

GUIA BÁSICO PARA JORNALISTAS EM COBERTURA DE EVENTOS EXTREMOS

Preservando a saúde física e mental
em situações de intenso estresse



A MESMA GERAÇÃO DE JORNALISTAS QUE ATRAVESSOU UMA PANDEMIA APURANDO, SELECIONANDO E DISTRIBUINDO INFORMAÇÃO, E QUE MAL SE RECUPEROU DOS EFEITOS DA COVID-19 NA SUA VIDA E DA SUA COMUNIDADE, AGORA ENFRENTA SUCESSIVAS COBERTURAS DE DESASTRES AMBIENTAIS DE DIMENSÕES INÉDITAS E POTENCIALMENTE TRAUMATIZANTES.

As mudanças climáticas já são realidade e tendem a gerar situações de emergência cada vez mais frequentes, como a pandemia, enchentes e deslizamentos de terra em Salvador, Recife e, em 2024, no Rio Grande do Sul, com o nível das inundações nunca antes visto.

E os jornalistas continuam a trabalhar ininterruptamente.

Se nossa sobrevivência é ameaçada, a produção e distribuição de informação jornalística para entender o que está acontecendo é uma necessidade básica da sociedade. Mas é preciso também que você, jornalista, tenha informação para a prevenção da sua saúde física e mental quando atua em situações de grande estresse, garantindo a informação qualificada para toda a sociedade em situações trágicas e de urgência coletiva.

A SOBREVIVÊNCIA DO SER HUMANO NO PLANETA VEM SENDO DESAFIADA NA SUA DIMENSÃO FÍSICA E TAMBÉM PSÍQUICA.

FOI EM 2020 QUE O TEMA DA SAÚDE MENTAL DE JORNALISTAS COBRINDO SITUAÇÕES LIMITE VEIO À TONA, COM A PANDEMIA DE COVID-19.

SEGUNDO DADOS DA *PRESS EMBLEM CAMPAIGN*, ACESSÍVEL PELO LINK <https://pressemblem.ch/-1.shtm>, MAIS DE 2 MIL JORNALISTAS MORRERAM NO MUNDO EM DECORRÊNCIA DA COVID-19, EM 94 PAÍSES.

O BRASIL LIDERA O RANKING COM QUASE 300 MORTES, SEGUIDO POR ÍNDIA E PERU.

JORNALISMO: UMA PROFISSÃO COM ADRENALINA E EMOÇÃO

Entrar em contato com a devastação de bairros e mesmo cidades, testemunhar cenas só vistas em filmes, entrevistar pessoas que perderam tudo que construíram, mas também amigos e familiares – e isso em um ritmo diário e sem descanso – não é para qualquer um.

Jornalistas usualmente sabem que vão trabalhar muito nestas ocasiões, entrando em contato com todo tipo de tragédia humana, e que isso faz parte da sua profissão. Mas você está realmente preparado?

Poucas horas de sono, alimentação ruim e ter de lidar com a ansiedade é comum nestas situações. Contudo, se isso perdurar por muito tempo, o risco de impacto físico e psíquico, de adoecimento, se eleva.

Para jornalistas locais, o risco pode ser maior ainda, já que muitas vezes também são afetados diretamente pelo evento extremo e têm de lidar com as impactos no longo prazo, afinal não irão embora quando a cobertura acabar.

Muitas vezes, o jornalista já está lidando com algum estresse anterior pessoal, como um luto não vinculado ao evento que está cobrindo, um divórcio recente ou mesmo troca de emprego, o que o coloca em uma dupla exposição. Qual a sua realidade?

É possível lidar com os efeitos de uma cobertura intensa de eventos extremos sendo consciente do que acontece com o corpo quando em contato com situações altamente estressoras, mas durante algum tempo limitado.

NÃO FAZER NADA E SIMPLEMENTE IR CARREGANDO A CARGA ESTRESSORA PODE GERAR TRAUMAS. O TRAUMA É GERADO POR ALGO QUE ACONTECEU RÁPIDO DEMAIS, CEDO DEMAIS OU REPETIDAS VEZES DE FORMA DURADOURA.

