixão que tem pela profissão, aprende a geri-lo e o torna natural e inerente a uma carreira de sucesso. A Jornalista 4, inclusive, durante a entrevista, salienta que é preciso "parar com essa ideia de que é chique tomar Rivotril", referindo-se ao fato de que, dentro da profissão, muitos acreditam não só ser normal estar doente ou com algum transtorno, como também veem essa situação como sinônimo de êxito.

Vivendo uma epidemia de transtorno de ansiedade, o Brasil, desde 2019, segundo a OMS, é o país com a maior taxa de pessoas ansiosas no mundo inteiro, tendo 18,6 milhões de indivíduos convivendo com o transtorno. Parte deste estresse e ansiedade que acomete os jornalistas se deve pelo ritmo frenético das redações no dia-a-dia, onde um único profissional, muitas vezes, precisa produzir conteúdos para diferentes áreas e setores. A pesquisa revelou que 34,8% dos entrevistados sentem-se ansiosos ao realizar suas tarefas do cotidiano e 32,6% sentem-se constantemente preocupados e com dificuldade de relaxar mesmo depois de sair do ambiente de trabalho. A ansiedade aparece, nos resultados, como o transtorno mais recorrente entre os jornalistas, sendo mencionada por 12 dos 18 entrevistados que relataram já terem sido diagnosticados com algum transtorno ou doença mental. O Jornalista 2, em seus relatos, conta que, quando trabalhava na TV Pampa fazia "tarefas que poderiam, facilmente, ser divididas entre cinco pessoas, tamanha a demanda requerida pela chefia" e que, essa alta carga de trabalho, fazia com que ele estivesse "constantemente cansado, esgotado e irritado". Sendo

também o segundo país com mais pessoas estressadas (ISMA - Brasil, 2007) e o quinto com mais casos de depressão (OMS, 2019), na pesquisa, tanto o transtorno quanto a doença ficaram em segundo lugar com o maior número de diagnósticos citados pelos jornalistas.

Outro fator que foi mencionado durante a pesquisa e as entrevistas, foi a ansiedade gerada nas redações em períodos de grandes demissões. Esse medo reflete-se no receio que três dos quatro jornalistas que aceitaram realizar a entrevista estruturada tiveram quando pediram para não serem identificados no presente trabalho, pois temiam sofrer represálias e relataram, para a autora, que "o mercado não está fácil" e "perder o meu emprego não é uma opção". De acordo com o Ministério da Saúde do Brasil (2001), a alta incidência de síndromes e doenças mentais está diretamente condicionada a ambientes que passam por constantes transformações organizacionais, como demissões frequentes e massivas e demandas elevadas para a pouca quantidade de funcionários disponíveis.

Por fim, uma questão que chamou bastante atenção, foi a falta de amparo e orientação por parte da empresa a respeito de questões sobre saúde mental e ocupacional dos funcionários. Dos 46 entrevistados na pesquisa quantitativa, 69,6% relataram nunca terem sido orientados pela empresa sobre o assunto e 63% afirmaram que, na redação em que trabalham ou trabalharam, não há uma estrutura que possa vir a dar respaldo para os jornalistas nesse aspecto. Dos quatro entrevistados com mais profundidade, apenas uma das jornalistas afirmou que, na emissora em que trabalha, há, anualmente, uma avaliação psicológica, mesmo que esta seja superficial.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve, como intuito inicial, entender quais as percepções dos jornalistas que trabalham em redações de Porto Alegre acerca de sua saúde mental e ocupacional. O assunto é de extrema importância visto que, de acordo com o Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) de 2017, os transtornos mentais estão entre as cinco principais causas de afastamento do trabalho no Brasil e, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é o país com o a maior preponderância de casos de depressão na América Latina e o segundo com maior número de casos de toda a América, ficando atrás apenas dos Estados Unidos. Com pelo menos 18,6 milhões de brasileiros sofrendo de ansiedade, 5,8% da população com depressão (OMS, 2019), sendo o segundo país com mais pessoas estressadas em todo o mundo (ISMA-Brasil, 2017) e com pelo menos 33 milhões de brasileiros com Síndrome de Burn-out (OMS, 2019), o jornalismo, embora não tenha dados específicos computados, não foge a este cenário e,

infelizmente, ainda são poucas as empresas que se preocupam de fato com a saúde ocupacional de seus funcionários.

