

# Está tudo bem?

GUIA BÁSICO DE SAÚDE MENTAL PARA JORNALISTAS



Instituto  
de Tecnologia  
& Sociedade  
do Rio



∞ Meta

# ESTÁ TUDO BEM?

# Guia básico de saúde mental para jornalistas

## Sobre a equipe

**Elaboração:** Guilherme N. Valadares

**Edição e revisão:** Katia Brembatti

**Design:** Stephanie Lima

**Coordenação:** Lucas Brito Cortez, Karina Santos e Katia Brembatti

## Sobre o apoio

Este guia contou com o suporte financeiro do **Meta Journalism Project**

## Sobre as organizações

**Sobre o Redes Cordiais:** O Redes Cordiais é uma organização que estimula a mudança no ambiente digital por meio da capacitação para o diálogo, do combate à desinformação e da interpretação crítica das redes sociais, com o objetivo de reduzir potenciais impactos negativos que a exposição na internet pode causar à sociedade.

**Sobre o ITS Rio:** O ITS é uma organização independente sem fins lucrativos que analisa as dimensões jurídica, social, econômica e cultural da tecnologia e defende políticas públicas e práticas privadas que protegem a privacidade, a liberdade de expressão e o acesso ao conhecimento. O Instituto também é um pólo multi-institucional conectado a uma rede de parceiros nacionais e internacionais e tem, entre suas principais atividades, debates sobre privacidade e dados pessoais, direitos humanos, governança da internet, novas mídias, inclusão social, educação digital, cultura, tecnologia e propriedade intelectual. Por fim, o ITS Rio visa a fortalecer as vozes do Brasil, da América Latina e do Sul global nos debates internacionais sobre tecnologia, Internet e sua regulamentação.

# Sumário

INTRODUÇÃO	6
------------	---

---

## PARTE 1

<b>Um breve raio-x: como vai sua saúde mental?</b>	7
--	---

---

Você se identifica com as queixas de outros jornalistas?	8
--	---

---

Quais desses relatos se assemelham com a sua realidade?	11
---	----

---

Você usa essas objeções como justificativa para não buscar ajuda?	14
---	----

---

Afinal, como anda a saúde mental dos jornalistas?	18
---	----

---

Existe uma cultura de silêncio nas redações?	21
--	----

---

A saúde mental dos jornalistas é um problema individual ou estrutural?	23
--	----

---

Como raça, gênero, classe e outros marcadores sociais se cruzam com esse tema?	26
--	----

---

## PARTE 2

<b>Na prática: como cultivar mais saúde mental?</b>	31
---	----

---

Práticas para realizar já, individualmente	32
--	----

---

Exercício: criando um grupo de acolhimento emocional na sua equipe ou redação	39
---	----

---

Três pilares para uma redação emocionalmente preparada	42
--	----

---

Extra: recomendações para evitar quadros de esgotamento durante a cobertura eleitoral	46
---	----

# Sumário

## PARTE 3

### **Dicionário básico sobre saúde mental** 52

---

Saúde mental 54

---

Equilíbrio emocional 54

---

Emoções 55

---

Síndrome de *Burnout* ou síndrome de esgotamento profissional 56

---

Trauma 56

---

Transtorno de estresse pós-traumático (TSPT) 57

---

Injúria moral 58

## PARTE 4

### **Bônus: materiais para aprofundamento** 59

---

Lista com telefones e sites de instituições que oferecem algum tipo de suporte emocional, gratuitamente ou com baixo custo 63

“ ***Jornalistas são uma tribo resiliente.***

Mas também somos vulneráveis a danos psicológicos, tanto quanto bombeiros, policiais, paramédicos ou soldados. Precisamos de treinamento, apoio psicológico e lideranças conscientes dessas questões.”

**Bruce Shapiro**

Diretor-executivo do Dart Center  
for Journalism & Trauma



# Introdução

O presente material surgiu da vontade de apoiar-jornalistas e redações no cultivo de mais equilíbrio emocional e compaixão. É um guia breve e com limitações, mas torcemos para que inspire a produção de mais ferramentas, livros, diálogos e estudos no campo que envolve saúde mental e o Jornalismo. Este trabalho é fruto de muitas mãos e de atuação em rede, de instituições que acreditam na importância de conversarmos sobre o assunto, transformando profissionais e redações.

