

## Trabalho e saúde mental do jornalista durante a pandemia de Covid-19<sup>1</sup>

Cristiane Oliveira Reimberg<sup>2</sup>

Fundacentro/SP

### Resumo

Este artigo busca refletir sobre os impactos que a cobertura da Covid-19 e as condições de trabalho durante a pandemia podem trazer à saúde mental do jornalista. A questão é pensada a partir de diferentes realidades: o jornalista que cobre questões relativas à pandemia e continua nas ruas e o jornalista que teve as condições de trabalho modificadas pela pandemia, com a intensificação do trabalho e até mesmo a realização do teletrabalho (*home office*).

### Palavras-chave

Jornalismo; condições de trabalho; saúde mental; cobertura jornalística; covid-19.

### Introdução

A pesquisa de doutorado sobre sofrimento e prazer no trabalho do jornalista (REIMBERG, 2015)<sup>3</sup> apresenta relatos sobre o impacto que a cobertura de catástrofes, acidentes aéreos e guerras trazem a esses trabalhadores. A pandemia causada pelo coronavírus (Covid-19), assim como esses eventos, traz um cenário que foge da normalidade, e a cobertura de determinadas situações pode impactar a saúde mental do jornalista.

---

1 Trabalho apresentado no GP Teorias do Jornalismo, XX Encontro dos Grupos de Pesquisas em Comunicação, evento componente do 43º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação.

2 Doutora e mestre em Ciências da Comunicação pela ECA-USP, analista em ciência e tecnologia da Fundacentro, compõe o GT Saúde, Trabalho e Direitos Humanos do Instituto Sedes Sapientiae, é secretária-geral adjunta da Associação Brasileira da Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora – Abrastt, e-mail: [crisreim@yahoo.com.br](mailto:crisreim@yahoo.com.br).

3 A tese “O exercício da atividade jornalística na visão dos profissionais: sofrimento e prazer na perspectiva teórica da psicodinâmica do trabalho” reflete sobre a organização do trabalho no jornalismo, analisando quando o trabalho é fonte de sofrimento e quando ele é fonte de prazer, a partir da subjetividade dos jornalistas entrevistados, tendo a psicodinâmica do trabalho, delineada por Christophe Dejours, como referencial teórico. Nesta pesquisa qualitativa, realiza-se 21 entrevistas semiabertas com jornalistas de diferentes gerações, entre 25 e 82 anos de idade. Os entrevistados trazem suas memórias e vivências para que se analise como se dá a organização do trabalho jornalístico na prática e como são as relações de prazer e sofrimento no trabalho.

---

Por outro lado, há o temor de contaminação pelo SARS-CoV-2, especialmente se este jornalista estiver fazendo a cobertura em locais onde há um maior risco, como hospitais e cemitérios. Não se trata apenas de o jornalista adoecer, mas também de levar esse adoecimento para casa e para seus familiares. Este cenário pode levar a um sofrimento mental.

Já o contato com situações traumatizantes pode levar a um futuro quadro de Transtorno de Estresse Pós-Traumático – TEPT ou de trauma vicário, que equivale ao transtorno de estresse pós-traumático secundário e se refere às pessoas que ouvem muitos relatos trágicos mesmo que não vivenciem diretamente a situação.

Outra questão é o aumento da jornada de trabalho e das pressões, que pode levar ao cansaço mental, a fadiga e até mesmo ao esgotamento profissional. Essas características relacionadas a uma intensificação do trabalho podem atingir tanto quem continua trabalhando em redações como os jornalistas que passaram a trabalhar em casa – o teletrabalho, também chamado de *home office*.

Olhando especificamente para o teletrabalho, os jornalistas podem ter um cenário de sobrecarga de trabalho, falta de condições ergonômicas, uso de recursos próprios para realizar o trabalho sem o apoio da empresa, como computador, internet e telefone. Além disso, aumentam-se as pressões para a produção de conteúdo, e as rotinas de trabalho acabam se sobrepondo a outros aspectos da vida da pessoa. O tempo do trabalho passa a ocupar todo o espaço, e a pessoa não consegue se “desligar”.

