

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DO SUL DE MINAS - UNIS/MG**  
**COMUNICAÇÃO SOCIAL COM HABILITAÇÃO EM JORNALISMO**  
**JOÃO VICENTE NOGUEIRA**

**A SÍNDROME DE *BURNOUT* NA ROTINA DOS JORNALISTAS**

**Varginha**  
**2012**

**JOÃO VICENTE NOGUEIRA**

**A SÍNDROME DE *BURNOUT* NA ROTINA DOS JORNALISTAS**

Monografia apresentada ao curso de Comunicação Social com Habilitação em Jornalismo do Centro Universitário do Sul de Minas – UNIS/MG como pré-requisito para obtenção do grau de bacharel, sob orientação do Prof. Esp. Marco Antônio Nogueira Azze.

**Varginha  
2012**

**JOÃO VICENTE NOGUEIRA**

**A SÍNDROME DE *BURNOUT* NA ROTINA DOS JORNALISTAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Comunicação Social com habilitação em Jornalismo do Centro Universitário do Sul de Minas Gerais - UNIS/MG como pré-requisito para obtenção do grau de Bacharel, sob a orientação do Professor Marco Antônio Nogueira Azze.

Aprovada em 29/11 /2012

---

Prof. Esp. Marco Antônio Nogueira Azze

---

Jn. Estela Torres

---

Jn. Líneker Silveira

Dedico esse trabalho à minha falecida tia Maria de Jesus Nogueira Valle, à minha amada e fiel escudeira Isabela Rangel dos Santos, professor Marco Antônio Nogueira Azze, amigo fiel e verdadeiro Líneker Silveira e à médica psiquiatra Dra. Vivian de A. R. K. Leal.





## **AGRADECIMENTOS**

Aos meus pais Paulo Tadeu Nogueira e Maria Donizete Flávio Nogueira por não terem permitido que desistisse e chegasse até aqui.



“Somos feitos de carne, mas vivemos como se fossemos de ferro” – Sigmund Freud

“O que não me mata, me fortalece” – Friedrich Nietzsche

## RESUMO

Esta pesquisa do tipo bibliográfica tem como objetivo investigar a Síndrome de *Burnout* como fato social dentro da atividade do jornalista. Por ser uma profissão muitas vezes estressante, o jornalista está sujeito a adquirir ou intensificar distúrbios mentais ao longo de sua carreira devido ao desgaste profissional. Se o próprio já possui problemas com depressão, baixa autoestima, ansiedade, paranoia, neurose ou demais transtornos na vida pessoal, a tendência é que na prática laboral/cotidiana estes sintomas se agravem gerando uma problemática a ser investigada a nível científico. A Síndrome de *Burnout* é uma patologia de estudo recente. Talvez, seja por isso que não há ainda nenhuma estatística formulada ou estudos mais precisos sobre a patologia no caso dos jornalistas. Atualmente, a doença tem sido mais diagnosticada em profissionais de saúde e professores. Neste trabalho esclarecemos diferenças entre *Burnout*, estresse, depressão, dentre outras psicopatologias, bem como soluções para que o profissional evite desgastes emocionais em sua profissão. Os distúrbios psicológicos no trabalho têm sido discutidos cada vez mais na sociedade e com o jornalismo não tem sido diferente por ser uma das profissões mais desvalorizadas e perigosas da atualidade.

**Palavras-chave:** Síndrome de Burnout. Jornalismo. Transtornos



## **ABSTRACT**

This literature type research aims to investigate the burnout syndrome, as a social activity within the journalist. This profession is sometimes stressful, which makes journalist prone to acquire or enhance mental disorders throughout his career due to wear professional. If you already have your own problems with depression, low self-esteem, anxiety, paranoia, neurosis or other disturbances in personal life, the tendency is that in practice labor / daily these symptoms worsen causing a problem to be investigated in science. The Burnout Syndrome is a condition of a recent study. Perhaps this fact is because there is still no statistics or formulated more precise studies on the pathology in the case of journalists. Currently, the disease has been diagnosed in more healthcare workers and teachers. In this paper, we clarify differences between Burnout, stress, depression, among other psychopathologies, as well as solutions for the professional avoid emotional exhaustion in his profession. Psychological disorders in the workplace have been discussed increasingly in society and journalism has been no different as one of the most undervalued professions and dangerous today.

**Keywords:** Burnout Syndrome. Journalism. Disorders

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>2 O PAPEL DO JORNALISTA NA SOCIEDADE.....</b>	<b>12</b>
<b>2.1 Pressão sobre carga e sacrifício.....</b>	<b>15</b>
<b>3 A SAÚDE MENTAL DO JORNALISTA .....</b>	<b>18</b>
<b>3.1 Medo .....</b>	<b>18</b>
<b>3.2 Ansiedade .....</b>	<b>22</b>
<b>3.3 Transtorno do Pânico.....</b>	<b>23</b>
<b>3.4 Transtorno de Estresse Pós – Traumático .....</b>	<b>23</b>
<b>4 CASOS ESPECÍFICOS .....</b>	<b>28</b>
<b>5 A SÍNDROME DE <i>BURNOUT</i>.....</b>	<b>31</b>
<b>5.1 <i>Burnout</i> e a depressão .....</b>	<b>33</b>
<b>5.2 <i>Burnout</i> e o suicídio .....</b>	<b>34</b>
<b>5.3 <i>Burnout</i> e o estresse .....</b>	<b>34</b>
<b>5.4 <i>Burnout</i> e mudança de personalidade .....</b>	<b>35</b>
<b>6 CONCLUSÃO.....</b>	<b>37</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>39</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Segundo estudos de diversos órgãos internacionais, uma fração considerável da população mundial sofre ou sofrerá de transtornos psíquicos em algum momento de suas vidas. Isso significa que, num pequeno grupo de pessoas, é bem provável que uma sofra de transtorno do pânico, timidez excessiva, estresse pós-traumático, ansiedade generalizada, fobias ou TOC (Transtorno Obsessivo Compulsivo). Todos esses problemas estão relacionados a níveis patológicos de angústia e preocupação. No entanto, a ansiedade e seu “primo-irmão”, o medo, nem sempre são negativos, pois eles podem nos proteger de situações perigosas.

Outros transtornos podem também acontecer devido ao uso ou abuso de drogas lícitas e ilícitas que podem apresentar os sintomas acima citados ou até mesmo desenvolver características tipicamente encontradas em pacientes psicóticos e que conseqüentemente acabam sendo afastados de suas atividades estudantis e trabalhistas.

No caso específico dos jornalistas, sua rotina de trabalho é contínua e de carga horária intensa, e segundo alguns especialistas tende a aumentar consideravelmente esta estatística, devido ao possível desgaste e esgotamento profissional.

Todos os sintomas acima mencionados também são resultados ou está relacionado à Síndrome de *Burnout*, um distúrbio psíquico de caráter depressivo precedido de um esgotamento físico e mental que está intimamente ligado à vida profissional moderna.

Esta pesquisa tem como objetivo demonstrar como os transtornos mentais ligados ao *Burnout*, podem afetar a vida dos jornalistas em suas atividades trabalhistas, além de discorrer sobre a importância de um tratamento psicológico e psiquiátrico para estes profissionais que são “pressionados” com elevada carga de atividades em seus empregos, alguns se sentem ameaçados ou até mesmo perseguidos, apresentando problemas com ansiedade, fobias, depressão e possuem uma “dependência química” para sobreviver.

O problema de pesquisa seria investigar se a atividade jornalística contribui para formação de transtornos mentais. Supõe-se que parte dos jornalistas tem predisposição a serem possivelmente acometidos de transtornos mentais por lidar com a sociedade, diferentes culturas, etnias, sexualidade, crenças religiosas e filosofias a todo o momento.

A metodologia envolve pesquisa bibliográfica referente à psicanálise, psiquiatria, filosofia, psicologia social, biografia e relatos de jornalistas brasileiros.

Os transtornos mentais são cada vez mais comentados, discutidos e enfrentados na sociedade e pela mídia. Percebe-se que a ansiedade, medo, fobias, depressão tem atingido

grande parte da população mundial, e tanto psicólogos como psiquiatras demonstram que mesmo com a não crença da população estes distúrbios têm cura. Com o propósito de trazer ao público sempre a informação "mais quente", os profissionais do jornalismo acabam se expondo a uma série de riscos que podem resultar em sequelas físicas, sobretudo, as emocionais como danos psíquicos, morais, estéticos, materiais e financeiros.

Este trabalho de conclusão de curso é dividido em seis capítulos: o papel do jornalista na sociedade, a saúde mental do jornalista, casos específicos de jornalistas com distúrbios mentais, a síndrome de *Burnout*, conclusão e referências.

## 2 O PAPEL DO JORNALISTA NA SOCIEDADE

O jornalista é um profissional que lida diariamente com a informação, a notícia, o acontecimento. Cabe a ele coletar informações, investigar, editar e publicar o que conseguiu apurar sendo factual ou não. É um profissional de comunicação que atua nos veículos de imprensa como jornais impressos, revistas, televisão, rádio, assessorias de comunicação, dentre outros modos de se trabalhar em Comunicação Social.