Estão à frente desta iniciativa as organizações **Redes Cordiais** e **Instituto de Tecnologia e Sociedade** (ITS) – duas instituições que já atuaram juntas em outras parcerias de sucesso – e é apoiada pelo **Meta Journalism Project**, que se sensibilizou com a proposta de buscar caminhos para o bem-estar de profissionais de imprensa. Essa demanda é urgente, pois afeta toda a sociedade ao ser refletida na qualidade e na quantidade de informações produzidas e distribuídas.

Aspiramos que o guia seja semente para mudanças benéficas, não somente nas redações, mas também nas vidas de quem produz e de quem consome e acredita no Jornalismo.

**Boa leitura!**

PARTE 1

# Um breve raio-x

COMO VAI SUA SAÚDE  
MENTAL?



## Primeiro passo

# Você se identifica com as queixas de outros jornalistas?

Se você está lendo esse guia, é possível que esteja vivendo uma situação difícil, intensa o suficiente para fazer você se questionar até mesmo se deve ou não seguir no Jornalismo. Afinal, quanto de nossa saúde psíquica e integridade física estamos dispostos a oferecer?

Nesses momentos, o sentimento de solidão torna o sofrimento ainda mais agudo. Ficamos isolados na percepção de que está tudo bem com aqueles à nossa volta, com a sensação de que somos o elo fraco, os impostores na cadeia responsável por entregar notícias frescas ao mundo todos os dias. Essa autocritica feroz pode alimentar uma percepção distorcida da realidade.

Por isso, separamos a seguir alguns relatos de participantes de treinamentos, realizados por todo o Brasil, focados no cultivo de equilíbrio emocional para jornalistas. São situações típicas, não exceções.

## Depoimentos

*Eu vivo com a faca no pescoço. Mas as pessoas acham que estou sob controle. Não é verdade, tô no meu limite.*

Pessoa anonimizada

*Não sei como tirar folga. Recebo mensagens de WhatsApp do trabalho segunda-feira às cinco da manhã, domingo meia-noite... não tem limites. Preciso de remédio pra dormir, acordo várias vezes à noite.*

Pessoa anonimizada

*Vivemos um alto nível de cobrança e de ansiedade. E uma imensa dúvida em relação ao futuro, o que gera uma pressão enorme.*

Pessoa anonimizada

*A nossa falta de saúde mental é um problema grave e precisa ser enfrentado. Gostaria que a liderança soubesse disso. Todos têm a ganhar, inclusive o produto final – que é o nosso trabalho no dia a dia.*

Pessoa anonimizada

*“É comum sermos tratados com grosseria, o que afeta toda a equipe. Um passa pro outro essa cadeia de grosseria, que faz muito mal a todos.”*

Pessoa anonimizada

# Com quantas dessas falas você se identifica em maior ou menor grau?

Essa etapa deixa claro que, seja qual for seu desafio emocional neste momento, o seu caso não é isolado. O mais provável é que vários de seus colegas de profissão também estejam sofrendo silenciosamente e estoicamente.

## Segundo passo

# Quais desses relatos se assemelham com a sua realidade?

Após ouvir mais de cem jornalistas em treinamentos, realizados em pequenos grupos, as queixas mais comuns foram agrupadas por ordem de prioridade:

- ▲ Falta de empatia
- ▲ Falta de reconhecimento
- ▲ Falta de transparência na comunicação
- ▲ Comunicação violenta
- ▲ Invasão das folgas pelas pessoas da liderança
- ▲ Desorganização nos processos da redação
- ▲ Sobrecarga de trabalho

Quais delas fazem sentido considerando seu cotidiano profissional, seja dentro de uma redação ou como *freelancer*? Sua postura atual ao trabalhar piora essas queixas ou você consegue perceber os percalços para não cair nessas armadilhas?

Enfatizamos que essa não é uma lista exaustiva: é fruto de uma amostra reduzida, com perspectivas para se tornar uma pesquisa de maior fôlego. Ainda assim, é interessante notar como as quatro queixas do topo poderiam ser, em tese, abordadas em treinamentos e formações sobre equilíbrio emocional. Mesmo as outras três se conectam a esse campo, pois líderes ansiosos e tensos tendem a sobrecarregar mais suas equipes.

Essa lista pode ser útil para compreender e articular suas necessidades. Assim, como pode beneficiar editores e demais gestores, auxiliando-os em uma condução mais acolhedora, sem abrir mão da eficiência. A comunicação agressiva é um hábito, que pode ser substituído por estratégias mais humanizadas e afetuosas, ainda que objetivas e diretas.