Ao mesmo tempo, pode haver uma sensação de falta de tempo, de não dar conta de realizar o seu trabalho diante da circulação de tantas informações e do papel do jornalismo de informar as pessoas. Se não consigo dar conta das tarefas propostas ou não vejo meu trabalho alcançar o resultado esperado, pode haver uma sensação de impotência, crescimento de ansiedade e até mesmo sofrimento psíquico patológico, abrindo as portas para o adoecimento mental.

O jornalismo tem um papel importante de informar a sociedade sobre o que está acontecendo durante a pandemia, os riscos, a superlotação de hospitais, a relação das mortes com a desigualdade social e tantas outras questões, mas não podemos esquecer que o jornalismo é feito por pessoas, que têm suas limitações e temos que estar atentos aos nossos limites para não adoecermos. Mas esta não é uma responsabilidade

---

individual do jornalista. A empresa para a qual o profissional trabalha tem papel preponderante nas questões de organização do trabalho.

É sobre este universo e suas contradições que este artigo pretende refletir, com enfoque nos impactos à saúde mental do trabalhador jornalista.

### **O caminho para a eminência de transtornos psíquicos**

A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade, segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS. O conceito evoluiu e há a visão da saúde como produção social, incluindo aspectos sociais, econômicos, culturais e ambientais. A OMS define saúde mental como "um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para sua comunidade". (GAINO et al, 2018)

Isso envolve a subjetividade do sujeito, com todas suas emoções, angústias e racionalidade, como o mundo objetivo no qual o sujeito está inserido – trabalho, cultura, aspectos sociais e econômicos. Sentir tristeza, angústia, faz parte da nossa subjetividade, a questão é quando estes sofrimentos começam a impedir que consigamos realizar as nossas tarefas cotidianas e desenvolver as nossas ações enquanto sujeitos.

É importante pensarmos no conceito de desgaste mental, difundido no Brasil pela professora e psiquiatra Edith Seligmann-Silva. Quando se fala em desgaste mental, considera-se tanto a dimensão psíquica (sofrimento mental) como a psicofisiológica (estresse laboral e aspectos psicossomáticos – que seriam frutos dessa relação entre os aspectos psicológicos e os físicos). Esse desgaste mental leva a perdas tanto de ordem cognitiva quanto de ordem psicoafetiva e está relacionado com todo esse contexto cultural, social, político e econômico.

O conceito de desgaste geral da saúde do trabalhador foi elaborado por Asa Cristina Laurell, e nele a ideia de *perda* ocupa um lugar central. Tal perda poderia ser efetiva (permanente) ou potencial. O mesmo pode ser dito no que diz respeito ao desgaste mental – onde perdas efetivas – orgânicas – podem ocorrer, por exemplo, nos acidentes de trabalho em que há dano cerebral e também nas intoxicações ocupacionais por substâncias que destroem o sistema nervoso. Já as perdas funcionais e psíquicas são *potenciais* – isto é – podem ser revertidas. Quando a situação de trabalho desgastante persiste, esse desgaste permanece e poderá se agravar provocando dano orgânico – como verificado nos estudos sobre transtorno de estresse pós-traumático (TEPT).

---

Nos estudos sobre desgaste mental relacionado ao trabalho tem sido relatados prejuízos (perdas) tanto de ordem cognitiva quanto de ordem psicoafetiva. Os sentimentos e os relacionamentos humanos são afetados – no trabalho e inclusive na família e na esfera comunitária.

Esse conceito permite também o entendimento da *fabricação* dessas alterações nos vários patamares da vida social – a partir de determinantes do patamar ou esfera *macrossocial* ( dos poderes dominantes na economia mundial) – até o *microsocial* do local de trabalho onde está cada trabalhador /a – passando pelos espaços intermediários – regionais, nacionais, locais e de cada empresa onde diferentes normatizações e culturas tecem as correlações de poder que condicionam os contextos e situações concretas de trabalho – e o desgaste poderá ser ou não favorecido conforme essas correlações. (SCHMIDT, M. L. G.; SELIGMANN-SILVA, 2017, p.107).