A jornalista Ana Estela de Sousa Pinto, em seu livro: “Jornalismo Diário: reflexões, recomendações, dicas e exercícios” tenta descrever o perfil ideal de um jornalista, tarefa difícil de se definir. Segundo a autora, essa é a pergunta que mais ouviu de estudantes de jornalismo. A autora afirma que a resposta não existe, pois um jornal possui funções muito diferentes e assim sendo também precisa de pessoas diferentes. Para Sousa Pinto, o jornalista deve ser curioso, interessado em notícias (aquele que adora ler todos os jornais e ainda assistir os telejornais), ser rigoroso com a exatidão (não descansar enquanto não tiver certeza de que está com a informação correta). No caso do jornalismo impresso, é desejável e necessário que o jornalista saiba escrever e dominar a língua portuguesa. Para a autora, se existe um perfil de jornalista ideal, ele deve apresentar as seguintes características: ser curioso, inteligente, culto, persistente, criativo, crítico, responsável, não ter vergonha de perguntar até mesmo entender a resposta, ler jornal (o seu e os concorrentes), ter uma boa escrita, dominar inglês e demais línguas, estar disposto a se aperfeiçoar ao longo de sua carreira, disposição para trabalhar por horas e dias seguidos, interessar-se não somente pela sua função, mas por todas as etapas de produção do jornal que trabalha, ter iniciativa, nunca perder o contato com o mundo dos leitores e ter sempre em mente que o jornal não é feito para os jornalistas e sim para os leitores. E o principal: trabalhar sob pressão de tempo, cobrança, críticas, etc (PINTO, 2011, p. 27-28).

Esses elementos, aliados aos outros desafios da vida cotidiana, ou seja, sobrevivência, remuneração, relacionamentos pessoais, filhos, caos urbano, geram inevitavelmente uma perigosa síntese que atingem em cheio a saúde física e mental do sujeito.

A profissão do jornalista ainda não é vista pela sociedade como deveria. No dia 17 de junho de 2009, o STF (Supremo Tribunal Federal), sob o poder do eventual presidente Gilmar Mendes, por meio de votação de juízes e parlamentares, derrubaram a obrigatoriedade do diploma para exercer a profissão de jornalista, ou seja, qualquer sujeito sem formação acadêmica poderia exercer a profissão. Ocasionalmente, Gilmar Mendes chegou a comparar a

profissão do jornalista com a de um cozinheiro. A nova medida revoltou profissionais de comunicação e demais formadores da opinião de todo país.

Nas ruas ou nas empresas, a nocividade da atividade profissional do jornalista se revelou em sua plenitude. A periculosidade do exercício jornalístico tornou-se mais evidente, da mesma forma que a sujeição do profissional a agentes nocivos de natureza psíquica, biológica, química ou física. Os dados reconhecidamente empíricos e parciais, saltam, no entanto, como elementos comprobatórios de uma dura realidade de trabalho do jornalista (AGUIAR, 1996, p. 7).

No livro “Jornal Nacional – Modo de Fazer”, o editor-chefe e apresentador do maior programa de telejornalismo brasileiro, William Bonner, descreve minuciosamente a rotina diária do jornal relatando todos os apuros e entraves da profissão. “[...] mostrar **aquilo que de mais importante aconteceu no Brasil e no mundo** todos os dias é uma tarefa de ambição gigantesca e de uma complexidade extrema num programa de televisão.” (BONNER, 2009, p. 18, grifo do autor).

Em jornalismo, principalmente no diário, o que muito incomoda os repórteres e demais profissionais da imprensa é a imprevisibilidade. Por exemplo, quando falta pouco tempo para concluir uma edição e surge uma notícia inesperada fazendo com que o jornalista tenha que abandonar seu trabalho já feito e dar prioridade a nova notícia, que na maioria das vezes é mais relevante pelo próprio fato como, por exemplo, os atentados terroristas às “Torres Gêmeas” do prédio World Trade Center, no centro de Nova York, quando no dia 11 de setembro de 2001, as duas torres foram atingidas por dois aviões por membros da rede terrorista Al-Qaeda, que teria sido comandada por Osama Bin Laden.

Os seres humanos criam sistemas operacionais institucionais dentro de uma estrutura física, limitada. Estes sistemas devem possuir um modelo de gestão humanístico, pois assim a margem de segurança adotada vai suprir a imprevisibilidade dos fatos cotidianos. O problema é que o atual modelo de gestão jornalística não proporciona essa segurança ao profissional da imprensa, ou seja, as equipes jornalísticas poderiam ser divididas de forma mais equilibrada onde haveria um contingente para as relações cotidianas de notícia e outro para as notícias imprevisíveis. Seria como a gestão de um Corpo de Bombeiros, com equipes habituadas a situações cotidianas e uma força operacional de reserva para fins de colapsos momentâneos.

Outro exemplo seria uma família que compromete sua renda mensal contando com a previsibilidade, assim que acontece um imprevisto à margem de segurança é nula e o sistema doméstico é bloqueado ou entra em estado de falência.

Assim como o Corpo de Bombeiros e a família dependem de um modelo de gestão competente, o Estado através do seu poder legislativo deveria tutelar com leis específicas à

periculosidade e a insalubridade que envolve a profissão jornalística, pois caso não ocorra a consequência será fatalmente sentida nas estatísticas assustadoras em torno do risco da atividade midiática e informativa no Brasil.

Então, você poderá perguntar: se acontecer alguma coisa muito grave e inesperada, como que o JN vai cobrir dignamente o assunto? Até que ponto vai essa flexibilidade do tempo destinado ao Jornal Nacional? Aí entra uma questão fundamental em todas as atividades humanas: o bom senso. Exemplo: o jornal está quase pronto, entrará no ar dentro de 40 minutos – e chega a notícia de um desastre como o de julho de 2007 no aeroporto de Congonhas, em São Paulo. Um fato grave e inesperado. Mas eu dizia: O JN está quase pronto – e chegam informações de que um avião está em chamas ao lado do aeroporto. Imediatamente, entramos no ar com um ‘plantão’ – que interrompe o que quer que esteja em exibição. O caráter urgente da notícia justifica isso plenamente. Depois, enquanto as informações vão sendo apuradas, e delinea-se um quadro mais preciso da extrema gravidade da situação, todos os assuntos que tinham tempo no JN passam a ser reavaliados. Porque existem notícias e notícias. (BONNER, 2009, p. 25)

Mostrar aquilo **que de mais importante aconteceu num dia** para um público tão diverso significa, irremediavelmente, frustrar expectativas de muitos na seleção de assuntos. Até porque jornalismo não é ciência. Trata-se de um trabalho balizado por uma série de normas de conduta, mas que, apesar disso, depende muito de avaliações de indivíduos. Jornalistas, de um lado, e público, do outro. O jornalismo é uma atividade sujeita a doses generosas de subjetividade. (BONNER, 2009, p. 19, grifo do autor)

Um dos principais traumas psicológicos no trabalho, principalmente na rotina dos jornalistas, é trabalhar sob pressão. Em todas as atividades trabalhistas, receber cobranças é absolutamente normal, pois sem ela (a cobrança) não sai nenhum resultado de produção do trabalho. Mas, no caso dos jornalistas essa cobrança pode ser dobrada. A maioria dos jornalistas tem uma rotina diária, quando, às vezes, trabalha de segunda a segunda, com raras folgas e o profissional de comunicação tem em todo fim de expediente que entregar um produto jornalístico final podendo ser um informativo de comunicação interna, um jornal diário ou um programa televisivo. Um dos quesitos que mais deixa os jornalistas de cabelo “em pé” ou ansiosos é o deadline, prazo que os jornalistas têm para entregar suas obrigações diárias.

A pressão sobre os jornalistas, o trabalho manual, intelectual, vinculado à linha de orientação da empresa, o prazo de fechamento dos jornais (*deadline*) a diversidade de pautas para cumprir, o desdobramento em outras funções na redação, a constante preocupação em preencher espaços nos jornais com matérias interessantes, bem elaboradas e melhores do que do concorrente são alguns dos fatores apontados pela médica do trabalho, Marília Gava, como causa do stress, mantendo relação direta com as Lesões por Esforços Repetitivos, LER, doença profissional já detectada também nos jornalistas (AGUIAR, 1996, p. 17, grifo do autor).

De acordo com especialistas, a LER (Lesões por Esforços Repetitivos) pode provocar dores no punho, cotovelo, ombro e coluna cervical e pode impedir qualquer trabalhador de

exercer funções básicas que dependam de funções manuais. Caso este dos jornalistas que necessitam desse tipo de trabalho, pois utilizam diariamente teclados dos computadores para a confecção de suas redações como também para a elaboração dos textos de reportagem, correndo contra o tempo para atender os prazos de fechamento dos jornais (AGUIAR, 1996, p.18).

Somente em Belo Horizonte, segundo revela estatística levantada pelo Núcleo de Referência em Doenças Ocupacionais da Previdência Social (Nusat), órgão do INSS, A LER atingiu funcionários de diversos setores das empresas de comunicação, com destaque para os jornais. Entre os lesionados estão repórteres, recepcionistas, digitadores, datilógrafos e auxiliares administrativos. A doença foi verificada no jornal *Estado de Minas* (23 casos, entre 1990/95), Ediminas/jornal *Hoje em Dia* (quatro casos em 91/93/94), jornal *Diário do Comércio* (dois casos, 1990/1992) e Editoria Abril (um caso) (AGUIAR, 1996, p. 17-18, grifo do autor).