Para compreendermos melhor as percepções dos jornalistas sobre o assunto, primeiramente precisamos entender o que, de fato, é saúde mental e saúde ocupacional, bem como a diferença entre as duas saúdes. Sendo a definição de saúde mental um conceito subjetivo, no segundo capítulo conseguimos entender que, mesmo que não haja apenas uma definição para o termo e que ele vá muito além da ausência de transtornos mentais, é reconhecido por diferentes autores como o nível de capacidade e de qualidade cognitiva e emocional de um indivíduo a partir da forma como ele aprecia a vida e busca o equilíbrio entre sua saúde emocional e física. Para irmos mais além, buscamos entender quais são os quatro principais transtornos e doenças mentais que acometem os brasileiros. Dessa forma, concluímos que o estresse, quando constante, pode acabar causando, no indivíduo, crises de ansiedade, transtorno, este, que está presente na vida de pelo menos 9,3% da população do Brasil. O estresse ocupacional e a ansiedade, dependendo do nível e da frequência que se manifestam, podem gerar prejuízos à saúde, como dificuldade de relaxar, insônia, dores de cabeça e, em casos mais graves, desenvolve-se para uma depressão. Esta, por sua vez, quando não tratada e se o problema que a originou não for combatido, acaba, através de um sentimento constante de cansaço, desencadeando no indivíduo um esgotamento profundo, o Burn-out. O objetivo traçado para contextualizar o tema e acompanhar a percepção, ainda que de forma parcial, foi alcançado a partir da combinação de ferramentas metodológicas.

Também foi necessário realizar um resgate histórico tanto da formação do jornalismo como profissão, quanto das rotinas impostas para esses trabalhadores. Analisamos que, desde o seu surgimento, a profissão é extremamente necessária e quista por parte da população, pois, a necessidade de saber dos fatos que nos cercam é fundamental tanto para que entendamos o que está acontecendo no nosso bairro, quanto para que saibamos os cenários políticos, econômicos, culturais e sociais do mundo. Buscamos, dessa forma, resgatar a importância do jornalismo desde o seu surgimento na Europa, sua vinda tardia para o Brasil e, posteriormente, os avanços das redações tanto dos jornais impressos, quanto das rádios e televisões no país. Em uma crescente constante, no entanto, foi com a chegada da internet nos lares brasileiros que o jornalismo passa por sua última e mais recente grande transformação. As redações diminuem, jornalistas são demitidos em massa tanto por não se adaptarem ao novo cenário mundial quanto pelas dificuldades financeiras que, paralelamente, se fizeram mais marcantes no país e, numa velocidade cada vez mais rápida, as informações precisam chegar quase que em tempo real do

outro lado da tela do celular daqueles que a querem consumir, o que impacta de forma decisiva a maneira de trabalhar dos jornalistas.

Para tanto, os profissionais que restaram nas redações, com medo de serem demitidos, precisaram se adaptar. Agora o jornalista é multitarefa. Escreve para o jornal online, para o impresso, aparece na televisão e faz entradas ao vivo nas rádios, tudo no mesmo tempo de trabalho que ele possuía anteriormente para se dedicar apenas a um meio, o que causa sobrecarga e, por vezes, ansiedade.

Com uma rotina cada dia mais frenética essa necessidade constante de se adaptar aos novos cenários mercadológicos e tecnológicos que se renovam diariamente, tanto as empresas, como, conseqüentemente, seus profissionais, precisam se adaptar em um fluxo constante. Esse ritmo agitado, no entanto, desgasta o profissional física e mentalmente que, pela paixão que tem pela profissão, acaba aceitando as condições precárias de trabalho que a ele são impostas. Os números, que já eram alarmantes em condições "ideais", só aumentam. Pudemos perceber, pelos relatos trazidos pelos entrevistados que, o estresse é considerado algo inerente ao bom profissional de jornalismo e, por mais que estejam cansados, ansiosos e até mesmo doentes, não deixam de se sentir satisfeitos com o trabalho que realizam e muitos, mesmo com esse cenário, não deixariam de exercer a profissão.