Preste atenção também em outros sinais que podem indicar uma situação sensível, em especial após se envolver em coberturas pesadas:

- ▲ *Flashbacks* ou memórias intrusivas, com imagens, cheiros ou sons de matérias nas quais se envolveu
- ▲ Incapacidade de falar sobre situações que vivenciou durante uma cobertura
- ▲ Dificuldade crescente em se concentrar
- ▲ Lapsos de memória frequentes
- ▲ Irritabilidade crescente

- ▲ Maior produção de suor
- ▲ Aumento do consumo de álcool e/ou de drogas ilícitas
- ▲ Crescimento no uso de medicamentos para dormir, trabalhar ou se manter estável
- ▲ Falta de vontade para sair de casa ou do trabalho
- ▲ Sonhos ou pesadelos constantes relacionados às funções que desempenha
- ▲ Insônia

Caso observe a permanência de alguns desses sintomas por mais de um mês, é recomendável buscar auxílio profissional.

## Terceiro passo

# Você usa essas objeções como justificativa para não buscar ajuda?

Por vezes, profissionais de comunicação só aceitam receber apoio quando estão em colapso – às custas de danos severos para si mesmos ou para pessoas próximas, no ambiente de trabalho ou na família.

Estas são algumas das objeções mais comuns, relatadas durante cursos de equilíbrio emocional para jornalistas:

## Depoimentos

*Se souberem que estou lidando com isso, minha carreira estará em jogo.*

Pessoa anonimizada

*Se todo mundo está trabalhando ‘virado’ e indo madrugada adentro, eu devo ser capaz de fazer isso também. Posso contribuir mais trabalhando o máximo possível.*

Pessoa anonimizada

*Vão rir de mim pelas costas, vou virar motivo de piada e fofoca se assumir o que estou passando.*

Pessoa anonimizada

*As necessidades dos sobreviventes e vítimas são mais importantes do que as necessidades dos jornalistas.*

Pessoa anonimizada

*Mesmo que eu me abra, o que as outras pessoas podem fazer para ajudar?*

Pessoa anonimizada

*Seria egoísta de minha parte descansar muito diante do que está acontecendo, preciso trabalhar mais.*

Pessoa anonimizada



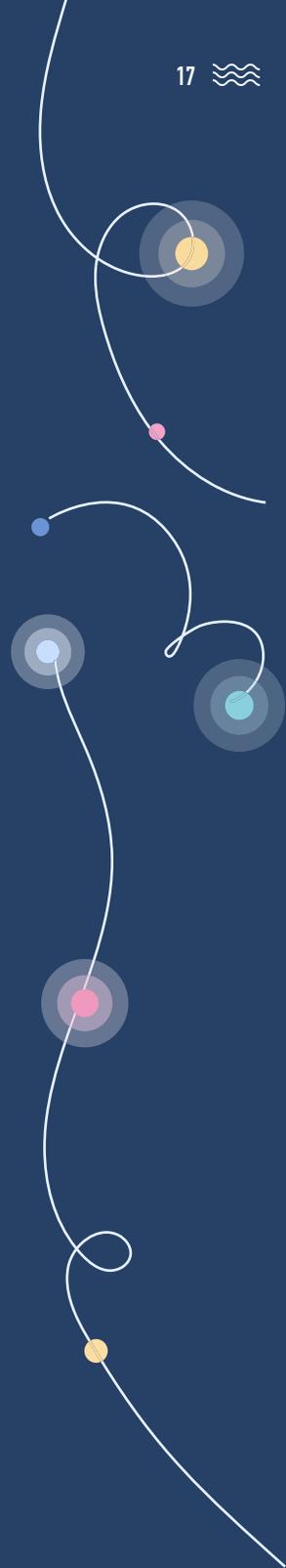
Se uma ou mais frases dessa lista ressoam em você, considere buscar auxílio profissional. Os relatos acima podem se aplicar a quadros de ansiedade, depressão, pânico, vícios, compulsões, transtorno de estresse pós-traumático (TSPT) e tantos outros contextos desafiadores emocionalmente.

Sentimentos como culpa e vergonha são comuns nesses casos, acompanhados de auto-crítica mordaz. Essa combinação piora quando caminha de mãos dadas com a ausência de apoio emocional, seja por isolamento, preconceito relacionado aos processos terapêuticos ou pela falta de dinheiro para arcar com o tratamento.

Lidar com o peso de nosso compromisso ético em não falhar, somado à pressão contínua pela produção jornalística em patamar de excelência pode ser um triturador humano. É normal adentrar situações limite. Em alguns locais, pode ter conotação positiva apresentar níveis de estresse desumanos e olheiras similares a de filmes de terror.