## **2.1 Pressão, sobrecarga e sacrifício**

A pressão no trabalho detectada na rotina de jornalistas pode comprometer a saúde mental e física dos profissionais que atuam em veículos como jornal, rádio e televisão. Parte expressiva dos jornalistas trabalha atualmente, em média, 14 horas por dia.

A rotina de trabalho dos jornalistas pode até sacrificar o almoço do trabalhador, que o troca por refeições não recomendada por especialistas como doces, salgados e demais alimentos não saudáveis. Outro problema, talvez o principal, sejam os baixos salários, que obriga jornalistas a trabalhar em mais de um lugar para sobreviver e perdem noites de sono pela preocupação com o trabalho e isso aumenta o a sensação de estresse e a chance de ser um portador de Síndrome de *Burnout*, patologia decorrente de um esgotamento profissional.

Um diagnóstico foi apontado em pesquisa realizada pelo Sindicato dos Jornalistas Profissionais do Distrito Federal entre janeiro a fevereiro de 1993. O levantamento de dados convocou 1.140 jornalistas a exames que detectam dosagem de glicemia e o resultado demonstrou que 305 jornalistas estavam com glicose baixa, com uma estatística inferior estabelecida como desejável pela Organização Mundial da Saúde. 32 jornalistas tiveram sua glicose diagnosticada como alta e 803 com a glicemia na normalidade.

A pesquisa sobre a saúde dos jornalistas detectou ainda casos de hipertensão arterial. Os casos mais severos foram diagnosticados na faixa etária de 40 a 50 anos, onde 31% deles apresentavam pressão alta, assim como profissionais com idade entre 30 a 40 anos. O melhor nível de pressão foi diagnosticado em pessoas de 20 a 30 anos, onde apenas 16% apresentavam pressão alta. Tal pesquisa foi realizada em Brasília em redações de jornais, emissoras de rádio e televisão e órgãos de imprensa no geral. A apuração teve apoio da

Associação dos Diabéticos do Distrito Federal e Companhia de Emergência Médica do Corpo de Bombeiros do Distrito Federal (AGUIAR, 1996, p. 23-24).

Supõe-se que grande parte dos jornalistas sofre de doenças cardiovasculares por uma alimentação não recomendada, por falta de tempo para se alimentar adequadamente e também por pouquíssimo tempo para prática de atividades físicas, o que leva o jornalista a viver em um sedentarismo e traz essas doenças como consequência.

Um dos poucos benefícios ao jornalista é a aposentadoria aos 30 anos de idade jornada de 5 horas. A aposentadoria especial, estipulada pela Lei Nº 3.529 foi assinada pelo eventual presidente da República, Juscelino Kubitschek, em 1.959. No final dos anos 50 e início dos 60, a atividade jornalística era interpretada como uma profissão de riscos, o que corresponde à realidade atual, o que também justificou o direito à responsabilidade especial. De acordo com a legislação, os jornalistas possuem o direito à aposentadoria quando completam 30 anos de serviço. Mas, vale ressaltar que a legislação não faz menção, separadamente, à aposentadoria da jornalista mulher, que assim como o restante das trabalhadoras também se aposentam com 30 anos de trabalho.

De acordo com informações da Previdência Social, 764 jornalistas brasileiros contam com o benefício desta aposentadoria. Por mês, a Previdência investe cerca de R\$ 440 mil reais com o pagamento da aposentadoria de jornalistas, representando um custo médio de R\$ 570 para cada aposentado.

A jornada de trabalho é limitada em cinco horas e outro benefício do jornalista garantido pela Consolidação das Leis do Trabalho, CLT. Mesmo com a definição e aprovação da lei, a jornada de cinco horas pode ter duas horas adicionadas com horas extras e é desconsiderada por diversas empresas de comunicação. Em alguns casos, pode haver uma carga horária trabalhista de 12 a 14 horas de trabalho diário e isso se tornou comum para comunicólogos (profissionais de comunicação), que acabam desconsiderando a legislação garantida na CLT (AGUIAR, 1996, p. 47-48).

Mas, como sabemos, legislação é uma coisa e prática é outra, pois jornalistas não trabalham somente 5 horas por dia e sim cerca de 12 a 14 horas, principalmente os que trabalham em veículos (jornais, revistas, rádios, TV's) talvez devido à complexidade da profissão e os entraves do dia-a-dia, além das horas extras e salários cada vez mais reduzidos.

### 3 A SAÚDE MENTAL DO JORNALISTA

Conforme descrito nos capítulos anteriores, nota-se que o profissional da imprensa praticamente não tem uma vida na plenitude social, tendo uma atividade intensa que o muitas vezes pode levá-lo a viver em um sedentarismo, ou desenvolver transtornos mentais como a depressão, medo, ansiedade, bipolaridade, TEPT (Transtorno de Estresse Pós-Traumático) e demais psicopatologias.

#### 3.1 Medo

Ao adentrar na temática “medo” faz-se importante salientar a diferença semiológica entre estar “amedrontado e angustiado”. Assim a literatura nos prove de afirmações como a de Christophe Dejours em seu livro “A Loucura do Trabalho – Estudo de Psicopatologia do Trabalho” onde cita que: “[...] a angústia resulta de um conflito intrapsíquico, isto é, de uma contradição entre dois impulsos inconciliáveis. Pode tratar-se de uma oposição entre duas pulsões, entre dois desejos, entre dois sistemas, entre duas instâncias.” (FREUD, 1926 apud DEJOURS, 1992, p. 63).

Assim, a angústia é uma idealização de caráter individual conectada com estruturação da personalidade do sujeito em face seu passado, já o medo é decorrente de um perigo eminente, concreto perceptível que evoca a primitividade instintiva de defesa. Em síntese, a angústia é demasiadamente subjetiva e o medo deveras objetivo.

O medo na rotina do jornalista é circunstancial. O profissional pode apresentar uma fobia de dar uma informação errada, de ser perseguido, preso, torturado ou até mesmo morto. Também há o inseguro ao perguntar ou de ter uma resposta que não gostaria de ouvir ou ter o medo de exibir além do normal sua imagem à frente da mídia.

O jornalista Felipe Pena ao relacionar o medo com a atividade jornalística demonstra, resumidamente, a função do jornalista perante a sociedade como coletar as informações, enfrentar desafios, superar limites, investigar, etc. Com isso ele acaba ficando inseguro, sofre de ansiedade na consequência de sua reportagem publicada podendo haver erro no depoimento do entrevistado e conseqüentemente ser processado ou ameaçado.

Em suma, respondendo a título deste item, afirmo que a natureza do jornalismo está no medo. O medo do desconhecido, que leva o homem a querer exatamente o contrário, ou seja, conhecer. E assim, ela acredita que pode administrar a vida de forma mais estável e coerente, sentindo-se um pouco mais seguro para enfrentar o cotidiano aterrorizante do meio ambiente. Mas, para isso, é preciso transpor limites, superar barreiras, ousar. Entretanto, não basta produzir cientistas e filósofos ou incentivar navegadores, astronautas e outros viajantes. Também é preciso que eles

façam os tais relatos e reportem informações a outros membros da comunidade que buscam a segurança e a estabilidade do ‘conhecimento’. A isso, sob certas circunstâncias éticas e estéticas, posso denominar jornalismo. (PENA, 2008, p. 23)

Liberdade de imprensa x censura ideológica: Infelizmente, mesmo vivendo num liberalismo e em num regime democrático, a liberdade de expressão e a função social do jornalista de fazer conhecer os fatos que abalam o cotidiano de uma comunidade são abafados por grupos ideológicos organizados que insistem em colocar pela força física e psicológica seus propósitos obscuros.

O medo, seja proveniente de ritmos de trabalho ou de riscos originários das más condições de trabalho, destrói a saúde mental dos trabalhadores de modo progressivo e inelutável, como o carvão que asfixia os pulmões do mineiro com silicose. (DEJOURS, 1992, p. 74)

Além das possíveis doenças mentais que o jornalista pode sofrer, também há ameaças de assassinato, perseguições dentre outros.

Acometido por doenças profissionais, perseguido, ameaçado mesmo assassinado, os jornalistas formam no Brasil um exército de 25 mil pessoas, mulheres e homens dispostos a desafiar o perigo para garantir a apuração dos fatos que marcam e influenciam nossa sociedade. (AGUIAR, 1996, p. 10)

Na edição de segunda-feira, 15 de outubro de 2012, o programa televisivo *Jornal Nacional*, transmitiu uma reportagem sobre uma assembleia de jornalistas de todo o mundo em São Paulo, discutindo a violência contra jornalistas. Uma outra pesquisa, da *Press Emblem Campaign (PEC)*, organização civil que busca a proteção dos comunicadores espalhados pelo mundo também afirma que o Brasil é, atualmente, o quarto país mais perigoso para os jornalistas, onde sete profissionais foram mortos somente neste ano, seguido de Síria, Somália e México. No entanto, percebe-se que diversos órgãos de imprensa de todo o mundo tem se reunido para discutir a segurança de jornalistas, mas mesmo com as discussões, diretores de veículo de imprensa encontram dificuldades para protegerem seus funcionários.