Além disso, há uma notória preocupação com a revelação sobre informações em relação a empresa e suas rotinas, o que identificamos a partir da dificuldade de coletar depoimentos e ainda nas respostas mais simplificadas durante o questionário. Percebe-se a partir desse cenário a importância de estimular mais o debate sobre diferentes questões envolvendo saúde mental nas redações e junto a profissionais da área, criando um ambiente mais harmônico e receptivo para um tema tão impactante nas dinâmicas cotidianas. Além de ser estrategicamente importante para a sobrevivência das próprias empresas, cuidar da saúde mental dos profissionais de forma mais recorrente pode ser determinante para incrementar a qualidade do trabalho oferecido.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA FILHO, Naomar de; COELHO, Maria Thereza Ávila; PERES, Maria Fernanda Tourinho. **O conceito de saúde mental**. Revista USP, São Paulo, n. 43, p. 100-125, set./nov. 1999. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revusp/article/download/28481/30335/>.
- Barbosa, C. (2004). **Ansiedade: Possíveis intervenções na Análise do Comportamento**. In M. Z. S. Brandão, F. C. S Conte, F. C. Brandão, Y. K. Ingberman, V. M. Silva & S. O. Oliane (Eds.), Sobre comportamento e cognição: Vol. 13 (pp. 163-167). Santo André, SP: ESEtec.
- BARBOSA, Marialva. **História da Comunicação no Brasil**. Rio de Janeiro: Vozes, 2013.
- BRASIL. **Constituição da república federativa do Brasil - Texto promulgado em 05 de outubro de 1988**. Brasília: Senado Federal, 1988. Disponível em: http://www.senado.gov.br/legislacao/const/con1988/con1988_05.10.1988/con1988.pdf.
- BULHÕES, Juliana; RENAULT, David. **A precarização da prática jornalística: uma revisão bibliográfica sobre o impacto das condições de trabalho na saúde e qualidade de vida do jornalista**. Parágrafo. jul/dez. 2016 V.4, N.2 (2016)
- CALABRE, Lia. **A Era do Rádio**. 2. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 2004.
- CANAVILHAS, João. **Webjornalismo: 7 características que marcam a diferença**. Livros LabCom, Covilhã, 2014
- CODO, W. (1997). **Um diagnóstico do trabalho (em busca do prazer)**. In A. Tamayo, J. Borges-Andrade & W. Codo (Eds.), Trabalho, organizações e cultura (pp. 21-40). São Paulo, SP: Cooperativa de Autores Associados.
- DARWIN, C. (2000). **A expressão das emoções no homem e nos animais**. São Paulo: Companhia das Letras. (Trabalho original publicado em 1872)
- DEJOURS, C., 1986. **Por um novo conceito de saúde**. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, 14:7-11.
- DEJOURS, Christophe. **A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho**. 5. ed. São Paulo: Cortez-Oboré, 1992.
- FERREIRA, Mário César. **Qualidade de vida no trabalho: uma abordagem centrada no olhar dos trabalhadores**. 2. ed. Brasília: Paralelo 15, 2012.
- FONSECA, Virgínia P. da Silveira; KUHN, Wesley. **Jornalismo Contemporâneo: Apontamentos para Discutir a Identidade Profissional**. v. 2, n. 21. Porto Alegre: UFRGS, Intertexto, 2009.

FREUD, S. (1976c). **Conferências introdutórias sobre psicanálise**. In S. Freud, Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud (J. Salomão, trad., Vol. 15-16). Rio de Janeiro: Imago.

FREUD, S. (1976f). **Inibições, sintomas e ansiedade**. In S. Freud, Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud (J. Salomão, trad., Vol. 20). Rio de Janeiro: Imago.

GLINA, D. M. R., et al. **Saúde mental e trabalho: uma reflexão sobre o nexos com o trabalho e o diagnóstico, com base na prática**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 17(3):607-616, mai-jun, 2001

HELOANI, Roberto. **O trabalho do jornalista: estresse e qualidade de vida**. Interações, v. 12, n. 22, pp. 171-198, 2006.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). 2017. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br>.

JORGE, Thais de Mendonça. **A Notícia em Mutação**. Estudo sobre o Relato Noticioso do Jornalismo Digital. Tese de doutorado. Brasília: Faculdade de Comunicação da Universidade de Brasília, 2007.

JORGE, Thais de Mendonça; ADGHIRNI, Zélia Leal. **Prática Profissional, Convergência e Perfil do Jornalista**. Brasília: Observatório Mídia & Política, 2010. Disponível em: www.midiaepolitica.unb.br.

KARASEK, R. A. & THEORELL, T., 1990. **Healthy Work**. New York: Basic Books.

KILESSE, S. ; MACHADO, M. N. M. . **O trabalho do jornalista e o estresse profissional: ocorrências de risco de estresse nas fases de alerta, resistência e exaustão**. In: XV Encontro Nacional da Abrapso, 2009, Maceió. Anais de trabalhos completos - XV Encontro Nacional da Abrapso, 2009.