No contexto atual de pandemia, é importante que o trabalhador jornalista observe o nível de ansiedade que sente, se determinadas situações provocam taquicardia, se fazem com que a tensão e a angústia aumentem, se faz com que tenha sintomas físicos como dores de cabeça, tensão no ombro, pescoço, pressão alta. Se isso afeta o sono com insônia, se tem pesadelos que se relacionem com essas situações vivenciadas, se tem mudanças de humor sem explicação lógica, mudanças de apetite. Qual a relação de tudo isso com o trabalho que executa? Com as atividades que realiza? Com as relações e pressão que sofre neste trabalho? De que forma as pressões vivenciadas pelo jornalista são naturalizadas pela profissão? E se em todo esse contexto o jornalista tem o poder de agir? Possui autonomia? Ou se vê numa situação de impotência?

A prevenção será favorecida nas situações concretas de trabalho em que exista a **liberdade** necessária para que os trabalhadores expressem os impactos por eles percebidos – em sua vida e saúde – a partir das mudanças organizacionais e técnicas. E em existindo a liberdade de externar críticas e sugestões, estas de fato, sejam levadas em conta. Somente assim a dignidade e a saúde dos trabalhadores poderão tornar-se objeto de atenção, respeito e cuidado ao longo das rapidíssimas transformações do trabalho contemporâneo.

A continuidade de situações opressivas e decepções no trabalho, na inexistência de possibilidades de mudança ou enfrentamento, conduz o processo de desgaste a uma progressão que dará lugar a quadro clínico de transtorno psíquico e/ou psicossomático (Seligmann-Silva 1994; 2011). (SCHMIDT, M. L. G.; SELIGMANN-SILVA, 2017, p.107).

Se o trabalhador não tem espaço para enfrentar às opressões nem autonomia para realizar seu trabalho, pode viver uma situação de impotência. Dejours (1992, 2012a, 2012b) fala sobre o sofrimento psíquico como algo inerente ao ser humano. A questão é se este sofrimento no trabalho poderá ser transformado em prazer ou se tornará um sofrimento patológico que leva ao adoecimento.

---

Para Dejours (1992, p.133), “*a organização do trabalho exerce, sobre o homem, uma ação específica, cujo impacto é o aparelho psíquico*”. O sofrimento “pode ser atribuído ao choque entre uma *história individual*, portadora de projetos, de esperanças e de desejos, e uma organização do trabalho que os ignora”. O autor completa que “esse sofrimento, de natureza mental, começa quando o homem, no trabalho, já não pode fazer nenhuma modificação na sua tarefa no sentido de torná-la mais conforme às suas *necessidades* fisiológicas e seus *desejos* psicológicos”. Assim “a relação homem-trabalho é bloqueada”.

Acreditamos que essa hipótese de Dejours pode ser aplicada ao trabalho do jornalista. Uma pessoa que deseje poder e *status* se sentirá bem trabalhando em grandes veículos de comunicação que representem esse poder, como a revista *Veja* ou a TV Globo, por exemplo. Já uma pessoa que vê a linha editorial desses veículos ir contra os seus princípios pode vivenciar um cenário de sofrimento devido ao choque de seus desejos enquanto sujeito e um trabalho contrário ao que acredita. Uma organização do trabalho mais fechada, que enquadre o jornalista em um padrão de texto sem espaço para a criatividade, também pode bloquear essa relação com o trabalho.

As entrevistas que fizemos para a pesquisa, de certa forma, indicam como é importante essa identificação com o trabalho. Os depoimentos mostraram, por exemplo, que tanto a jornalista da mídia alternativa, que não é registrada, quando o jornalista que trabalhava na Folha e tinha uma longa jornada, suportavam o desrespeito ao direito regulamentado porque acreditavam no trabalho que faziam... (REIMBERG, 2015, p.251)

Tanto olhando da perspectiva do desgaste mental como para o sofrimento patogênico, é possível ver como o trabalho pode levar ao adoecimento mental. Como fica esta relação durante a pandemia? Temos visto diferentes cenários de trabalho, dos quais destacamos as pessoas que precisam continuar saindo às ruas para trabalhar e aquelas que passaram a trabalhar em casa. Há jornalistas nessas duas diferentes situações e se percebe uma intensificação do trabalho, como veremos a seguir.