#### **Assembleia em SP divulga pesquisa sobre violência contra jornalistas**

A violência contra jornalistas e a censura aos meios de comunicação foram traduzidas em números, nesta segunda-feira (15), em São Paulo, no penúltimo dia da Assembleia Geral da Sociedade Interamericana de Imprensa. [...] Ricardo Kirschbaum, diretor do ‘El Clarín’, da Argentina, sofre ataques do governo da presidente Cristina Kirchner. Para ele, muitos meios de comunicação aceitam essa pressão e incorporam o discurso oficial. “E tudo a favor do governo”, apontou. [...] 38% deles disseram que pelo menos um jornalista da sua publicação sofreu ameaça, ataque ou foi morto nos últimos cinco anos. No Brasil, 39%. Entre os diretores de jornais brasileiros, 67% apontaram como responsáveis pela violência políticos, partidos ou governos. É mais do que o crime organizado, citado por 56%. No Brasil, ainda existem casos de violência contra jornalistas, mas não é o que mais atrapalha a liberdade de imprensa. Segundo o levantamento, a maior ameaça vem das decisões

da Justiça. 41% dos entrevistados no país acham que o Judiciário é quem mais tolhe o trabalho de informar. É um entendimento do embate entre direitos. Ou direito à privacidade, ou direito à sua honra versus direito de publicação. ‘Só que em geral, como tem esse embate, está se dando em relação a políticos, a pessoas públicas, que têm que prestar contas para a população’, afirmou o coordenador da pesquisa, Marcelo Beraba. O diretor de The New York Times, Arthur Sulzberger, contou que na China o jornal sofreu censura na página da internet. Como também vai lançar o site no país, ele brincou: ‘não esperamos ter esse tipo de problema no Brasil. Por favor, me deixem saber se vocês pensam de forma diferente’. (JORNAL NACIONAL, 2012, p.1)

A proteção e segurança ao jornalista é um assunto cada vez mais necessário de ser discutido na contemporaneidade.

Cada vez mais, o jornalista corre riscos em seu dia-a-dia. Talvez seja pelo fato de o profissional da imprensa estar envolvido em diversos tipos de conflitos como guerras e outros.

O jornalista, como o sujeito que tem a pretensão de mudar o mundo, quer estar o mais próximo possível dos fatos, principalmente nos locais mais perigosos, pois é neles que a verdadeira notícia pode estar como diz o velho ditado jornalístico: “Notícia é tudo aquilo em que alguém quer manter escondido em algum lugar, o resto é propaganda”.

Creio também que os jornalistas são perseguidos por procurarem informações que podem atrapalhar a vida dos outros, como por exemplo, uma denúncia por irregularidades. É quando o jornalista questiona o envolvido e ele fica irritado com a pergunta, e pode até ser atacado, ofendido pelo entrevistado e é aí que se discute a liberdade de imprensa no Brasil.

“O relatório anual da Federação Internacional dos Jornalistas aponta o assassinato de 60 jornalistas em todo o mundo, no exercício da profissão, em 1995.” (AGUIAR, 1996, p. 5).

O assassinato de jornalistas deve estar relacionado ao fato de profissional exercer suas funções procurando tudo aquilo que ele percebe de anormal na sociedade e desenvolve reportagens de denúncias. Portanto, muitas pessoas enxergam o jornalista como um ser que quer cuidar e atrapalhar a vida dos outros, mas grandes meios e autoridades justificam que a imprensa e seus profissionais são os responsáveis por buscar a justiça social em todo lugar do mundo.

Pouco a pouco, a imagem do jornalismo como profissão charmosa, cercada de uma mística de romantismo, vai cedendo lugar a uma realidade bastante dura [...] Cada vez mais o jornalismo é profissão de risco. E não apenas porque, pela exigência profissional, está sempre no epicentro de todos os tipos de conflitos: guerra entre países, guerras civis, conflitos rurais, conflitos urbanos [...]. Enfim, no afã de registrar o dia-a-dia daquilo que mais tarde será história, o jornalista, como o olho da sociedade, deve estar mais próximo possível dos fatos, mesmo dos mais perigosos, para entender captar e transmitir. (AGUIAR, 1996, p. 5)

No ano de 1995, foi registrada uma estatística de 60 casos de jornalistas assassinados em todo mundo, Destes 60, no mínimo 50 eram repórteres, editores e jornalistas de televisão. 24 deles

morreram de ações terroristas aconteceu na Argélia, ao norte da África, que também matou sete profissionais da imprensa na Rússia.

Ocasionalmente, quatro jornalistas foram mortos no Brasil, país líder em violência contra jornalistas da América Latina na década de 90. De acordo com a Federação Internacional dos Jornalistas (FIJ), dos 60 jornalistas mortos, dois foram mortos durante missão jornalística, e cinco envolveram-se trabalhadores dos meios de comunicação que não são jornalista (AGUIAR, 1996, p. 31).

Em 2012, o Brasil já é considerado o quarto país mais perigoso para os jornalistas, conforme informou a Press Emblem Campaign (PEC), organização civil que busca a proteção dos comunicadores espalhados pelo mundo. Sete jornalistas foram assassinados no Brasil no ano, o que deixou o país atrás apenas de Síria (32), Somália (16) e México (10). Segundo as estatísticas da PEC, o número de jornalistas mortos entre janeiro e setembro foi 36% superior ao registrado nos mesmos meses de 2011, ano em que houve 107 assassinatos no total.

Ameaças a jornalistas também é outra dificuldade que os profissionais da imprensa enfrentam em locais onde a liberdade de expressão não é muito considerada. Socos em repórteres, sequestros ou detenções durante a jornada de trabalho são alguns exemplos de violência praticada contra os jornalistas. Em 1995, o Relatório Anual da Federação Nacional dos Jornalistas apontou o registro de 29 casos de tentativa de cerceamento da liberdade de imprensa ocorridos no passado. Em março do mesmo ano, a sede do Sindicato dos Jornalistas Profissionais de Minas Gerais foi atingida por uma bomba de alto poder explosivo. (AGUIAR, 1996, p. 39-40).

Mas engana-se quem acha que o perigo para os jornalistas está somente em cobertura de guerras. O perigo pode estar na esquina mais próxima, nas próprias pautas locais que ele desenvolve. Outro órgão que discute segurança aos jornalistas é a ABRAJI (Associação Brasileira de Jornalismo Investigativo), uma associação civil sem fins lucrativos que busca o aprimoramento profissional de jornalistas e treinar a reportagem investigativa. Uma de suas atuações é promover e organizar cursos de formação e especialização, estímulo ao jornalismo investigativo, intercâmbio de informações e experiências profissionais, por meio de congressos, encontros, banco de dados, bibliotecas e publicações e defesa da democracia e livre exercício do jornalismo investigativo e liberdade de expressão. Dentre as prioridades está a defesa da transparência nos negócios públicos e a garantia de livre acesso às informações dos órgãos públicos.

### 3.2 Ansiedade

A ansiedade pode estar presente na rotina dos jornalistas em diversos momentos, principalmente para o profissional que atua na redação ou cobrindo eventos externos de natureza violenta, tanto de veículos impressos como em TV. Estes recebem a chamada ‘pressão’ de trabalho para cumprir o deadline diário, ou seja, o prazo para entregar um produto jornalístico final com as dificuldades de comunicação do dia-a-dia, além da insegurança de realizar uma entrevista com uma autoridade (policial, promotor de justiça, prefeito, vereador) ou até mesmo em praticar uma reportagem investigativa que exige uma maior cautela para concretizar o trabalho.

A pressão no trabalho verificada na cobertura diária dos fatos jornalísticos, muitas vezes compromete a saúde dos profissionais que atuam em redação – jornal, rádio e televisão. [...] A pesada rotina de trabalho sacrifica refeições básicas como o almoço, substituindo rotineiramente por lanches. Há casos em que os profissionais ficam até 12 horas sem nenhuma alimentação. Os baixos salários, outro problema que afeta os trabalhadores da notícia, obrigam os jornalistas a enfrentarem jornadas pesadas em dois ou mais empregos. Noites de insônia e a preocupação com o trabalho aumenta ainda mais o stress. (AGUIAR, 1996, p. 23)

Além das dificuldades de cumprir o deadline, o jornalista também pode ter problemas de relacionamento com colegas de trabalho, como também com o seu patrão. Por exemplo, quando o chefe de redação exige do responsável por uma reportagem uma ‘perfeição’ e o profissional não consegue desenvolver assim como seu chefe gostaria. Com isso, o repórter fica ansioso e pode ter um bloqueio em sua psique, não conseguir concentrar e assim acaba não desenvolvendo sua habilidade jornalística.

A ansiedade responde então aos ritmos de trabalho, de produção, à velocidade e, através destes aspectos, ao salário, aos prêmios, às bonificações. A situação de trabalho por produção é completamente impregnada pelo risco de não acompanhar o ritmo imposto e de ‘perder o trem’. Esta ansiedade de que raramente se fala, participa do mesmo modo que a carga física do trabalho, ao esgotamento progressivo e ao desgaste dos trabalhadores. (DEJOURS, 1992, p. 73).