LIMA, Samuel Pantoja. **A precarização do trabalho e a saúde dos jornalistas brasileiros**. In: Anais do III Mejor - Colóquio Internacional Mudanças Estruturais no Jornalismo: os silêncios do Jornalismo. Florianópolis, 2015.

LIPP, M. E. N. **O Stress no Brasil: pesquisas avançadas**. Campinas: Papyrus, 2004.

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais [recurso eletrônico] : **DSM-5** / [American Psychiatric Association ; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento ... et al.] ; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli ... [et al.]. – 5. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre: Artmed, 2014.

MARTINS, Francielle. **Jornalismo e Saúde Mental: Um estudo a partir de relatos de repórteres após cobertura de tragédias**. Porto Alegre, Famecos, 2019.

MASLACH, C., & LEITER, M. P. (1997). **The truth about burnout: How organization cause, personal stress and what to do about it**. San Francisco: Jossey-Bass.

MATTOS, Sérgio. **A Revolução Digital e os Desafios da Comunicação**. Cruz das Almas, Bahia: UFRB, 2013. Disponível em: <file:///C:/Users/daniele.lopes/Downloads/a%20revolucao%20digital%20e%20os%20desafios%20da%20comunicacao.pdf>

MENDES, R. & DIAS, E.C. **Da medicina do trabalho à saúde do trabalhador**. Rev Saúde públ., S.Paulo, 25: 341-9, 1991.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Doenças Relacionadas ao Trabalho**: Manual de Procedimentos para os Serviços de Saúde. Série A. Normas e Manuais Técnicos. Brasília: Ministério da Saúde, 2001.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Síndrome de Burnout**: o que é, quais as causas, sintomas e como tratar. Brasília: Ministério da Saúde. Disponível <https://saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/sindrome-de-burnout>.

NOGUEIRA, João Vicente. **A Síndrome de Burnout na rotina dos jornalistas**. (Monografia). Trabalho de conclusão do curso de Comunicação social - Jornalismo do Centro Universitário do sul de Minas. Varginha, 2012.

OIT. **Convenção 187**: Estrutura de Promoção da Segurança e Saúde no Trabalho. 95ª Conferência Internacional do Trabalho, Genebra, 2006.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. **Recomendación sobre los servicios de Medicina del Trabajo en los lugares de empleo** (Recomendación no 112 de la OIT adoptada en 24 de junio de 1959). In: Convenios y recomendaciones (1919-1966). Genebra, 1966. p. 1054-8.

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

PEREIRA JR., A. E. V.. **Decidindo o que é notícia**: Os bastidores do telejornalismo. 3 ed. Porto Alegre: Editora PUCRS. 2003.

REIMBERG, C. O. **O exercício da atividade jornalística na visão dos profissionais: sofrimento e prazer na perspectiva teórica da psicodinâmica do trabalho**. 2015. 376 f. Tese (Doutorado) - Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2015.

RENAULT, David. **O Jornalismo Sem Diploma e o Mercado de Trabalho**. In: PEREIRA, Fábio; ADGHIRNI, Zélia Leal; MOURA, Dione (Orgs). *Jornalismo e Sociedade – Teorias e Metodologias*. Florianópolis: Insular, 2012.

RENAULT, David. **A convergência tecnológica e o novo jornalista**. In: *Anais do Colóquio Internacional Mudanças Estruturais no Jornalismo*, 2013.

ROMANCINI, Richard; LAGO, Cláudia. **História do Jornalismo no Brasil**. Santa Catarina. Insular, 2007.

SELIGMANN-SILVA, E. **Desgaste mental no trabalho dominado**. São Paulo: Cortez; Rio de Janeiro: UFRJ, 1994.

SELIGMANN-SILVA, E., 1995. **Psicopatologia e psicodinâmica no trabalho**. In: Patologia do Trabalho(R. Mendes, ed.), pp. 287-310, Rio de Janeiro: Ed.Atheneu.

SELIGMANN-SILVA, Edith; HESPANHOL, Márcia *et. al.* **O mundo contemporâneo do trabalho e a saúde mental do trabalhador**. Rev. bras. Saúde ocup., São Paulo, 35 (122): 187-191, 2010

SELYE, H.. **Stress e tensão**. 2.ed. São Paulo: IBRASA, 1965.

SILVA, Cláudio Marcos. **A precarização da atividade jornalística e o avanço da pejetização**. Dissertação (Mestrado em Comunicação) - Pós-Graduação em Comunicação da Universidade de Brasília, Brasília, 2014.