Além disso, a própria pandemia configura um cenário crítico para a saúde mental das pessoas. Segundo o documento *Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19*, da Fundação Oswaldo Cruz – Fiocruz, estima-se que entre um terço e metade da população exposta a uma epidemia pode sofrer “manifestação psicopatológica, caso não seja feita nenhuma intervenção de cuidado específico para as reações e sintomas manifestados”. Faz-se a ressalva que nem todos os problemas psicológicos e sociais serão considerados doença, havendo normalidade em muitas reações já que se configura uma situação anormal na sociedade.

O material produzido pela Fiocruz aponta como reações mais frequentes o medo de: adoecer e morrer; perder pessoas amadas; perder os meios de subsistência ou não poder trabalhar durante o isolamento ou ser demitido; ser excluído socialmente por ser associado à doença; ser separado de entes queridos devido à quarentena; não ter suporte financeiro; e transmitir o vírus para outras pessoas. Também é possível desenvolver sensação de impotência perante os acontecimentos, irritabilidade, angústia e tristeza. No isolamento sentimentos como desamparo, tédio, solidão e tristeza podem se intensificar. O documento também aponta as reações comportamentais mais comuns como alterações ou distúrbios de apetite e do sono; conflitos interpessoais com familiares ou equipes de trabalho; violência como a doméstica ou com profissionais de saúde; pensamentos recorrentes sobre a epidemia, a saúde da família e a morte.

Alguns critérios para determinar se uma reação psicossocial considerada esperada, está se tornando sintomática e precisará ser encaminhada são:

- Sintomas persistentes;
- Sofrimento intenso;
- Complicações associadas (por exemplo, conduta suicida);
- Comprometimento significativo do funcionamento social e cotidiano;
- Dificuldades profundas na vida familiar, social ou no trabalho;
- Risco de complicações, em especial o suicídio;
- Problemas coexistentes como alcoolismo ou outras dependências;
- Depressão maior, psicose e transtorno por estresse pós-traumático são quadros graves que requerem atenção especializada.

(FIOCRUZ, 2020, p.6).

Para a Fiocruz, “os transtornos psíquicos imediatos mais frequentes são os episódios depressivos e as reações de estresse agudo de tipo transitório”. A ocorrência desses “transtornos aumenta de acordo com as características das perdas e outros fatores de vulnerabilidade”. Destacam-se o luto patológico, a depressão, transtornos de adaptação, manifestações de estresse pós-traumático e o abuso do álcool ou outras substâncias que causam dependência e transtornos psicossomáticos.

Considerando-se a intensificação do trabalho do jornalista durante a pandemia e a possibilidade de presenciar situações traumáticas durante a cobertura jornalística neste cenário, vamos refletir sobre o esgotamento profissional, também conhecido como *burn-out*, e os transtornos de estresse pós-traumático (TEPT).

Seligmann-Silva (2011, p.516-517), destaca que o trauma sofrido em situação de trabalho pode ser uma fonte de distúrbio psíquico, por exemplo, “eventos traumáticos em que a violência toma forma de ameaça à vida”. A autora apresenta a caracterização

---

do TEPT pela Classificação Internacional de Doenças – CID 10, da OMS: “*a pessoa experimentou, testemunhou ou foi confrontada com um evento ou eventos que implicaram morte ou ameaça de morte ou de lesão grave, ou ameaça da integridade física do paciente ou de outros*” (WHO, 1992).” Ela explica que “a violência pode ter atingido diretamente a pessoa ou ela pode ter sido apenas testemunha de um evento violento em que outros tenham sido vítimas” e que a caracterização clínica desse transtorno é bastante complexa.