A ansiedade também pode estar presente na rotina dos jornalistas em outras situações como, por exemplo, a dificuldade por falta de sugestões de pauta ou assuntos a serem trabalhados. Além do deadline, prazo estabelecido ao jornalistas diariamente, pode haver também uma escassez de assuntos que o repórter tenha que trabalhar durante seu período trabalhista, pois o tempo vai passando e o jornalista não consegue descobrir assuntos para desenvolver sua redação, ou pior ainda, ele até pode já ter os assuntos pré-estabelecidos mas encontra dificuldades para resgatar informações de sua fonte, o que ainda agrava a ansiedade.

### 3.3 Transtorno do Pânico

Sensação de terror, estar próximo da morte, coração acelerado, suor frio, dores no peito, falta de ar, tontura podem ser sentimentos de uma parada cardíaca ou um infarto agudo do miocárdio ‘fulminante’, mas quando isso não ocorre, pode ser um ataque de pânico. Parte das vítimas de pânico pode sofrer apenas um único ataque. Quando os ataques são contínuos, é que passam a se chamar transtorno do pânico. Como a vítima não sabe dia e hora que isso acontece, a pessoa pode sofrer um ataque em consecutivas crises de TAG (Transtorno de Ansiedade Generalizada).

Através dos séculos, observamos que as pessoas têm sofrido de ataques de pânico há muito tempo. No século XVI, na França, eram denominados *terreur panique*. [...]. Sigmund Freud (o pai da psicanálise) foi um dos primeiros a fazer uma descrição minuciosa e apurada dos ataques de pânico; em 1884 ele os chamava de ‘ataques de ansiedade’ em vez de ataque de pânico. Entre o final do século XIX e a década de 1980, a Associação de Psiquiatria Americana (APA) incluiu os ataques de pânico na terceira edição do DSM (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais), uma espécie de bíblia dos psiquiatras para diagnosticar os problemas relacionados ao comportamento. (SILVA, 2011, p. 38, grifo do autor)

O transtorno do pânico na rotina dos jornalistas pode estar relacionado à ansiedade dentro de uma redação, quando ele não consegue se concentrar, vê o tempo passar e entra em desespero ao saber que precisa de um produto final no fim de seu expediente. Outra situação de pânico também pode ocorrer em uma cobertura de guerra, onde o repórter tem de enfrentar situações de conflito para descrever sua percepção. No caso, não adianta ele observar tudo o que acontece à distância, pois seu patrão será exigente e solicitará informações mais detalhadas e o repórter para isso, teria de ser um pesquisador participante.

### 3.4 Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT)

O TEPT (Transtorno de Estresse Pós-Traumático) pode ser um dos distúrbios mentais mais frequentes na rotina de trabalho dos jornalistas. O profissional de comunicação tende a adquirir esse transtorno em cobertura de guerras, onde ele pode sofrer seqüelas físico-emocionais ou então em qualquer outro momento que ele venha a lembrar do fato que não lhe traz boas recordações como cobrir um acidente, assassinato, dentre outras tragédias. Dependendo do nível do trauma, o jornalista pode não conseguir realizar outro trabalho deste porte, pois pode se lembrar destes ocorridos.

Os portadores de TEPT são pessoas que passaram por eventos de natureza excepcionalmente ameaçadora ou catastrófica; testemunharam a morte de perto; correram risco de vida; vivenciaram momentos de violência ou fatos violentos como assaltos, seqüestros, acidentes de carro, desastres naturais, guerras, torturas psicológicas e/ou físicas, abusos sexuais etc., corroborados por sentimentos de impotência, medo e horror. [...] Embora o TEPT só tenha sido reconhecido

oficialmente como doença pela Associação de Psiquiatria Americana em 1980, diversos cientistas já percebiam seus sintomas ainda no século XIX, tanto que, desde então, recebeu diversas denominações [...] (SILVA, 2011, p. 113 - 116)

O TEPT (Transtorno de Estresse Pós-Traumático) pode ser um dos transtornos mentais mais severos aos jornalistas. O TEPT pode acontecer aos profissionais da imprensa que sofrem perdas em coberturas, se ferem física ou psicologicamente. A maioria dos casos também ocorre em coberturas de guerras.

### 3.5 Estresse e outras patologias

O estresse é outro sintoma que pode afetar o rendimento do jornalista na sua rotina de trabalho. O distúrbio pode estar relacionado à insatisfação, alta carga horária, excesso de cobranças e com o jornalista não é diferente.

O stress e os problemas de vista são as principais doenças do trabalho que afetam a saúde dos jornalistas do Ceará, revelou uma pesquisa realizada pelo Sindicato dos Jornalistas do Ceará, em outubro de 1992. De acordo com o estudo, o stress foi verificado em 44,12% dos 136 profissionais entrevistados (71 mulheres e 65 homens) e é apontado como o principal problema de saúde pelo trabalho executado nos jornais, rádios, televisões, assessorias de comunicação e outras atividades da área de comunicação daquele estado brasileiro (AGUIAR, 1996, p.21).

O estresse também pode favorecer o vício à drogas lícitas e ilícitas aos jornalistas. Quando nas horas vagas, ele desconta estes entraves na bebida alcoólica ou demais drogas.

O exercício da profissão de jornalista favorece o stress e é um estímulo ao vício, constatou uma pesquisa realizada em Belo Horizonte pela Sensus Mercado & Opinião, em agosto de 1991, por encomenda do Sindicato dos Jornalistas Profissionais de Minas Gerais. Nada menos que 79,5% - índice alarmante – dos 200 jornalistas entrevistados pela Sensus na capital mineira afirmaram que o jornalismo favorece o stress. Apenas 17,5% consideraram que a profissão favorece o stress como outra qualquer e 1% declarou que o seu trabalho não favorece o stress. Do total pesquisado, 2% não responderam as perguntas da pesquisa. (AGUIAR, 1996, p. 25)

A hipertensão na rotina dos jornalistas pode estar relacionado à insatisfação do profissional em seu ambiente de trabalho, como mau relacionamento com patrão e colegas, não praticar nenhuma atividade física, o que provoca um sedentarismo e consecutivamente doenças cardiovasculares como a hipertensão. “Uma pesquisa realizada junto a 98 jornalistas redatores da cidade de Córdoba (Argentina), em 1973, com o objetivo de diagnosticar a saúde dos profissionais, aponta os problemas cardiovasculares como a enfermidade de maior frequência entre os jornalistas. Na faixa etária que vai dos 41 aos 47 anos, a proporção da doença cresce para um em cada quatro. Outras enfermidades comuns detectadas no universo

pesquisado foram os problemas respiratórios, psicossomáticos e nervosos e nervosos, digestivos, urogenitais, entre outros.” (AGUIAR, 1996, p. 28).

Um estudo apresentado no IV Congresso Brasileiro de Hipertensão, realizado em Recife (PE), em agosto de 1995, e elaborado por uma equipe de profissionais da saúde da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), revelou que funcionários de 10 de empresas de notícias, entre eles os jornalistas, têm prevalência de hipertensão muito superior a de outras profissões pesquisadas, na proporção de 40,8% contra 25,7% (AGUIAR, 1996, p. 11).

Na transmissão da informação de uma notícia, há o estresse por toda a parte. O estresse já pode estar se o jornalista viver em uma “zona de conforto”, ou seja, o funcionário relaxado e preguiçoso na empresa, pois jornalismo e preguiça não combinam. No decorrer da elaboração da reportagem, o profissional também pode se estressar por não conseguir as informações de maneira imediata, como a dificuldade de ter contato ou de relacionamento com as fontes. E o stress ainda pode se agravar quando o jornalista vai apresentar o resultado do seu trabalho ao patrão é há uma desvalorização, críticas ao que foi feito, a reportagem pode não ser divulgada e além do estresse, o trabalhador pode se sentir ofendido pelo que seu patrão lhe disse podendo ele desenvolver um estado depressivo no trabalho, e se isso for decorrente pode desenvolver distúrbios mentais graves.

Em torno da notícia, provavelmente, gravita um stress muito grande. A emoção da equipe de jornalismo (repórter, cinegrafista, outros) parece contaminar o organismo, observa Hilton Chaves Júnior, coordenador da pesquisa e professor de cardiologia da Faculdade de Medicina da UFPE (AGUIAR, 1996, p.12).

Na mesma pesquisa realizada no Ceará sobre o estresse na rotina dos jornalistas, também há os problemas de vista, que, com 21,32%, era na época a segunda maior enfermidade dos jornalistas cearenses, quando o percentual de entrevistados apresentava faixa etária de 30 a 39 anos.

Outras patologias apresentadas, ocasionalmente, pelos jornalistas cearenses eram: neurose (6,62%), úlcera gástrica (5,15%), distúrbios cardiovasculares (4,41%) e problemas na coluna (3,68%). Apenas 10,29% dos profissionais consultados não apresentaram problemas de saúde e 23,53% não responderam as estatísticas.

Outro ponto importante na avaliação foi a insatisfação no trabalho 66,91% dos entrevistados alegaram que não estavam realizados profissionalmente.

A satisfação foi afirmada por 26,47% dos profissionais da imprensa e 6,62% dos jornalistas preferiram não responder (AGUIAR, 1996, p. 21).

Derivada do latim, a palavra *estresse* foi empregada popularmente no século XVII significando *fadiga, cansaço*. A partir dos séculos XVIII e XIX, o termo estresse aparece

relacionado com o conceito de *força, esforço e tensão* (FARIAS, 1992 apud PEREIRA, 2010, p. 24).