Portanto, é necessário termos **limites claros** para proteger nossa saúde e também a coragem de pedir auxílio antes de nos isolarmos em processos autodestrutivos.

Para sermos capazes de definir limites, precisamos antes compreender nossa situação atual, **diagnosticando nosso momento, de modo consciente**. Esse breve raio-x é um esforço nessa direção. Ao final do guia, trazemos mais um *quiz* que você pode fazer individualmente ou aplicar à sua equipe.



# Afinal, como anda a saúde mental dos jornalistas?

A saúde mental dos jornalistas parece respirar por aparelhos.

Antes da pandemia já havia uma tempestade perfeita em curso. Os ingredientes para o adoecimento mental dos profissionais de imprensa já estavam presentes em uma combinação nunca antes vista: a desvalorização profissional, o faturamento decrescente colocando o modelo de negócios em xeque, a busca sedenta por cliques, as ameaças vindas de governantes autoritários, a crise de confiança nos jornalistas, o assédio online crescente, o discurso de ódio e atos físicos de violência tendo jornalistas como alvo.

A COVID-19 agravou ainda mais o quadro e nos colocou em uma situação-limite. Não à toa, observamos números crescentes de jornalistas em quadro de *Burnout* (exaustão emocional), depressão, transtorno de ansiedade, compulsões e vícios diversos.

Estudos conduzidos pelo psiquiatra e professor Anthony Feinstein, junto ao Reuters Institute, examinaram duas redações internacionais de grande porte em 2020. Os resultados apontam que, durante a pandemia, a ansiedade clinicamente significativa estava afetando 25% dos jornalistas. Um em cada cinco lidava com depressão. E 75% reportaram um nível de estresse acima da média geral da população.

No Brasil, um levantamento da FENAJ descobriu que 61% dos jornalistas reportaram aumento da ansiedade e do estresse durante a pandemia.

Estudos acadêmicos sugerem que 80% a 100% dos jornalistas vão enfrentar ao menos um evento traumático relacionado ao trabalho em suas vidas, com muitos enfrentando exposição repetida a situações de trauma ou injúria moral – em especial aqueles cobrando crises humanitárias.

Se as estatísticas desanimam, a quantidade de pesquisas e reportagens publicadas sobre a saúde mental dos próprios jornalistas é bem-vinda. Significa que estamos finalmente falando sobre o assunto.

Em tempos passados, crises emocionais pareciam reservadas a jornalistas cobrindo guerras e genocídios. Hoje, a cobertura política ou policial de uma cidade grande típica pode ser um desafio à saúde mental do mais estável dos seres. Até mesmo editorias supostamente mais leves, como cultura ou comportamento, podem se mostrar difíceis quando são realizados turnos dobrados,

com a interrupção de folgas e sem tempo para se desconectar do mundo virtual.

### JORNALISTAS EXAUSTOS, LEITORES CANSADOS

A saúde mental precária pode tornar a profissão insalubre para o mais resiliente dos profissionais. Tratar-mos desse tema é não só uma conversa sobre o adoecimento massivo dos jornalistas nas redações e dos *freelancers*. É um diálogo sobre o impacto desse crescimento exponencial de *burnouts* na sociedade como um todo. Segundo o [Digital News Report 2019](#) do Reuters Institute, **47% das pessoas percebem o jornalismo como muito negativo** e muitas delas estão desistindo de acompanhar as notícias, fenômeno chamado de *news fatigue* (exaustão das notícias).

**Afinal, quais histórias serão contadas por profissionais com ansiedade, depressão, insônia e sobrecarregados?** É natural que pessoas exaustas compartilhem uma visão da realidade que reflita sua paisagem emocional, por mais que busquem ser objetivas e rigorosas.

Acreditamos que trazer esse tema – o cuidado emocional de jornalistas – para o centro da pauta vai nos ajudar a sonhar com o jornalismo do futuro e com redações vibrantes e profissionais com a vitalidade e compaixão necessárias para enfrentar os principais desafios de nossa era.

# Existe uma cultura de silêncio nas redações?

“*Tenho dois filhos pequenos. Meu chefe me passou uma pauta sobre pedofilia. Aceitei sem hesitar, mesmo preocupado com o que encontraria na apuração. Acabei sendo exposto a imagens e vídeos pesadíssimos, mas segui até o final da reportagem. Tive medo de ficar marcado como alguém que não dá conta do recado caso pedisse para ser substituído. Passei a me medicar para conseguir dormir após a matéria e tive ataques de pânico. Nunca falei disso com ninguém.*”

Jornalista anonimizado

Pedir para abandonar uma reportagem por causa do medo do impacto emocional que ela pode gerar soa absurdo para muitos jornalistas. Há quem defenda que cobrir temas duros é a essência de veículos e de profissionais de respeito.