Entre os sintomas possíveis, está a rememoração involuntária, como a recordação reiterada, a revivescência (reviver o evento), vivenciar a eminência da repetição do fato traumático, a ocorrência de *flashback* e pesadelos em que ressurgem a cena ou fatos similares. Seligmann-Silva (Ibid.) ainda aponta “fenômenos de evitação (*esquiva*), que consistem na compulsão a evitar ambientes, pessoas e tudo o mais que possa lembrar o evento e despertar as revivescências”. E por fim a hipervigilância e a hiperexcitabilidade:

marcadas por estado de alerta, insônia ou sono entrecortado, em que muitas vezes a pessoa desperta várias vezes sentindo a ameaça de que um ataque à sua vida é iminente – o que pode ser acompanhado de distúrbios de percepção, que vão de ilusões a ideias de perseguição e alucinações (escutar vozes ou ter visões dos perseguidores). Neste terceiro grupo figuram ainda uma forte irritabilidade e uma diversidade de distúrbios psicofisiológicos que eclodem, geralmente, quando o trabalhador entra em contato com lembranças ou situações que exacerbam a ansiedade e o medo de repetição da violência que desencadeou o transtorno. (SELIGMANN-SILVA, 2011, p.518)

É importante ressaltar outros apontamentos da autora (Ibid., p.520). Estudos evidenciam casos em que repetições de agressões deliberadas, por muito tempo, caracterizando assédio moral, precederam o desencadeamento de TEPT. Também é preciso olhar para o estresse pós-traumático secundário, que abatem profissionais que prestam assistência a vítimas de catástrofes ou guerras.

Um estudo realizado nos Estados Unidos reuniu diferentes casos de advogadas que haviam desenvolvido esse quadro clínico e nas quais o surgimento do distúrbio teve relação com a prestação de assistência jurídica a mulheres vítimas de violência doméstica.

(...)

Na sequência do terremoto que arrasou o Haiti em 2010, grande número de pessoas que havia prestado socorro às vítimas imediatamente após a catástrofe apresentou essa manifestação. No Brasil, após as calamitosas enchentes e deslizamentos de encostas nas cidades serranas do estado do Rio de Janeiro, no início de 2011, ocorreu o mesmo com inúmeras pessoas que haviam auxiliado a

---

resgatar vítimas vivas e a retirar mortos dos escombros. (SELIGMANN-SILVA, 2011, p.521)

Esses exemplos mostram que tanto o TEPT quanto o estresse pós-traumático secundário podem atingir jornalistas a partir da cobertura de situações catastróficas ou mesmo após passar por alguma violência no trabalho, seja o assédio moral ou agressões em coberturas jornalísticas. Assédio moral no trabalho do jornalista e violência física em cobertura de manifestações, por exemplo, são relatadas por Reimberg (2015).

Outro transtorno psíquico que merece ser destacado é o esgotamento profissional ou *burn-out*, uma vez que tem sido comuns os relatos de intensificação do trabalho durante a pandemia, inclusive no caso de jornalistas que passaram a trabalhar em casa, juntamente com um sentimento de impotência. Seligmann-Silva (2020, p.523) explica que a “a expressão '*burn-out*' corresponde a 'queimando até o final' e foi traduzida para o português como 'estar acabado', na versão brasileira da CID-10”, no entanto, ela considera a forma adotada como pejorativa. Esse quadro clínico também é chamado como síndrome do esgotamento profissional. Essa exaustão foi identificada por Freudenberg na década de 1970.

Posteriormente, em seu livro *Burn-out*, publicado em 1980, associa a síndrome à seguinte representação: *um incêndio devastador, um “incêndio interno” (subjetivo) que reduz a cinzas a energia, as expectativas e a autoimagem de alguém que antes estava profundamente envolvido em seu trabalho*. Baseando-se em um grande número de estudos de caso, Freudenberg identificou que especialmente dois tipos de pessoas estão expostos ao “apagão interno” consubstanciado no “*burn-out*”: 1) indivíduos particularmente dinâmicos e propensos a assumir papéis de liderança ou de grande responsabilidade; 2) idealistas que colocam grande empenho em alcançar metas frequentemente impossíveis de serem atingidas. (SELIGMANN-SILVA, 2011, p.523-524)