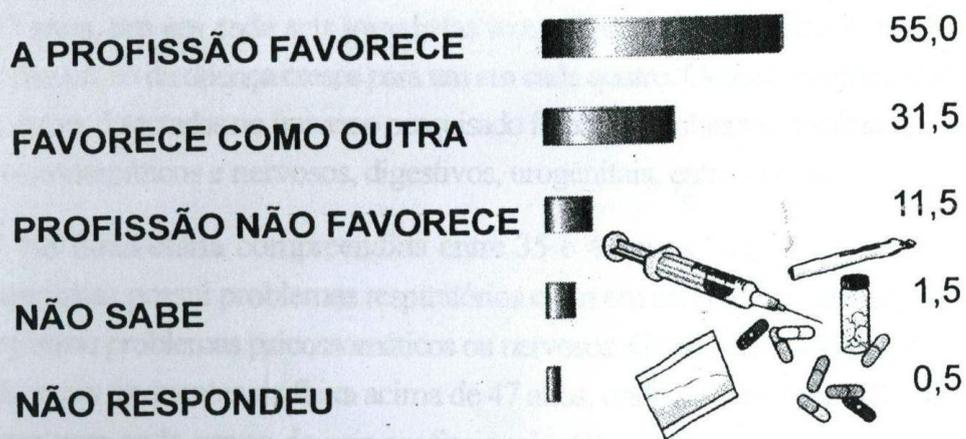
‘[...] o estresse é um professo temporário de adaptação que compreende modificações físicas e mentais’. A palavra estresse obteve tamanha difusão, que acabou por se transformar quase que em um sinônimo de qualquer tipo de alteração, em geral negativa, sentida pelo indivíduo [...] O menor sentimento de ansiedade ou tensão se atribui ao estresse, e no emprego cotidiano [...] (PEREIRA, 2010, p. 26)

Outro ponto mencionado na pesquisa realizada em Belo Horizonte, por meio da Sensus Mercado & Opinião é o vício. 55% acreditaram que o jornalismo favorece o vício, 31,5% que o vício pode ocorrer em qualquer profissão, 11,5% negaram essa possibilidade e 2% não responderam (AGUIAR, 1996, p. 25).

## STRESS X PROFISSÃO JORNALISTA



## VÍCIOS X PROFISSÃO JORNALISTA



VALORES EM PERCENTUAIS

FONTE: SINDICATO DOS JORNALISTAS PROFISSIONAIS DE MINAS GERAIS

## 4 CASOS ESPECÍFICOS

Neste capítulo analisaremos casos de profissionais da imprensa que tiveram experiências com os transtornos acima mencionados. O primeiro é de um dos locutores esportivos mais conhecidos do Brasil. Luciano do Valle, da Rede Bandeirantes de Televisão, é um dos mais experientes narradores de futebol do país. No final de 2011 e início de 2012 ele teve de ser afastado de suas atividades profissionais, pois apresentava sinais de síndrome do pânico, bipolaridade e depressão. Fora isso, o que deu para perceber é que em suas narrações ele se apresentava confuso, desconcentrado e trocava nome de atletas no qual ele conhecia. Em seu período de afastamento e tratamento, Luciano do Valle concedeu uma entrevista ao departamento de imprensa da ABP (Associação Brasileira de Psiquiatria) e destacou a importância de um tratamento psiquiátrico e defendeu o fim do preconceito contra pessoas que sofrem de transtornos mentais.

### **Luciano do Valle adere à campanha contra o preconceito**

O locutor esportivo Luciano do Valle defendeu o trabalho do psiquiatra e o fim do preconceito contra o doente mental durante conversa com o presidente da Associação Brasileira de Psiquiatria, Antônio Geraldo da Silva. A atividade fez parte da campanha 'A Sociedade contra o Preconceito' [...].

Vítima da bipolaridade, depressão e síndrome do pânico, Luciano confidenciou que quase abandonou a profissão na África do Sul, na véspera da Copa do Mundo de Futebol de 2010, por não se sentir em condições de trabalhar. 'Eu perdi para a depressão por uns três a zero, e perdi com gente que eu amava muito. E vou ser sincero para vocês, hoje, eu só estou mais ou menos equilibrado graças à minha psiquiatra' [...] (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA, 2011, p. 1).

## TRÁFICO, EXTERMINIO E MEDO

Repórter é baleado na barriga em Cidade Ocidental, a 48km do Plano Piloto. Autor de reportagens sobre a violência no Entorno publicadas no Correio, ele precisou ser operado no hospital do Gama e passa bem

PM MOSTRA UM DOS LOCAIS ATINGIDOS POR BALAS NA PAREDE DO BAR: ATENTADO CONTRA A LIBERDADE DE IMPRENSA

# TRÁFICO TENTA MATAR JORNALISTA

**GUILHERME GOULART E  
ADRIANA BERNARDES**  
DA EQUIPE DO CORREIO

**O** tráfico de drogas no Entorno desafiou a sociedade mais uma vez. Bandidos tentaram executar o jornalista do *Estado de Minas* Amaury Ribeiro Jr., 44 anos, que há duas semanas realiza para o *Correio* uma série de reportagens sobre a ação dos traficantes na região. O crime ocorreu por volta das 19h, em Cidade Ocidental, a 48km de Brasília. O repórter estava em um bar na Quadra 8, do Setor Colina Verde, distante 4km do centro do município. Um rapaz disparou três tiros contra ele.

Uma testemunha disse que o autor dos disparos é um jovem moreno. Na hora do atentado, o criminoso usava bermuda branca, camisa preta e um gorro na cabeça. "O rapaz disse que era um assalto, mas imediatamente apontou um revólver para o jornalista e disparou três vezes", afirmou um policial militar, que

pede para ter o nome preservado.

Um dos três tiros acertou a barriga do jornalista, e os outros dois atingiram a parede do bar. A dona do estabelecimento, que também pediu para não ser identificada, afirmou que minutos antes do crime serviu um caldo de galinha para o jornalista. Em seguida, Amaury pediu que ela aumentasse o volume da televisão para que pudesse assistir a um telejornal. A comerciante seguiu para os fundos do bar. "Outros dois disparos atingiram a parede do bar. A dona do estabelecimento, que também pediu para não ser identificada, afirmou que minutos antes do crime serviu um caldo de galinha para o jornalista. Em seguida, Amaury pediu que ela aumentasse o volume da televisão para que pudesse assistir a um telejornal. A comerciante seguiu para os fundos do bar."

**O** tráfico de drogas no Entorno desafiou a sociedade mais uma vez. Bandidos tentaram executar o jornalista do *Estado de Minas* Amaury Ribeiro Jr., 44 anos, que há duas semanas realiza para o *Correio* uma série de reportagens sobre a ação dos traficantes na região. O crime ocorreu por volta das 19h, em Cidade Ocidental, a 48km de Brasília. O repórter estava em um bar na Quadra 8, do Setor Colina Verde, distante 4km do centro do município. Um rapaz disparou três tiros contra ele. "Estou horrorizada. Nunca vou esquecer essa cena", desabafou a mulher. O bandido fugiu em seguida.

Levado por uma ambulância do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (Samu) para o Hospital Regional do Gama (HRG), Amaury foi submetido às 21h30 a uma cirurgia para retirada da bala, que estava alojada entre a cintura e a púbis. Durante a operação, os

médicos identificaram que o

projétil entrou de cima para baixo e saiu em direção ao chão.

agentes da Delegacia de Operações Especiais (DOE) da Polícia Civil do Distrito Federal vasculhavam bairros do município atrás do criminoso. Eles trabalham com três linhas de investigação, todas ligadas ao tráfico de drogas. Um suspeito foi detido à meia-noite de ontem.

**COLABORARAM JORGE DE  
CASTRO E MARCELA DUARTE**

LEIA MAIS SOBRE O ATENTADO CONTRA O JORNALISTA NAS PÁGINAS 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44 E 46

Jornalista baleado após denunciar o tráfico.

O jornalista Amaury Ribeiro Jr., autor do livro *A Privatária Tucana* (2011) inicia a obra retratando um tiro que tomou na sua barriga enquanto realizava uma investigação jornalística no município de Ocidental, em Goiás, quando tinha o objetivo de escrever sobre um crime bárbaro o assassinato das garotas Natália Oliveira Vieira, de 14 anos; e Raiane Maia Moreira, de 17, que levaram tiros na boca e na nuca. O jornal *Correio Braziliense* chegou a publicar sob reportagem de Guilherme Goulart e Adriana Bernardes: “Repórter é baleado na barriga em Cidade Ocidental, a 48 km do Plano Piloto” Autor de reportagens sobre a violência no Entorno publicadas no **Correio**, ele precisou ser operado no hospital do Gama e passa bem (RIBEIRO JÚNIOR, 2011, p. 17, grifo do autor).

Quando saí do hospital, mergulhei fundo na depressão. Não podia me expor, não podia trabalhar em Brasília. Minha vida pessoal também sofreu muito com isso. Foram tempos duros. O panorama começou a mudar quando retomei o trabalho. Fui transferido do *Correio Braziliense* para o *Estado de Minas*, diário de Belo Horizonte do mesmo grupo. Longe de Brasília, troquei as pautas de polícia em favor das de política. Agora, confronto era de entre os bandidos e a lei no faroeste caboclo do entorno. Não havia, tiros, cadáveres ou sangue nas ruas. O embate silencioso e sorrateiro nos desvãos da política e, principalmente, da baixa política [...] (RIBEIRO JÚNIOR, 2011, p. 20).