Diante dessa realidade, o *modus operandi* com frequência é seguir em frente. Não é usual assumir que a cerveja no final do expediente pode ter se transformado em alcoolismo ou que o isolamento social é um quadro depressivo.

Há medo de que falar sobre as próprias dificuldades emocionais seja interpretado como sinal de fraqueza, deixando uma marca que impeça a ascensão profissional.

### COMO SUPERAR ESSA BARREIRA?

É preciso ter coragem para quebrar a cultura de silêncio quando o assunto é saúde mental. Contar com a empatia da liderança facilita o processo. Se problemas emocionais forem recebidos com acolhimento, a mensagem que fica é de que é possível trazer a vulnerabilidade para o trabalho. Porém, se o que acontece na prática é uma punição silenciosa, a equipe fixa e os *freelancers* rapidamente compreendem que é melhor seguir com a boca fechada caso desejem seguir com seus empregos e pautas.

O problema se torna ainda mais grave diante da liderança majoritariamente masculina nas redações. É notória a maior dificuldade emocional que muitos homens enfrentam em suas vidas e o viés machista enfrentado quando se fala sobre sentimentos. Essa percepção, muitas vezes, se torna uma cultura de trabalho entre os liderados. Se a pessoa na liderança faz piada com o tema ou não acolhe sua importância, o silêncio se torna a regra não dita.

# A saúde mental dos jornalistas é um problema individual ou estrutural?

**Ambos.** A resposta para o problema deve combinar esforços individuais e estruturais.

Não basta oferecer reembolso para consultas psicológicas e pensar que isso resolve a questão, enquanto editores tratam repórteres de maneira violenta no cotidiano.

Várias ações podem ser trabalhadas por meio de mudanças individuais. Editores e líderes de redação mais empáticos, não-violentos e com treinamento em equilíbrio emocional podem transformar o cotidiano de suas equipes. Repórteres podem cuidar de si com rotinas mais saudáveis, incluindo práticas como a realização de atividades físicas, yoga, meditação, alimentação mais saudável, tempo para descanso e limites claros entre o espaço de trabalho e a vida pessoal.

A lista de ações possíveis é imensa, essa é a boa notícia. Mas apenas as mudanças individuais não solucionarão o problema. Há aspectos estruturais envolvidos nesse processo. Encontrarmos caminhos para a sustentabilidade financeira das

redações, de maneira que possam arcar com salários adequados, sem sobrecarregar as pessoas é uma parte central da equação.

Considerar dar mais espaço a abordagens jornalísticas menos apelativas e focadas na urgência pode ser benéfico também, tanto para os próprios jornalistas quanto para quem consome as notícias. Nesse sentido, há caminhos promissores a serem colocados em prática, como: jornalismo de soluções, jornalismo construtivo, jornalismo de paz e jornalismo compassivo.

Cobrir tragédias em busca da manchete mais histriônica, para captar o máximo de cliques, é muito diferente de escrever uma matéria com enfoque em soluções, a partir de uma perspectiva construtiva. Podemos encontrar algumas indicações de caminhos no site da [rede internacional do "Jornalismo de Soluções"](#).

Ou seja, falar de mudanças estruturais que impactem positivamente nossa saúde mental significa discutir:

- ▲ modelo de negócios;
- ▲ abordagens editoriais do veículo;
- ▲ letramento emocional da redação e dos *freelancers*;
- ▲ treinamento em comunicação não-violenta;
- ▲ mudança de cultura interna;

- ▲ metas e métricas para mensurar o problema e os avanços ao longo do tempo;
- ▲ redes de apoio, protocolos e direcionar recursos para saúde mental;
- ▲ pessoal dedicado ao tema, não apenas voluntários que fazem isso no tempo que sobra;
- ▲ interseccionalidade, considerando raça, gênero e classe como temas centrais.

### QUAL REDAÇÃO JÁ ESTÁ AVANÇANDO?

Recomendamos escutar [esse podcast com Dean Yates, que foi o líder em saúde mental e bem-estar da Reuters](#) para compreender com mais profundidade as dimensões envolvidas nesse trabalho. Yates é um repórter de renome e larga experiência, que viveu um período de adoecimento mental grave, chegando a considerar suicídio. Sua trajetória e atuação nessa área podem inspirar redações a adotarem uma política que priorize a saúde mental de seus jornalistas.