A autora (Ibid., p.525) destaca que uma das características do “*burn-out*” é “*a perda da perspectiva de concretizar algo que tinha como missão*”. Assim “o quadro clínico da síndrome de esgotamento profissional apresenta como manifestação *central* uma *exaustão* que eclode de modo aparentemente brusco, sob forma de uma crise”. Outra característica a destacar é “*uma aguda reação emocional negativa, de rejeição, ao que antes, no trabalho, era objeto de dedicação e cuidado*”. Ainda ocorrem dificuldades de concentração nas atividades e queda de desempenho, que é percebida pelo sujeito com inquietação e desânimo, perda de disposição, dificuldades para levantar e alterações do sono (Ibid., p.526). Configura-se um ataque ao sentido do trabalho também pela

imposição de metas e métodos que se opõem ou são estranhos à dimensão ética (Ibid., p.527). Esse transtorno também pode emergir no trabalho do jornalista. Há inclusive relato de caso de *burn-out* com uma jornalista em 2018 amplamente noticiado:

Um fator que deve ser considerado é que os próprios jornalistas podem ser vítimas do burnout, o que mostra parte das matérias de 2018 ao relatar o caso da apresentadora da Rede Globo. O que reforça a importância de se abordar a organização do trabalho, já que esses profissionais estão submetidos a longas jornadas, sobrecargas de trabalho, cobranças por metas (produtividade ou audiência), tentam o tempo todo ultrapassar seus limites, veem a profissão com fetiche, paixão, amor ou missão. Não se reconhecem como trabalhadores, ganham baixos salários e têm os direitos trabalhistas e previdenciários desrespeitados. Estudos como Reimberg (2015), Heloani (2003) e Ribeiro (2001) detalham essas situações a partir de entrevistas e pesquisas qualitativas. (REIMBERG, 2019).

Com a pandemia, é possível pensar que existe um cenário propício para que o adoecimento psíquico ocorra e que a relação com o trabalho deve ser considerada, como no caso dos jornalistas, em que se percebe uma intensificação do ritmo do trabalho, como relataremos a seguir.

### **Condições de trabalho do jornalista durante a pandemia**

Durante a pandemia, alguns estudos buscaram retratar as condições de trabalho dos jornalistas. A pesquisa do Centro de Pesquisa em Comunicação e Trabalho – CPTC da ECA-USP/CNPq, realizada no período de 5 a 30 de abril de 2020 (FIGARO, 2020), enfocou os comunicadores no geral, mas 61,2% dos respondentes afirmam trabalhar como jornalistas. Já a pesquisa da Federação Nacional dos Jornalistas (FENAJ, 2020) é mais específica ao focar em jornalistas que atuam em redação.

O relatório da pesquisa “Como trabalham os comunicadores em tempos de pandemia da Covid-19”, que teve 557 respondentes, do CPTC, aponta que a maioria trabalha em *home office*, com “condições desconfortáveis para a família e utilizando toda a infraestrutura própria em termos de equipamentos, suporte de energia elétrica, conexão com internet, uso de softwares e aplicativos necessários para a atividade”. Houve intensificação do trabalho, ritmo mais intenso e mais dedicação em horas, crescimento da incerteza sobre condições de trabalho e emprego, ocorrendo até mesmo redução salarial. (FIGARO, 2020, p.14)

A pesquisa (Ibid., p.39-40) apontou aumento de horas de atividade para a maioria e redução da jornada para uma parcela menor. Nesse cenário, “o isolamento social” retirou do trabalho a “coletividade”, as alterações impactaram as rotinas diárias dos trabalhadores e de suas famílias, exigindo reorganização da vida coletiva e implicando na intensificação do trabalho e “mais estresse e preocupações”. Afirma-se que 70% dos respondentes afirmaram que o ritmo de trabalho durante a pandemia “está um pouco mais pesado ou muito mais pesado. Em relação aos medos, 57% da amostra teme ficar doente ou que familiares, amigos e colegas de trabalho adoeçam (Ibid., p.64).