## 5 A SÍNDROME DE BURNOUT

A síndrome de *burnout* é uma conseqüência prolongada de níveis de estresse no trabalho e compreende uma exaustão emocional.

Creio que o trabalho seja uma maneira de ocupação de tempo do indivíduo para que ele não seja um ser sedentário, inútil e pelo fato de uma pessoa necessitar de um trabalho para sobrevivência anexando-se ao capitalismo faz com que o ser trabalhe sem prazer, fazendo aquilo por obrigação. Atualmente, raramente vemos casos de pessoas que trabalham por prazer, na maioria dos casos é necessidade.

*Burn-out*, ou simplesmente *Burnout*, é um termo (e um problema) bastante antigo. *Burn-out*, no jargão popular inglês, se refere àquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia. Como gíria de rua, pode aludir àquele que se acabou pelo excesso de drogas (FRANÇA, 1987). Enfim, uma metáfora para significar aquilo, ou aquele, que chegou ao seu limite e, por falta de energia, não tem mais condições de desempenho físico ou mental [...] A maioria dos autores indicam Herbert J. Freudenberger como o primeiro a utilizar esta denominação em seu artigo *Staff Burn-out*, datado de 1974, para alertar a comunidade científica dos problemas a que os profissionais de saúde estão expostos em função do seu trabalho (PEREIRA, 2010, p. 21).

Atualmente, a síndrome de *Burnout* é mais discutida nas profissões relacionadas à saúde e docência escolar, ou seja, em enfermeiros, médicos, estudantes de medicina em professores. O estudo do *burnout* em profissionais de comunicação está em fase inicial, com resultados escassos de pesquisas de comunicadores que adquiriram a doença, pois também a síndrome ainda é pouca conhecida e novata.

O trabalho tem importância essencial na vida de um indivíduo. Investe-se grande parte da existência na preparação (estudos, estágios) e na dedicação ao trabalho. Subtraindo a fase preliminar de instrução e instrumentação, tem-se que, de forma geral, depende-se ao menos 8 horas diárias, isto é, mais de 1/3 do dia, durante 30, 35 anos ou mais, sem computar-se o tempo utilizado com locomoção. [...] Infelizmente, como salienta Dejours (1992), o trabalho nem sempre possibilita crescimento, reconhecimento e independência profissional, pois muitas vezes causa problemas de insatisfação, desinteresse, irritação, exaustão. (DEJOURS, 1992 apud PEREIRA, 2010, p. 13)

O reconhecimento da síndrome de *Burnout* pode contribuir para que os trabalhadores possam controlar suas alterações emocionais e consecutivamente seus transtornos, pois havendo uma especificidade de uma doença do trabalho fica mais viável e fácil para um psiquiatra ou psicólogo trabalhar com o indivíduo. Pois, a vítima de *burnout* pode apresentar os sintomas

que a síndrome contribui em sua naturalidade, fora do trabalho. Assim, fica mais fácil perceber se o sintoma é resultado de um desgaste profissional ou não.

Considerando os prejuízos e transtornos tanto pessoais como sociais que o *burnout* acarreta, na Itália tramita um Projeto de Lei reconhecendo o *burnout* como doença trabalhista. Na Espanha, apesar de ainda não regulamentada, várias sentenças vêm apontado o *burnout* como responsável pela incapacidade de profissionais e abrindo precedentes para o estabelecimento legal desta síndrome como enfermidade laboral. No Brasil, a Lei ° 3048/99 reconhece a *Síndrome de Esgotamento Profissional* como doença de trabalho, síndrome essa entendida como *sensação de estar 'acabado'* (PEREIRA, 2010, p. 16, grifo do autor).

Em jornalismo, o *burnout* pode ser detectado ou reconhecido no profissional quando ele não consegue produzir seu trabalho com a mesma eficácia e qualidade como antes. Percebe-se que o jornalista entra em desespero, pensa em “desistir”, e passa desanimar com o seu trabalho.

A exaustão ou o cansaço pode ser os primeiros sintomas que o trabalhador pode apresentar antes que ele seja diagnosticado com *burnout*. Pois, estes dois sentimentos são naturais em todo e qualquer profissão. Agora, a exaustão/cansaço de *burnout* pode ocorrer quando nada na vida do trabalhador tenha sentido a não ser a atividade profissional dele, é quando o trabalho se torna algo doentio para o cidadão.

Jornalisticamente falando, a exaustão e o cansaço podem acontecer quando o profissional atua na rua quando, por exemplo, uma equipe de TV está na rua à trabalho. O que pode causar essas sensações podem ser o deslocamento e a temperatura como o forte calor, além é claro de o jornalista não praticar nenhuma atividade física, e vive em um sedentarismo.

Todavia, alguns autores preferem a manutenção do termo *estresse*, e, para diferenciá-lo de *burnout*, o denominam ***estresse ocupacional***. Dessa forma, distinguem-se do estresse comum e apontam o caráter de trabalho envolvido nesta síndrome. Outros vão mais além e, indicando que é típica de algumas profissões, justamente naquelas em que existe o contato mais próximo com as pessoas que recebem o trabalho que realizam, denominam o *burnout* de ***estresse ocupacional assistencial***. (PEREIRA, 2010, p. 15, grifo do autor).

O *burnout* pode ser facilmente reconhecido ou diagnosticado por um psiquiatra ou psicólogo quando aquele trabalho que dá prazer ao cidadão passa a ter uma baixa realização com o trabalho ou até mesmo uma baixa satisfação. Por exemplo, um jornalista que tem uma afinidade maior em trabalhar em uma redação redigindo reportagens percebe que seu trabalho está desgastante e valorizado e acaba fazendo com que aquilo não lhe traz mais motivação nenhuma.

Determinados estudos, empíricos ou teóricos, podem ser realizados para diagnosticar possíveis pontos responsáveis por causar o estresse e o *Burnout*.

Alguns itens avaliados são: idade, nível educacional, estado civil, filhos, personalidade, motivação, idealismo, tipo de ocupação, tempo de profissão, tempo de instituição, trabalho por períodos integrais (turnos e noturnos), sobre carga, relação profissional-cliente, tipo de cliente, relacionamento entre colegas de trabalho, conflito de papel, ambigüidade de papel, suporte organizacional, satisfação no trabalho, controle, responsabilidade, pressão no trabalho, possibilidade de progresso, percepção de inequidade, conflito com valores pessoais, falta de feedback, ambiente físico, mudanças organizacionais, normais institucionais, clima, burocracia, comunicação, autonomia, recompensas, segurança, dentre outros (PEREIRA, 2010, p.51-67).

### **5.1 *Burnout* e a depressão**

A depressão na síndrome de *burnout* pode ser decorrência do esgotamento profissional, estresse e desânimo, mas principalmente por receber duras críticas de seu patrão. Por exemplo, um profissional que já é depressivo de natureza, entra no mercado de trabalho tardialmente e não está acostumado a ser cobrado ou ser chamada sua atenção, acaba ficando depressivo.

Na rotina do jornalista, um exemplo, relacionando com o que foi citado acima acontece quando o jornalista escreve seu primeiro texto e leva para o patrão revisar e ele desconsidera todo seu trabalho, onde vem a desvalorização do esforço do funcionário.

Tratar o *burnout* apenas por um de seus sintomas, por exemplo, depressão, seria apenas paliativo, uma vez que os aspectos profissionais e organizativos presente na síndrome estariam sendo ignorados. Desse modo, para que haja um preciso diagnóstico diferencial, a fim de que um tratamento mais efetivo seja ministrado, este conhecimento é necessário. (PEREIRA, 2010, p. 16)

Vale ressaltar que há uma grande diferença entre um indivíduo que adquire depressão com o de *Burnout*.

Chegou-se a cogitar uma sobreposição entre *Burnout* e depressão, no entanto, tratam-se de conceitos distintos. O que ambos têm em comum é a disforia, o desânimo. Todavia, avaliando-se as manifestações clínicas, encontramos nos depressivos uma maior submissão à letargia e a prevalência aos sentimentos de culpa e derrota, enquanto as pessoas com *Burnout* os sentimentos são de desapontamentos e tristeza. A pessoa que vivencia o *Burnout* identifica o trabalho como desencadeante deste processo. Revisando 20 pesquisas, Glass & McKnight (1996) encontraram evidências empíricas da diferença entre *Burnout* e depressão. O incremento do hormônio CRF, ativado durante os processos de estresse (Vide aspectos psicofisiológicos do estresse), tem demonstrado participação tanto na eliciação como na manutenção de depressão (CHOUSUS; GOLD, 1993), mas não se

confunde com o estado depressivo proveniente de uma psicose bipolar ou unipolar (PEREIRA, 2010, p. 47).