Sugerimos também visitar o [centro de saúde mental e resiliência da Reuters](#).

# Como raça, gênero, classe e outros marcadores sociais se cruzam com esse tema?

Uma conversa séria sobre saúde mental e jornalismo precisa levar em conta marcadores sociais como raça, gênero e classe.

Ser uma jornalista negra, nordestina e mãe solo, trabalhando em São Paulo, é completamente diferente de ser um jovem jornalista homem, branco, heterossexual, solteiro e sem filhos. Além dos desafios profissionais e da maternidade, ela enfrenta o machismo, a xenofobia e o racismo, de uma maneira que seus chefes, caso sejam homens, têm dificuldade em compreender.

Um jornalista periférico em início de carreira que precisa pegar duas horas de transporte público para chegar à redação pode enfrentar dificuldades emocionais que passam despercebidas por aqueles que não vivem a mesma situação.

Uma jornalista homossexual pode lidar com o preconceito velado de seus pares, além das situações cotidianas de discriminação e

intolerância, contribuindo para desenvolver quadro de ansiedade, por exemplo.

Não estamos falando de uma relação determinista, na qual profissionais em grupos minorizados certamente lidam com mais desafios emocionais. Mas é importante ampliar nossa consciência e empatia, assim como a escuta atenta para as falas e para os silêncios de nossos colegas de trabalho. Alguns obstáculos podem parecer invisíveis aos olhos de quem nunca os viveu.

A fala abaixo, de Silvia Nascimento, editora-chefe e fundadora do site Mundo Negro, nos auxilia a compreender a profundidade desse diálogo trazendo três pontos essenciais:

1. “Para mim, a mídia hegemônica ainda tem grandes dificuldades em ver o corpo negro em outras narrativas e isso afeta muito jornalistas negros, sobretudo as mulheres. Como Maju Coutinho disse uma vez, é reunir jornalistas negros só para falar sobre questões raciais. Por que não temos uma mesa de jornalistas negros para falar sobre política ou questões ambientais, por exemplo?”
2. “Outra coisa que senti fazendo um trabalho para um grande portal de notícias é que pessoas brancas ainda acham que entendem mais das nossas questões do que nós mesmos. Na hora de pautar um texto sobre negritude, elas decidem o viés e o tom. No meu caso, fiz uma matéria ligada a questões do candomblé, e uma editora, branca, foi fazer alterações que mudariam o sentido do que eu realmente quis dizer. Isso é bem frustrante.”

- 
3. “No meu caso, por conta do Mundo Negro, eu produzo, mas também faço parte do grupo que mais morreu por conta da Covid-19 – ao mesmo tempo que discutimos a violência contra a população negra de forma histórica. Uma reportagem do **NY Times** discutiu justamente o impacto desses dois fatores exclusivamente em jornalistas negras. E o texto mostra um aumento no número de depressão e crises de pânico dessas profissionais.”

E finaliza:

“ *Creio que o grande obstáculo é a falta de sensibilidade das pessoas em cargo de decisão sobre os impactos dos conteúdos na nossa saúde mental.*”

Ter uma atuação responsável ao pensar a intersecção de raça e saúde mental passa por aprendizados de letramento racial dos jornalistas, em especial daqueles em posição de liderança.

# UMA JORNADA DE LETRAMENTO RACIAL EXEMPLIFICADA EM ETAPAS

1

RECONHECIMENTO DA BRANQUITUDE E CAPACIDADE DE  
SE RACIALIZAR

2

ENTENDIMENTO DE QUE O RACISMO É UM PROBLEMA ATUAL  
E NÃO APENAS UM LEGADO HISTÓRICO

3

PERCEPÇÃO DE QUE AS IDENTIDADES RACIAIS SÃO  
APRENDIDAS

4

APROPRIAÇÃO DE UMA GRAMÁTICA E DE UM  
VOCABULÁRIO RACIAL

5

CAPACIDADE DE INTERPRETAR OS CÓDIGOS E  
PRÁTICAS "RACIALIZADAS"

Fonte: Consultoria "Pisar nesse chão devagarinho"



Podemos aplicar raciocínio similar ao considerar as implicações do machismo na saúde mental das jornalistas mulheres e até mesmo dos homens (afinal, eles deixam de buscar terapia por não ser “coisa de homem” e “frescura”, o que os deixa ainda mais vulneráveis). É necessário que essa conversa aconteça, se mantendo como pauta permanente e não apenas pontual.

