



OBCOM

Observatório de Comunicação,
Liberdade de Expressão
e Censura

Liberdade de expressão em risco: como a saúde mental dos comunicadores entra na equação?

22 de dezembro de 2025

Vitória Paschoal Baldin¹

Daniela Osvald Ramos²

Em um cenário marcado por crises sociais, políticas e digitais, os jornalistas enfrentam pressões de naturezas diversas: ameaças, assédios e exposição constante a conteúdos traumáticos podem impactar profundamente sua saúde mental. Mas como esse desgaste afeta a própria liberdade de expressão e a qualidade do jornalismo? Para discutir essa relação, o OBCOM convidou as professoras Mara

¹ Mestre e Doutoranda no Programa de Ciências da Comunicação (PPGCOM) da ECA/USP. Email: vitoria.pbaldin@gmail.com

² Professora do Programa de Ciências da Comunicação (PPGCOM) da ECA/USP e líder do grupo de pesquisa OBCOM.. Email: dosvald@gmail.com

Rovida³ e Cilene Victor⁴ para refletir sobre a correlação entre trauma e liberdade de expressão na comunicação contemporânea.

O jornalismo é frequentemente apresentado como um exercício de objetividade e distância emocional. No entanto, profissionais que cobrem violência, guerras e crises humanitárias sabem que a realidade está longe dessa neutralidade. A exposição constante a cenas de sofrimento, injustiça e opressão pode ter efeitos profundos sobre a saúde mental do jornalista, criando um vínculo intenso entre o que é observado e a vivência pessoal.

Cilene Victor compartilha experiências que ilustram essa realidade. Em 2018, durante uma cobertura em um campo de refugiados sírios no Líbano, a jornalista e pesquisadora entrevistou uma menina de 11 anos chamada Samira. Ao perguntar sobre seus sonhos, ouviu: “Quero ir à escola.” A resposta, simples e devastadora, expôs a transgressão moral de um direito negado. “Foi uma ferida que ficou aberta. Eu testemunhei a violação de um direito humano, e isso nunca me deixou”, relata. Ao voltar ao país um ano depois, Cilene encontrou apenas o muro vazio onde antes estava o abrigo da criança. “A casa dela não existia mais. E eu nunca mais consegui encontrá-la”, lembra.

Esses episódios são exemplos de situações que, segundo a professora e pesquisadora, podem gerar *fadiga por compaixão* e a chamada *normalização da dor*, conceitos usados por psicólogos e pesquisadores de trauma. Segundo Victor, a fadiga por compaixão surge quando o excesso de exposição ao sofrimento alheio leva o

³ Doutora em Ciências da Comunicação pela Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo (2014), mestre em Comunicação Social pela Faculdade Cásper Líbero (2010), graduada em Comunicação Social com Habilitação em Jornalismo pela Faculdade Anglo Latino (2005). Tem experiência como jornalista e docente na área de comunicação, com ênfase em jornalismo. Faz parte do corpo docente do Programa de Pós-graduação em Comunicação e Cultura da Universidade de Sorocaba (Uniso) na linha de pesquisa Mídias e Práticas Socioculturais. Fez estágio pós-doutoral no Programa de Pós-graduação em Jornalismo da Universidade Estadual de Ponta Grossa, sob supervisão da profa. dra. Paula Melani Rocha.

⁴ Professora titular do Programa de Pós-Graduação em Comunicação da Universidade Metodista de São Paulo, onde é líder do grupo de pesquisa Jornalismo Humanitário e Media Interventions, e professora da Faculdade Paulus de Comunicação. Tem pós-doutorado em Planejamento e Gestão do Território pela Universidade Federal do ABC (UFABC), doutorado em Saúde Pública pela Universidade de São Paulo, com a primeira tese no Brasil em comunicação de riscos, mestrado em Comunicação Científica, especialização em Comunicação Aplicada à Saúde, ambos pela Universidade Metodista de São Paulo. É representante na América Latina do International Center for Developing Peace Culture and Rationality (2020-2021), sediado em Qom, Irã.

indivíduo a um desgaste emocional profundo, reduzindo a capacidade de empatia e, em alguns casos, provocando hostilidade pública contra as próprias vítimas. Já a normalização da dor é o fenômeno pelo qual o sofrimento se torna um pano de fundo contínuo, quase invisível, dificultando o reconhecimento da gravidade das situações enfrentadas.