SILVA-JUNIOR, J.S., FISCHER F.D. **Afastamento do trabalho por transtornos mentais e estressores psicossociais ocupacionais**. Rev Bras Epidemiol, out-dez, 2015.

SELYE, H. (1959). **Stress, a tensão da vida**. São Paulo: Ibrasa – Instituição Brasileira de Difusão Cultural.

ZAMIGNANI, D. R., & BANACO, R. A. (2005). **Um panorama analítico-comportamental sobre os transtornos de ansiedade**. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, 7, 77-92.

APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO QUANTITATIVO

1. Com que gênero você se identifica?
2. Qual a sua idade?
3. Qual o seu estado civil?
4. Qual o seu grau de instrução/escolaridade?
5. Você costuma acordar descansado (disposto)?
6. Você fuma?
7. Com que frequência você ingere bebidas alcoólicas?
8. Com que frequência você realiza atividades físicas?
9. Se você costuma realizar atividades físicas, quais? (opcional)
10. Nome da empresa em que você trabalha/trabalhou que será a referência para suas respostas no questionário (opcional)
11. O emprego que você irá usar como base nesse questionário é o seu trabalho atual?
12. Se não, há quanto tempo você saiu?
13. Há quanto tempo você trabalha ou trabalhou na empresa?
14. Quantas horas você costuma/costumava trabalhar diariamente?
15. Você costuma/costumava trabalhar nos finais de semana? Com que frequência?
16. Com que frequência você costuma/costumava ter férias?
17. Quando foi a última vez que você tirou férias?
18. Como você vai para o trabalho?
19. Você costuma levar trabalho para casa?
20. Você trabalha em mais de um lugar?
21. Se a resposta anterior foi sim, onde?
22. Na sua percepção: o seu horário de trabalho é rígido ou permite mais flexibilidade?
23. Qual a sua percepção sobre as condições de trabalho fornecidas pela empresa? (limpeza do ambiente, climatização adequada, ferramentas, tecnologia...)
24. Você já sofreu algum acidente em decorrência do seu trabalho?
25. Se a resposta anterior foi sim, qual?

26. Qual o seu nível de satisfação com o seu ambiente de trabalho (atual ou mencionado neste trabalho)?
27. Por quê? (opcional)
28. Qual o seu nível de satisfação com o seu relacionamento com os colegas de trabalho?
29. Por quê? (opcional)
30. Quão estressante você considera/considerava seu trabalho?
31. Por quê? (opcional)
32. No dia-a-dia, você consegue manter a calma no ambiente de trabalho?
33. Você costuma/costumava ficar irritado(a) na sua rotina jornalística?
34. Por quê? (opcional)
35. No dia-a-dia, você costuma/costumava ficar ansioso com situações que envolvam/envolviam seu trabalho?
36. Você sente/sentia que está/esteve constantemente preocupado e tem/teve dificuldade de relaxar?
37. Quanto você costuma/costumava se sentir pressionado no seu ambiente de trabalho?
38. Por quê? (opcional)
39. Você sente/sentia que problemas no seu trabalho costumam/costumavam afetar sua vida pessoa?
40. Você costuma/costumava ir ao (a) psicólogo (a) / psiquiatra?
41. Você já foi diagnosticado com algum transtorno de saúde mental (ex: ansiedade, depressão, estresse, crise de pânico, insônia ou burnout)?
42. Qual? (opcional)
43. Se sim, antes ou depois de entrar no seu emprego?
44. Se antes, você sente que, depois de entrar, esse transtorno se intensificou?
45. Nos últimos 6 meses você sofreu ou presenciou algum episódio de assédio no seu ambiente de trabalho?
46. Em algum momento da sua trajetória a sua empresa lhe orientou ou amparou para discutir sobre saúde mental? Como?
47. Na empresa em que você trabalha/ trabalhou há alguma estrutura de atendimento para saúde mental?
48. Qual o seu nível de satisfação com a sua vida profissional?

49. Por quê? (opcional)
50. Você costuma/costumava pensar em mudar de empresa ou profissão?
51. Se sim, por quê? Para qual empresa ou profissão? (opcional)
52. Você sente que a pandemia do Covid-19 que estamos vivendo intensificou esses sentimentos e sintomas mencionados durante o questionário?



Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul
Pró-Reitoria de Graduação
Av. Ipiranga, 6681 - Prédio 1 - 3º. andar
Porto Alegre - RS - Brasil
Fone: (51) 3320-3500 - Fax: (51) 3339-1564
E-mail: prograd@pucrs.br
Site: www.pucrs.br