O sofrimento ético (LELO, 2019) é notável quando esses profissionais manifestam suas preocupações com o esgotamento do sistema de saúde, com a necessidade do afastamento social, com a morte, com o contágio que podem provocar a seus familiares. Também faz parte desse sofrimento a adaptação às novas rotinas produtivas, às formas de reinventar o trabalho, mantendo a qualidade da informação oferecida aos cidadãos. (FIGARO, 2020, p.15)

Já a pesquisa da Fenaj (2020), realizada entre 20 de maio e 10 de junho de 2020, teve 457 participantes e buscou mostrar como a pandemia de Covid-19 afeta os jornalistas que trabalham em redação, com ou sem vínculo formal de emprego. Também buscou detectar “as ações promovidas pelas empresas de comunicação para proteger seus trabalhadores/as e como a pandemia interferiu nas relações de trabalho, com redução de jornada e salário, trabalho em regime domiciliar entre outros aspectos”.

A maioria dos respondentes<sup>4</sup>, 337 (75,2%), afirmou trabalhar em domicílio (Ibid., p.12-18). Parte dos participantes ainda indicou o número de jornalistas que atuam com eles que trabalham presencialmente, 2009 profissionais, e em teletrabalho, 4851. Apenas 24,8% (111 pessoas) tiveram redução da jornada e 28,8% (128 pessoas), redução do salário. 92 (20,8%) jornalistas relataram ter ocorrido demissão na empresa em que trabalham durante a pandemia.

Os jornalistas também responderam questões voltadas para a segurança e saúde do trabalhador (Ibid., p.19-21): 312 (79,4%) responderam que a empresa tem garantido as condições de saúde e segurança para os trabalhadores como fornecimento de equipamentos de proteção individual (EPI) e outras medidas de segurança; 201 (46,2%) afirmaram que a quantidade de EPI fornecida pela empresa é suficiente para troca e higienização; e 305 (70,4%) responderam que a empresa adotou afastamento preventivo como medida de segurança para grupos de risco.

4 Há uma pequena variação no número de respondentes para cada questão.

---

Já em relação ao ritmo de trabalho 247 (55,5%) afirmaram sentir que “aumentou a pressão no trabalho (estresse, cobrança por resultado, sobrecarga/acúmulo de trabalhos)”, enquanto 156 responderam que não (35,1%) e 42 (9,4%) não souberam avaliar. Quando a questão é se a empresa poderia melhorar as condições de trabalho diante dos cuidados com a prevenção da pandemia de Covid-19, 209 (47,7%) responderam que sim, 113 (25,8%) que não e 116 (26,5%) que não sabe. A Fenaj ainda perguntou se a pessoa ou alguém da redação já contraiu Covid-19: 88 disseram que sim (20%) e 353 que não (80%). (Ibid., p.22-24)

### **Considerações finais**

As pesquisas que abordam o trabalho do jornalista durante a pandemia apontam que houve uma intensificação do ritmo de trabalho e uma grande adesão ao teletrabalho, cenário no qual o trabalho acaba invadindo outras esferas da vida. Isso em uma área que já era permeada pelo sofrimento psíquico, que podia ser patogênico, mesmo antes da pandemia.

Reimberg (2015, p.265) aponta que já havia “um grande envolvimento com a profissão” e a não existência “da separação entre trabalho e vida pessoal”. Os entrevistados da pesquisa relataram “excesso de trabalho, longa jornada”. “Jornadas exaustivas, a pressão contra o relógio e pelo prazo do fechamento, o desgaste físico e emocional, o próprio trabalhar e suas etapas foram citados” como sofrimento no trabalho. Também apareceram como sofrimento não ter as melhores condições para realizar o trabalho, baixa remuneração, o trabalho no fim de semana e a falta de reconhecimento. Ainda foram relatadas questões ligadas à subjetividade, autonomia e realização profissional como falta de espaço para reflexão, perseguição, falta de liberdade para se expressar e não conseguir fazer o jornalismo em que acredita.