Para a professora Cilene Victor, o trauma é um resultado da "iniquidade e da violação prolongada de direitos". O contato com a dor, que se conecta a traumas pessoais, pode provocar sintomas físicos de natureza diversa. Esse sofrimento profundo é conceituado como Injúria Moral (*Moral Injury*), descrita como uma "ferida profunda na alma" (*wound*) que ocorre quando o indivíduo testemunha acontecimentos que "transgridem a sua bússola moral". Em vez do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), a injúria moral manifesta-se como "vergonha, é um sentimento de impotência, de culpa", explica Victor.

"Os jornalistas estão expostos a situações potencialmente traumatizantes todos os dias", explica Victor. Ela destaca que o trauma não se limita aos repórteres de guerra. Ele está presente nas redações locais, nos jornalistas que cobrem enchentes, deslizamentos, violência urbana ou a rotina de desigualdade que marca o país. Ela cita o caso recente das enchentes no Rio Grande do Sul e a forma como parte da opinião pública transformou vítimas em culpados. "Depois de um tempo, o discurso muda: 'quem mandou morar ali?'. É a normalização da dor. O jornalismo tem um papel fundamental nesse processo: ele pode reproduzir a violência simbólica ou ser uma ferramenta de escuta sensível."

A Professora Mara Rovida complementa que, enquanto a pesquisa internacional se concentra na cobertura de guerra, o Brasil vive uma "disseminação da violência" que torna as situações potencialmente traumatizantes parte do cotidiano do jornalista. No Brasil, temos "índices de violência muito exacerbados, a gente tem isso colocado quase que como cotidiano desses jornalistas. Então, como que a gente faz essa reflexão num contexto social completamente diferente desse outro contexto que tá muito presente nessa discussão fora do país", ela enfatiza, "para a gente refletir sobre isso, a gente vai ter que fazer um movimento aqui diferente, porque o que provoca trauma aqui é outra coisa, né? É de outra natureza".

A noção de um jornalismo informado sobre trauma — ainda incipiente no Brasil — propõe um olhar ético e humano para a cobertura de desastres, violências e tragédias. Inspirada em iniciativas internacionais como o *Dart Center for Journalism and Trauma*, essa abordagem começa a ser traduzida e discutida por pesquisadoras brasileiras. Conforme essa abordagem, quando um jornalista entrevista uma pessoa em sofrimento, ele precisa reconhecer que está lidando com alguém que já fala a partir de um trauma, explica Mara Rovida. Essa abordagem reconhece que as vítimas de desastres e guerras "já falam a partir de um trauma" e busca ativamente "romper com a violação, romper com a humilhação". A chave é entender que o objetivo não é ouvir a dor, mas sim buscar a dignidade e o reconhecimento

Mara participa do projeto multicêntrico G-Track, uma rede internacional de pesquisa coordenada a partir da Inglaterra e com um braço no Brasil liderado por Paula Melani Rocha. O grupo mapeia como o trauma aparece — ou é silenciado — na formação e na prática dos jornalistas. Segundo ela, o tema é recente no país, mas urgente. Vivemos há muito tempo situações coletivas de trauma — da ditadura à violência policial —, mas só agora começamos a falar disso na educação e na prática jornalística.

É nesse cenário que o exercício da liberdade de expressão e de imprensa está sendo inviabilizado por novas formas de ataque que afetam diretamente a saúde mental dos jornalistas. A insegurança, e seus efeitos emocionais decorrentes, é particularmente acentuada para os profissionais que cobrem o território onde vivem, como nas periferias. Mara Rovida observa que, para estes jornalistas, a "questão ética é muito mais pujante" e a responsabilidade é maior, pois eles estão mais expostos a represálias e "correndo o risco de amanhã ou depois acordar com uma viatura na porta da sua casa".