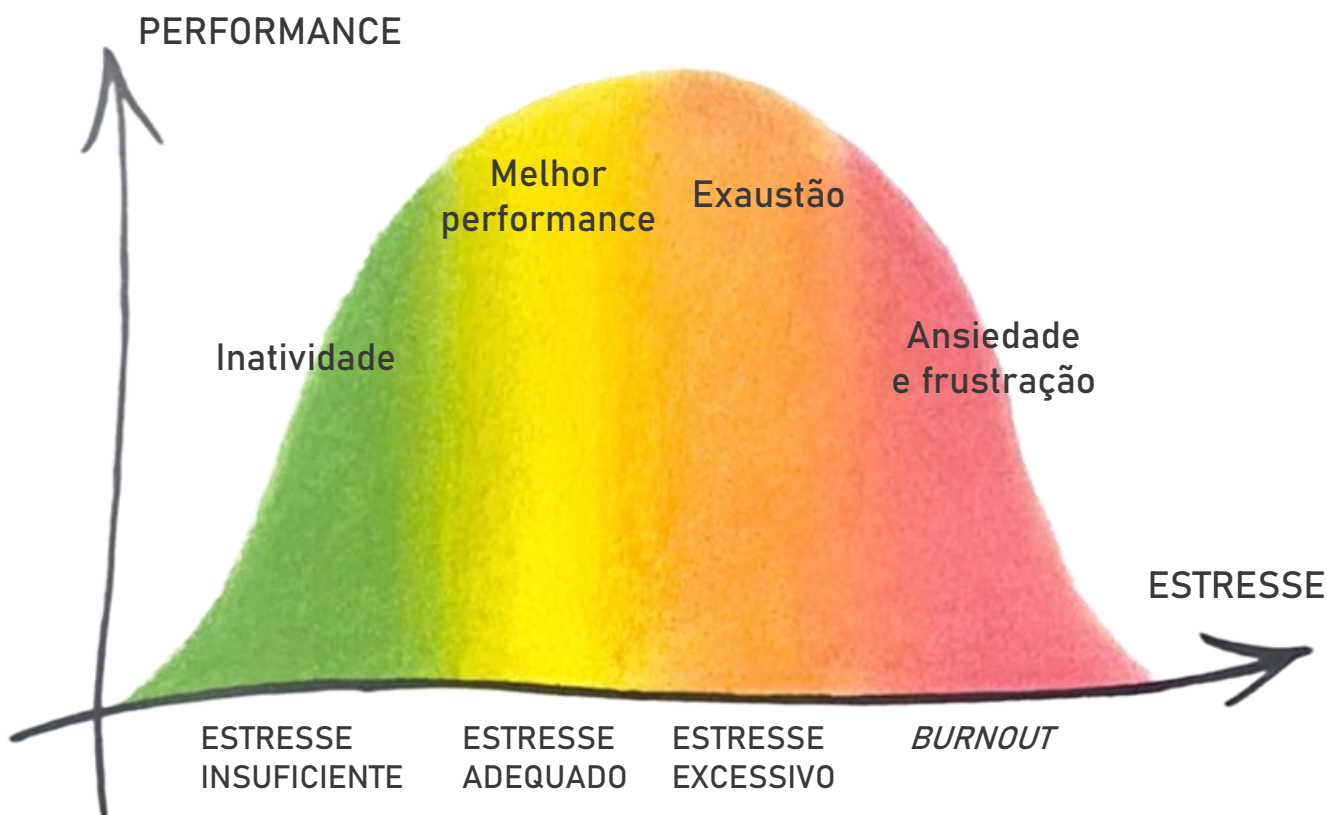
ANTES DE ATINGIR A MENTE, O TRAUMA ATINGE O CORPO. MAS É POSSÍVEL GERENCIAR A CURVA ESTRESSORA E EVITAR O ADOECIMENTO DURANTE OU DEPOIS DE UMA COBERTURA DE EVENTOS DE ESTRESSE EXCESSIVO.

Se uma pessoa desenvolve um trauma, há a possibilidade de reparação mas, melhor ainda: é possível se prevenir de um trauma estando atento ao gerenciamento da sua curva de estresse.