Em situações extremas, como a vivenciada durante a pandemia, com o agravante da polarização política do país, em que jornalistas sofrem agressões ao realizar o seu trabalho, vemos um cenário propício para o desencadeamento do sofrimento psíquico, com menor possibilidade de ser transformado em prazer, e do desgaste mental para o jornalista. Com o aumento do teletrabalho na categoria, há uma maior individualização dos problemas vivenciados e uma ruptura da coletividade. O medo do adoecimento,

---

para os que continuam trabalhando nas empresas, e a mistura da solidão, para os que trabalham em casa, ao mesmo tempo em que o trabalho invade outras esferas da vida podem abrir as portas para o adoecimento psíquico, especialmente quando há intensificação do trabalho, falta de autonomia e um descrédito em relação à produção jornalística.

Para casos em que o jornalista sofre uma violência ou presença cenas fortes durante a cobertura jornalística, seria interessante que as empresas oferecessem acompanhamento psicológico. No geral, é importante que a organização do trabalho no jornalismo privilegie a autonomia, o diálogo e a criatividade, que ocorra o combate ao assédio moral no trabalho, que sejam oferecidas condições materiais de trabalho, e haja a preservação de direitos trabalhistas e previdenciários

### Referências bibliográficas

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

\_\_\_\_\_. **Trabalho Vivo I: Sexualidade e trabalho**. Brasília: Paralelo 15, 2012a.

\_\_\_\_\_. **Trabalho Vivo II: Trabalho e emancipação**. Brasília: Paralelo 15, 2012b.

FEDERAÇÃO NACIONAL DOS JORNALISTAS. **Pesquisa: Covid-19 entre jornalistas e condições de trabalho**. Brasília: Fenaj, 2020. Disponível em: <<https://fenaj.org.br/wp-content/uploads/2020/06/pesquisa-covid-2020.pdf>>. Acesso em: 4 out. 2020.

FIGARO, Roseli (Coord.). **Relatório dos resultados da pesquisa: como trabalham os comunicadores em tempos de pandemia da Covid-19?** São Paulo: ECA-USP, 2020. Disponível em: <[http://www2.eca.usp.br/comunicacaoetrabalho/wp-content/uploads/Relat%C3%B3rio\\_Executivo\\_Covid19-CPCT2020-2.pdf](http://www2.eca.usp.br/comunicacaoetrabalho/wp-content/uploads/Relat%C3%B3rio_Executivo_Covid19-CPCT2020-2.pdf)>. Acesso em: 4 out. 2020.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2020. Disponível em: <<https://www.fiocruzbrasil.org.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%C3%BAde-Mental-e-Aten%C3%A7%C3%A3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%C3%A7%C3%B5es-gerais.pdf>>. Acesso em: 4 out. 2020.

---

GAINO, Loraine Vivian et al. O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)**, Ribeirão Preto, v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-69762018000200007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762018000200007&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 1 jun. 2020.

REIMBERG, Cristiane Oliveira. A Cobertura Jornalística sobre o Burnout – o Esgotamento Profissional. In: 42º CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO - INTERCOM, 2019, Belém. **Anais...** São Paulo: Intercom, 2019. Disponível em: <<https://portalintercom.org.br/anais/nacional2019/resumos/R14-1694-1.pdf>>. Acesso em: 4 out. 2020.

\_\_\_\_\_. **O exercício da atividade jornalística na visão dos profissionais: sofrimento e prazer na perspectiva teórica da psicodinâmica do trabalho.** São Paulo: USP – Tese (Doutorado), 2015. Disponível em: <<https://teses.usp.br/teses/disponiveis/27/27153/tde-26062015-161358/publico/CristianeOliveiraReimberg.pdf>> Acesso em: 12 out. 2020.

SCHMIDT, M. L. G.; SELIGMANN-SILVA, E. *Entrevista com Edith Seligmann-Silva: saúde mental relacionada ao trabalho – concepções e estratégias para prevenção.* **Revista Laborativa**, v.6, n. 2, p.103-109, out./2017. Disponível em: <<https://ojs.unesp.br/index.php/rlaborativa/article/view/1849/pdf>>. Acesso em: 1 jun. 2020.

SELIGMANN-SILVA, Edith. **Trabalho e desgaste mental: o direito de ser dono de si mesmo.** São Paulo: Cortez, 2011.