## 5.2 *Burnout* e o suicídio

O suicídio foi tema de um livro escrito em 1897, abordado pelo sociólogo Emile Durkheim como fenômeno social. A intenção do autor justificava que o suicídio é um fato social, uma forma de coerção exterior e independente do indivíduo, estabelecida em toda a sociedade e que deve ser tratado como assunto sociológico. A suspeita de pesquisadores, estudiosos sobre o suicídio e até mesmo seguidores de Durkheim é que após suicídio de um amigo íntimo o teria afetado também nas classificações do suicídio, pelo menos na forma que chama de egoísta.

Ao longo de seu estudo sobre o suicídio, Durkheim tentou provar que estatísticas puras sobre o distúrbio mental são insuficientes para determinar suas causas. Para ele, o motivo da morte que se encontra em óbitos de suicidas é, na verdade, a visão que se tem sobre o fato, causa aparente, não servindo de explicação palpável.

[...] a síndrome de *Burnout* é caracterizada como um conjunto de sintomas (fadiga física e mental, falta de entusiasmo, pelo trabalho e pela vida sentimento de impotência e inutilidade, baixa auto-estima), podendo levar o profissional à depressão e até mesmo ao suicídio. (PEREIRA, 2010, p. 34).

## 5.3 *Burnout* e o estresse

Muito se confunde o *Burnout* e o estresse, ambos possuem significados diferentes. O *Burnout* é a resposta a um estado prolongado de estresse, ocorre pela cronificação deste, quando os métodos de enfrentamento falharam ou foram insuficientes. Enquanto o estresse pode apresentar aspectos positivos ou negativos, o *Burnout* tem sempre um caráter negativo (distresse). Por outro lado, o *Burnout* está relacionado com o mundo do trabalho, com o tipo de atividades laborais do indivíduo. Além disso, comporta uma dimensão, social, inter-relacional, através da despersonalização, o que não necessariamente ocorre no estresse ocupacional. Alguns estudos, apesar de recentes e, portanto devendo ser encarados com reserva, vêm demonstrando condições psicofisiológicas diferentes entre pessoas que apresentam estresse e as em *Burnout*.

O estresse pode acometer qualquer pessoa e, quando o agente desencadeador se refere à atividade desempenhada, o mais correto seria a designação estresse ocupacional. A utilização do termo estresse profissional nem sempre é a mais adequada, na medida em que

tem se verificado que a atividade é mais decisiva do que propriamente a profissão, mesmo porque nem sempre é necessário um vínculo trabalhista. O que acaba por diferenciar o estresse ocupacional do *Burnout* é a perspectiva relacional presente no *Burnout*. O jornalista pode vir a sofrer de estresse devido à sua dedicação excessiva e sobrecarga de trabalho, mas dificilmente desenvolverá atitudes defensivas presentes na despersonalização. O profissional da imprensa também pode apresentar elevados níveis de exaustão emocional (PEREIRA, 2010, p. 45-46)

#### **5.4 *Burnout* e mudanças de personalidade**

As mudanças de personalidade ou retardos mentais podem ocorrer no burnout, quando o trabalho se torna algo patológico e doentio ao funcionário, ou seja, quando chega ao ponto de o trabalho ser o sentido da vida para seu trabalhador.

Uma das principais causas do *Burnout* é despersonalização. Mas, isso não significa que o sujeito perdeu sua personalidade. Significa que ele sofreu, está sofrendo ou pode vir a sofrer alterações na sua psique, quando o profissional é conduzido a um contato frio e impessoal com os usuários de seus serviços quando ele pode apresentar atitudes de cinismo e ironia com quem ele convive num meio social e indiferenças ao que pode vir a acontecer (PEREIRA, 2010, p.35).

**QUADRO 1 – RESUMO ESQUEMÁTICO DA SINTOMATOLOGIA DO *Burnout***

**SINTOMATOLOGIA DO *BURNOUT***

***Físicos***

Fadiga constante e progressiva  
 Distúrbios do sono  
 Dores musculares ou osteomusculares  
 Cefaléias, enxaquecas  
 Perturbações gastrointestinais  
 Imunodeficiência  
 Transtornos cardiovasculares  
 Distúrbios do sistema respiratório  
 Disfunções sexuais  
 Alterações menstruais nas mulheres

***Psíquicos***

Falta de atenção, de concentração  
 Alterações de memória  
 Lentificação do pensamento  
 Sentimento de alienação  
 Sentimento de solidão  
 Impaciência  
 Sentimento de insuficiência  
 Baixa auto-estima  
 Labilidade emocional  
 Dificuldade de auto-aceitação, baixa auto-estima  
 Astenia, desânimo, disforia, depressão  
 Desconfiança, paranóia

***Comportamentais***

Negligência ou excesso de escrúpulos  
 Irritabilidade  
 Incremento da agressividade  
 Incapacidade para relaxar  
 Dificuldade na aceitação de mudanças  
 Perda de iniciativa  
 Aumento do consumo de substâncias  
 Comportamento de alto risco  
 Suicídio

***Defensivos***

Tendência ao isolamento  
 Sentimento de onipotência  
 Perda do interesse pelo trabalho (ou até pelo lazer)  
 Absenteísmo  
 Ironia, Cinismo

Uma pessoa com a síndrome de *Burnout* não necessariamente deva vir a denotar **todos** estes sintomas. O grau, o tipo e o número

## 6 CONCLUSÃO

A ideia inicial deste trabalho de conclusão de curso era relatar os transtornos mentais na rotina dos jornalistas, com ênfase na Síndrome de *Burnout* considerada uma doença do trabalho, quando o sujeito apresenta esgotamento profissional.

Os alertas aos cuidados da profissão de jornalista têm cada vez mais sido discutida entre profissionais em assembleias ou por órgãos de pesquisa. Temos visto constantemente reportagens sobre ameaças, assassinatos a jornalistas e os problemas psicológicos em diversas profissões.

Dentro da Síndrome de *Burnout*, há os mais comuns transtornos mentais como depressão, ansiedade, estresse, sintomas pós-traumáticos, dentre outros e constantemente jornalistas, principalmente de veículo (que trabalham em jornais, rádio, TV) tem sido portadores destes sintomas devido a dificuldade do trabalho no dia-a-dia. 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.

Outro ponto importante a se lembrar é a satisfação no trabalho. Para se trabalhar em jornalismo, é necessário uma paixão exagerada pela notícia, pela curiosidade, se aventurar, pois se o jornalista não tiver prazer pela profissão, seu trabalho pode ficar desgastante e ele pode ser vítima de sintomas da Síndrome de *Burnout*.

O que concludo desta pesquisa é que em todo e qualquer exercício de profissão encontramos dificuldades e desafios. Escolhi esse tema para desenvolver meu trabalho de conclusão de curso por experiência própria. Nunca tinha trabalhado na vida e quando entrei na faculdade tive a oportunidade de trabalhar em dois jornais diários e pude presenciar e sentir estes transtornos mentais conseqüentes de um trabalho estafante, como é o jornalismo.

Para evitar estes desgastes emocionais, defendo o fim do preconceito contra os transtornos mentais. Em minha mera opinião, todo profissional, independente de que área seja, deveria fazer um monitoramento periódico psicológico e psiquiátrico, para um equilíbrio emocional entre a vida pessoal e profissional.

Este trabalho não pretende generalizar conceitos, mas sim, apresentar uma proposta de discussão sobre os conflitos cotidianos bem como analisar o jornalismo como uma área

desafiante seja na repercussão da notícia, na formação da opinião pública bem como o desafio profissional na incessante corrida contra o tempo.

As atividades modernas cada vez mais na visão “fast” tem proporcionado um agravo em qualquer atividade profissional que trabalha com metas e com maratonas de compromissos.

O labor jornalístico foi substituído por um palco de desenvolvimento de neuroses extremas, assim, concluo através da proposta objetiva deste trabalho que as estatísticas de problemas psíquicos são cada vez mais preocupantes exigindo uma gama de pesquisa e controle mais eficiente, as informações contidas nesta pesquisa tende a mostrar a ascensão e não decréscimo deste problema.

## REFERÊNCIAS

AGUIAR, Ronan. **Stress e violência no lead da notícia**. Rio de Janeiro: FENAJ, 1996.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA. **Luciano do Valle adere à campanha contra o preconceito**. 2011. Disponível em: < <http://www.abp.org.br/portal/archive/3768>>. Acesso em: 21 set. 2012

BONNER, William. **Jornal Nacional: modo de fazer**. São Paulo: Globo, 2009.

DEJOURS, Christophe. **A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho**. São Paulo, Cortez – Laboré, 1992.

JORNAL NACIONAL, **Assembleia em SP divulga pesquisa sobre violência contra jornalistas**. 2012. Disponível em: < <http://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2012/10/assembleia-em-sp-divulga-pesquisa-sobre-violencia-contrajornalistas.html> >. Acesso em: 15 out. 2012

PENA, Felipe. **Teoria do jornalismo**. 2. ed. São Paulo: Contexto, 2008.

PINTO, Ana Estela de Sousa. **Jornalismo diário: reflexões, recomendações, dicas e exercícios**. São Paulo: Publifolha, 2009.

PEREIRA, Ana Maria T. Benevides **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. 4. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

RIBEIRO JUNIOR, Amaury. **A privatária Tucana**. São Paulo: Geração Editorial, 2011. (Coleção História Agora; Vol.5)

SILVA, Ana Beatriz B. **Mentes ansiosas: medo e ansiedade além dos limites**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.