Tal cenário não se restringe à ameaça física: ela também envolve o peso emocional de conviver com as consequências do próprio trabalho. "Da mesma maneira que se eu fizer uma denúncia de forma descuidada e isso prejudicar alguém que está próximo de mim, a minha relação com o resultado potencialmente negativo do meu trabalho é muito diferente", explica Rovida. "Enquanto outros jornalistas

podem apenas receber uma mensagem ou uma reclamação, eu estou convivendo com essas pessoas.”

Entre as formas contemporâneas de cerceamento da liberdade de expressão, uma das mais perversas é o assédio judicial: estratégia que busca silenciar jornalistas por meio da multiplicação deliberada de ações na Justiça. A pesquisadora Mara Rovida explica que essa prática tem se tornado recorrente no Brasil, configurando uma forma de censura indireta: “De repente você começa a ter que se defender de uma série de processos que são organizados, por várias pessoas entrando na Justiça ao mesmo tempo, para realmente colocar esse jornalista numa situação em que ele tem que parar de trabalhar”, observa Rovida. “Ele precisa interromper as suas denúncias ou as suas reportagens para se defender desses processos.” O resultado é a inviabilização prática do trabalho jornalístico, uma vez que tempo, energia e recursos passam a ser consumidos na própria defesa. Para Rovida, esse tipo de perseguição jurídica revela como a censura pode assumir formas sutis e institucionais, atingindo não apenas a liberdade de informar, mas também a saúde mental e a segurança emocional de quem insiste em fazê-lo.

Outro fenômeno preocupante apontado por Mara Rovida é o papel do ambiente digital como vetor de traumatização. Mesmo em coberturas aparentemente superficiais, como o jornalismo de celebridades, por exemplo, o espaço online se tornou um terreno fértil para a disseminação de ódio, perseguições e ataques coordenados. “Numa amostra bem radical da potencialidade desse ódio, dessa raiva, dessa possível violência, o que se quer é deixar claro que existe uma vontade de concretizar esse ataque contra o corpo que está ali, naquele momento, protegido dentro da redação”, explica a pesquisadora. “O espaço digital tem sido realmente bastante problemático, mas ele não está dissociado do ataque presencial. As pessoas estão saindo do digital e indo até alguns lugares para promover essa violência de maneira física.” A fronteira entre o online e o offline, cada vez mais tênue, revela o impacto psicológico e emocional da violência digital, que ultrapassa a esfera profissional e alcança o corpo e a saúde mental dos jornalistas.

A terceira dimensão dessa crise diz respeito à vulnerabilidade estrutural e à precarização das relações de trabalho, que agravam o impacto do trauma e da

insegurança sobre os profissionais de imprensa. A ausência de vínculos formais, o crescimento do trabalho como freelancer ou Pessoa Jurídica, e a falta de políticas de suporte nas empresas tornam os jornalistas ainda mais expostos às consequências dos ataques, sejam eles jurídicos, digitais ou físicos.

“Aí a gente cai num problema gigante também”, observa Mara Rovida, “porque muitas dessas entrevistadas estão naquela situação de contratação precária.” Ela relata o caso de uma jornalista processada em decorrência de uma reportagem, mas que, por ser freelancer, não recebeu nenhum tipo de amparo institucional. “Ela tinha um contrato como PJ com a emissora para a qual estava trabalhando, e a emissora disse: ‘Bom, você é uma prestadora de serviço, o problema é seu’. Então, assim, sem suporte nenhum, para coisas até mais básicas, quem dirá para um enfrentamento de maneira mais qualificada e com mais respaldo.” Essa precarização amplia a solidão profissional e o sofrimento psíquico, impondo ao jornalista a responsabilidade individual de lidar com ameaças, processos e traumas sem qualquer estrutura de proteção. O resultado é um ciclo de vulnerabilidade que compromete não apenas a saúde mental dos profissionais, mas também o próprio direito coletivo à informação.