Trazer grupos minorizados e suas necessidades para o centro do diálogo sobre saúde mental é, portanto, uma excelente prática. Uma das maneiras de cultivar esse ambiente é por meio da escuta e da atenção às necessidades das pessoas, não menosprezando os marcadores sociais ou considerando essa questão um mero detalhe.

PARTE 2

# Na prática:

---

COMO CULTIVAR MAIS  
SAÚDE MENTAL?

---



# Práticas para realizar já, individualmente

Listas podem dar a impressão de que a solução é fácil. Mas não é nada simples criar novos hábitos nocivos ou abandonar atitudes nocivas. As sugestões abaixo são apenas um pontapé para a mudança, considerando as queixas mais comuns apresentadas na primeira parte deste guia.

## 1 Estabelecer limites e expressar suas necessidades com clareza

Uma das reclamações mais comuns entre jornalistas é ter os horários de descanso invadidos por mensagens de WhatsApp e ligações. Às vezes, é sim uma urgência, mas boa parte das vezes é ansiedade da outra pessoa. Por isso, deixar claro, com firmeza e gentileza, quais são os limites pode ser um excelente movimento.

Limites podem ter diferentes formas:

- ▲ definir horários e redes para a comunicação profissional;
- ▲ preservar o tempo diário para o autocuidado e as atividades cotidianas em família;
- ▲ realizar alguma prática esportiva ao menos 3 vezes por semana;

- ▲ reservar tempo na agenda para uma sessão semanal de terapia;
- ▲ se for necessário ir muito além do horário para entregar uma tarefa, comunicar que pode ser necessário um descanso maior para se recuperar;
- ▲ não estabelecer o hábito de almoçar ou engolir a comida em 15 minutos;
- ▲ pedir que padrões agressivos de comunicação não sejam utilizados no dia a dia;
- ▲ proteger o tempo necessário para ter uma noite de sono adequada (insônia pode causar irritação, desatenção, instabilidade e também afetar a memória);

Respeitar os limites do outro é um incentivo para realizarmos nosso melhor trabalho. Ninguém dá conta de oferecer o ápice da qualidade quando se sente continuamente desrespeitado.

#### EXEMPLO DE COMO FAZER:

“

*Receber pedidos direto em meu WhatsApp nos horários de descanso não está me fazendo bem. Estou com dificuldade em me desligar e parece que nunca descanso. Podemos combinar que as comunicações durante a folga vão ser sempre por email, a não ser que seja uma emergência? Do meu lado, me comprometo a sempre começar o dia checando o que recebi por lá.”*

## 2 Exercícios simples de respiração

Se estiver diante de uma situação difícil, respire fundo e permita que o seu corpo relaxe. Mesmo dentro de uma reunião, é possível fazer isso discretamente. Caso esteja sozinho em sua mesa, considere expandir para quatro ou, melhor ainda, dez respirações profundas. Descontraia braços, ombros e coluna enquanto faz isso. Considere caminhar e sair da frente do computador para facilitar o processo. Se você sente que não consegue parar e fazer dez respirações, pode estar com a ansiedade alta.

Não subestime o impacto dessa prática, em especial quando ela se torna um hábito.

## 3 Exercícios simples de alongamento:

Assim como a sugestão anterior, não é necessário nada de outro mundo aqui. É um carinho que oferecemos para o corpo e a mente. Esticar a coluna, espreguiçar, caminhar, flexionar os músculos da face. Realizar rotinas aprendidas durante práticas de yoga ou automassagem são bem-vindas.

Experimente introduzir esses hábitos em meio ao dia a dia de trabalho, mesmo que seja um alongamento de poucos minutos.

## 4 Meditação:

Há inúmeras maneiras de meditar. Em essência, estamos falando de um cultivo de consciência, relaxamento e atenção. Sugerimos, a quem ainda não tem uma rotina estabelecida, começar com práticas simples, como trazer o foco para a respiração.

A seguir, dois vídeos básicos dão dicas de como fazer:

- ▲ ["Para começar a meditar"](#)
- ▲ ["Como meditar"](#)
- ▲ E [nessa página do projeto "The Self-investigation"](#) há duas meditações guiadas (em inglês) voltadas para jornalistas.

Meditar está para a nossa saúde mental assim como escovar os dentes está para o mau hálito após acordar. É comum andarmos por aí com mau hálito emocional, tensos, ansiosos, raivosos e insones. Se não adotamos uma rotina de autocuidado emocional, normalizamos essa identidade e podemos achar que é autêntico de nossa parte exibir desequilíbrio.

Claro, meditar não é o único caminho. Experimente diferentes práticas e encontre qual se encaixa melhor para sua rotina e personalidade.