Sem estresse, não agimos, ficamos inativos. Cada indivíduo, por possuir características e histórias de vida diferentes, pode reagir de diferentes maneiras a altas cargas de estresse. Mesmo assim, o corpo tem um limite para se manter no pico bom do estresse. Se passar da fase de exaustão, colapsa e já temos o *burnout*.

O *burnout* é um trauma de longa exposição gerado quando o corpo é continuamente informado de perigo, mesmo que não seja literal.

A CURVA DO ESTRESSE



O TRAUMA EM COBERTURAS DE INTENSO ESTRESSE

“Nem todo trauma é traumatizante”, explica a psicóloga especializada em Abordagem Informada sobre Trauma, Ediane Ribeiro.

Basicamente, quando o corpo identifica algum sinal de perigo e ameaça à vida, literal ou simbólica, o corpo se prepara para se defender do perigo: lutar, fugir, gritar pedindo ajuda ou colapsar. Esse circuito é ativado pelo corpo instintivamente e, se permanecer durante muito tempo ativando suas defesas sem uma resolução, o sistema nervoso é sobrecarregado.

A traumatização ocorre quando sinais e sintomas sentidos durante a ocorrência do evento estressor permanecem no tempo, podendo se tornar padrão de comportamento, até o desenvolvimento de quadros psíquicos como “fadiga da compaixão”, “trauma secundário”, “trauma vicário”, “lesão moral” ou “ferida na alma”, além do *burnout*.

Um jornalista atuando em situações de intensa pressão em coberturas de eventos extremos também pode desenvolver sintomas de trauma psíquico devido ao excesso de testemunho do trauma alheio ou como resultado do seu próprio trabalho em coberturas que provocam estresse excessivo. O mais comum é o Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT).

TRABALHAR POR LONGAS HORAS ININTERRUPTAS E SEM DORMIR BEM INFORMA AO CORPO DE QUE ELE ESTÁ EM PERIGO. ENTÃO O CORPO REAGIRÁ, ATIVANDO E SECRETANDO SUBSTÂNCIAS QUE AJUDEM NA SUA SOBREVIVÊNCIA.

SE A PESSOA NÃO ATENDE AO CHAMADO DO CORPO, ELE MESMO DARÁ UM JEITO DE SE PRESERVAR, COLAPSANDO E IMPEDINDO-SE DE CONTINUAR NO RITMO QUE AMEAÇA A VIDA.

Atenção aos principais sintomas do TEPT:

- Pensamentos intrusivos, geralmente memória do que aconteceu (*flashbacks*),
- Pesadelos e distúrbios do sono,
- Mau humor e irritação constante,
- Perda da capacidade de ver sentido e beleza na vida,
- Hipervigilância,
- Compulsões,
- Vícios.

DICAS REPÓRTER

**TRABALHANDO
EM COBERTURAS
ESTRESSORAS, O
JORNALISTA TENDE A
HABITAR A CURVA DE
EXAUSTÃO.**

**PARA QUE O
PROFISSIONAL NÃO
ULTRAPASSE ESTA
CURVA, O QUE
FATALMENTE LEVARÁ
AO ADOECIMENTO
FÍSICO E | OU
PSÍQUICO, É
NECESSÁRIO
GERENCIÁ-LA,
PENDULANDO.**

Pendular é um movimento chave, mas pendular para onde? Para uma área na qual o corpo se sinta em segurança e menos ameaçado pelo evento estressor.

Para isso, o jornalista deve ficar atento a hábitos simples, mas extremamente eficientes nessas situações:

- Zelar por ter horas de sono, alimentação saudável, beber água e praticar exercício físico.
- Ter momentos em que seja possível não acompanhar o noticiário, mesmo que este seja o seu trabalho.
- Manter hábitos e rituais que tragam sensação de conforto e segurança – aquele chá ou café, aquela comida especial, o livro ou filme que continua a alimentar esperança, fazer algo que gosta.
- Ter momentos de silêncio, meditação ou a respiração 4x4x4 (respirar contando até 4, segurar até 4 e expirar contando até 4).
- Manter o hábito de prestar atenção nos seus pontos de apoio: sentir os pés no chão, e o assento da cadeira, além de atenção no momento presente.
- Praticar automassagem e autotoque nos pontos que o corpo pede: massagem na nuca, nos pés, no rosto, ao redor dos olhos.
- Procurar conversar com alguém de confiança sobre seus medos.
- Cultivar seus vínculos de segurança na família e entre os amigos.
- Procurar por atendimento psicológico se necessário.
- Não abusar de substâncias, álcool e | ou medicamentos que causem alterações mentais