O adoecimento dos jornalistas manifesta-se não apenas de forma emocional, mas também física, em sintomas como taquicardia, distúrbios do sono, crises de ansiedade e fadiga crônica. A pesquisa coordenada pela professora Paula Melani Rocha, referência nacional na área, e da qual Mara Rovida faz parte, revelou que muitas profissionais, ao se depararem com uma lista de sintomas de estresse pós-traumático, começam a reconhecer o problema pela primeira vez. “Uma delas [jornalistas entrevistadas para o estudo] contou que, quando vai a algum lugar e encontra alguém parecido com seu agressor, ela sabe racionalmente que não é a pessoa”, relata Rovida. “Mas começa a sentir taquicardia, um desconforto físico real, e tenta se convencer de que está tudo bem. Essa situação se repete em vários momentos.”

A pesquisadora observa que esse tipo de resposta corporal mostra como o trauma se introjeta na experiência da jornalista. “Não é algo que se resolve com um remédio ou com descanso. É profundo, é físico e psíquico ao mesmo tempo”, explica. Os efeitos, inclusive, podem atingir familiares, configurando “várias camadas de

traumas sendo produzidos em cadeia”. Em um dos relatos analisados pelo grupo, a mãe de uma jornalista percebeu, ao ouvir a lista de sintomas durante uma entrevista, que ela mesma também apresentava os sinais de estresse pós-traumático, evidenciando como o sofrimento se espalha e reverbera mesmo dentro das redes de cuidado, dentro da família dos jornalistas.

Frente a esse cenário, as pesquisadoras defendem a inclusão do tema nos currículos de jornalismo e a criação de estratégias coletivas de enfrentamento. “O problema é coletivo, ainda que se manifeste de forma individual”, afirma Rovida. “Essas mulheres estão adoecendo por exercerem o seu trabalho, e isso demanda uma resposta coletiva: das universidades, das redações e das entidades de classe.” A professora Cilene Victor reforça essa perspectiva ao destacar que o trauma, no jornalismo, deve ser abordado não apenas como questão psicológica, mas também ética e humanitária. Cilene explica que essa abordagem propõe reconectar o jornalismo ao humanitarismo: “Nós vamos conectando comunicação de riscos, jornalismo humanitário, intervenções midiáticas, jornalismo de testemunho e o jornalismo baseado na escuta sensível do trauma. Está tudo interligado”, afirma. “Mas, na minha perspectiva como pesquisadora e jornalista, no meio dessa rede o que se destaca não é o jornalismo, é o humanitarismo. É a nossa capacidade de entender onde estamos, com quem estamos, e compreender o ciclo de vida do nosso trabalho. Porque o nosso trabalho pode perpetuar mais dor; pode ferir ainda mais essas pessoas.”

Ao defender uma ética da escuta e da responsabilidade, as pesquisadoras propõem uma transformação que ultrapassa o campo da prática jornalística: trata-se de redefinir o próprio sentido da liberdade de expressão. Reconhecer o trauma como parte constitutiva do trabalho jornalístico é compreender que não há liberdade possível quando o medo, o assédio e o adoecimento silenciam as vozes que informam. Nesse contexto, a luta por liberdade de expressão não se resume à defesa abstrata do direito de falar, mas à garantia concreta de que jornalistas possam exercer sua função sem serem punidos física, emocional ou judicialmente. O trauma, portanto, torna-se também uma forma de censura: uma censura emocional e estrutural, que se

instala quando a violência simbólica, o assédio e a precarização impedem o repórter de narrar o mundo.

Como citar: Baldin, V. P; Ramos, D. O. Liberdade de expressão em risco: como a saúde mental dos comunicadores entra na equação?. Observatório de Censura e Liberdade de Expressão, Universidade de São Paulo. Disponível em: <<https://obcom.net.br/wp-content/uploads/2025/12/Entrevistas-trauma-e-liberdade-de-expressao.pdf>>. Acesso em: DD/MM/AAAA. DOI: <https://doi.org/10.29327/5736989>