DICAS EDITOR GESTOR

SE VOCÊ É EDITOR OU O GESTOR DE UMA REDAÇÃO TAMBÉM DEVE SEGUIR AS DICAS PARA PROFISSIONAIS QUE ESTÃO NA LINHA DE FRENTE DA COBERTURA, AFINAL ESTÁ IGUALMENTE EXPOSTO A CONTEÚDO DE FORTE IMPACTO E EM UM INTENSO RITMO DE TRABALHO.

ALÉM DISSO, FIQUE ATENTO A DICAS QUE DEVEM SER SEGUIDAS NA HORA DE GERENCIAR SEU TIME. PROCURE SEMPRE:

- Fazer um rodízio entre jornalistas que cubram o evento, se for possível, proporcionando um dia de folga para membros da equipe;
- Fazer uma escuta atenta e sem interrupções se o jornalista precisar contar como foi a cobertura e as dificuldades pelas quais passou e encontrou no caminho;
- Incentivar a solidariedade entre a equipe, e também com a equipe de outros veículos, gerando um sentimento de comunidade e pertencimento;
- Oferecer ajuda psicológica, se possível e se a empresa puder cobrir os custos, bem como oferecer informações e treinamentos de segurança para cobrir áreas de risco;
- Seguir as dicas de gerenciamento de estresse, pois poderá ajudar quem está na cobertura diária e de campo se conseguir lidar com os efeitos do estresse no seu próprio corpo e mente
- Sabemos que jornalistas buscam viver a notícia e muitas vezes mostram resistência para sair da linha de frente e perder momentos únicos de uma cobertura, mas é fundamental ajudar seu profissional a entender a importância da autopreservação em uma cobertura de eventos extremos e seguir os cuidados com sua saúde física e mental.

Referências:

Perfis de profissionais sobre trauma no Brasil

@edianeribeiro

@natashaferraz

No You Tube

Trauma, reparação e potência. Café Filosófico CPFL com Ediane Ribeiro: Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=eYJnnWrPuJc>

Acesso em 31/5/2024.

Trauma, Desastres e Primeiros Socorros Psicológicos. Natasha Ferraz. Disponível em https://www.youtube.com/watch?v=_cH0wREoz4l

Acesso em 31/5/2024.

Artigo científico

Victor, Cilene. Silêncio na redação – a saúde mental de jornalistas na abordagem da comunicação de riscos. Disponível em

<https://www.reciis.icict.fiocruz.br/index.php/reciis/article/view/3400/2589>

Acesso em 31/5/2024.

Livro

Kolk, Bessel van der. O corpo guarda as marcas: Cérebro, mente e corpo na cura do trauma. Editora Sextante, 2020.

O GUIA BÁSICO PARA JORNALISTAS EM COBERTURA DE EVENTOS EXTREMOS – PRESERVANDO A SAÚDE FÍSICA E MENTAL EM SITUAÇÕES DE INTENSO ESTRESSE FOI REALIZADO POR:

DANIELA OSVALD RAMOS – UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO | USP

(<https://obcom.net.br>)

DIX CONTEÚDO E RELACIONAMENTO

(<https://dix.inf.br>)

COM APOIO DA FEDERAÇÃO NACIONAL DE JORNALISTAS - FENAJ (<https://fenaj.org.br>)

ILUSTRAÇÕES: ELOENES SILVA

Este manual foi produzido e distribuído pro bono com o objetivo de apoiar profissionais do jornalismo na cobertura de eventos traumáticos.



GUIA BÁSICO PARA JORNALISTAS EM COBERTURA DE EVENTOS EXTREMOS – PRESERVANDO A SAÚDE FÍSICA E MENTAL EM SITUAÇÕES DE INTENSO ESTRESSE © 2024 de Daniela Osvald Ramos, Elen Petterson e Eloenes Lima da Silva está licenciado sob CC BY-NC-SA 4.0. Para visualizar uma cópia dessa licença, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>