## 5 Prática esportiva regular

A liberação de endorfina, o senso de coletividade, o foco no próprio corpo e no momento presente são reações que as atividades físicas nos proporcionam. Caminhada, corrida, futebol, vôlei, natação, tênis, basquete, remo, bicicleta... Encontre algo que combine com você e coloque em prática.

## 6 Rotina regular de sono

Mais fácil dito do que feito. Mas talvez seja uma das atitudes mais benéficas a ser realizada nessa lista. Como chegar lá? Algumas dicas básicas são: dormir e acordar no mesmo horário, não ter TV ou telas no quarto, reduzir exposição diária a telas, não trazer celular para o quarto, evitar cafeína à noite, realizar exercícios físicos e ler um livro físico antes de dormir.

A seguir, dois vídeos para auxiliar, aprofundando no tema e apresentando o conceito de **Higiene do sono**:

- ▲ ["Higiene do sono? Como dormir melhor"](#)
- ▲ ["Como dormir melhor"](#)

## **7** Alimentação saudável

A maioria de nós já sabe que isso importa, mas ignora mesmo assim. Busque um profissional de nutrição ou outros meios de informação especializados. Ou comece apenas com seu bom senso, reduzindo alimentos nocivos e excessivamente industrializados. O ponto é tratar o que ingerimos com atenção e zelo, sem achar que o nosso corpo é uma máquina que vai funcionar bem independentemente de como nos nutrimos.

## **8** Terapia

Buscar ajuda profissional não é sinal de loucura ou fraqueza. É uma prática comum e recomendada. Não há porque ter vergonha ou preconceito. Endereçar nossas dificuldades, dores e obstáculos emocionais significa não deixar com quem convive conosco o peso de lidar com tudo que escolhemos não olhar.

Ignorar nossa saúde mental pode significar impor a quem mais amamos a dificuldade de se adaptar à nossa falta de maturidade emocional.

## **9** Participar de treinamentos focados em saúde mental ou estudar sobre o tema

Ler este guia já é um grande passo! Considere buscar cursos, imersões, livros e documentários sobre o tema.

**Onde me informar?** Hoje temos projetos focados na saúde mental dos jornalistas, como as próprias iniciativas do Redes Cordiais, além de projetos internacionais, como o "[Dart Center for Journalism and Trauma](#)" e o "[The Self-investigation](#)".

## 10 Rotina de descanso como prioridade

Não há como produzir em alto nível quando nos habituamos a níveis extremos de estresse. Uma cultura saudável de autocuidado na redação passa por líderes que dão o exemplo ao cuidar de si, assim como por editores, repórteres e *freelancers* que assumem a corresponsabilidade ao tratar seus próprios momentos de recarga das energias como algo essencial.

---

Nenhuma dessas práticas, isoladas e pontuais, provocarão mudanças repentinas e profundas. **A chave é a continuidade.**

Nos dias bons e nos dias ruins, é importante manter a prática, sem a rigidez de considerar qualquer falha um grande problema e igualmente distante de relaxamento total de não se importar com a regularidade.

Se possível, se engajar com elas em dupla ou em um pequeno grupo também pode facilitar. No início, é comum nossa motivação oscilar muito ou nos rendermos a velhos hábitos.

## Exercício: criando um grupo de acolhimento emocional na sua equipe ou redação

Estamos falando de algo tão simples quanto uma roda de conversa para troca de experiências.

O grupo pode ser informal. Por exemplo, *freelancers* podem articular encontros entre colegas, sem necessidade de atuarem nos mesmos veículos. Gestores podem sugerir que suas equipes adotem a prática ou eles próprios podem ser anfitriões das primeiras sessões.

Se houver recursos para trazer profissionais que facilitem um encontro regular, melhor ainda. Mas isso não é obrigatório.

Entretanto, é recomendável que questões sensíveis trazidas à tona sejam encaminhadas para terapeutas.

A seguir alguns passos básicos e atitudes sugeridas para inspirar esses encontros.

- ▲ **Busque falar em primeira pessoa:** “eu sinto”, “eu vivo isso”, “em minha vivência, acontece desse modo”... Essa linguagem facilita o compartilhamento das experiências de modo mais aberto e gentil.
- ▲ **Evite julgar e criticar os relatos das outras pessoas:** cultive uma postura empática, oferecendo uma escuta atenta e afetuosa.
- ▲ **Se possível, faça um primeiro encontro agradável:** junto com as pessoas interessadas, escolha horários disponíveis para conversas para que todos possam estar reunidos. Para isso, escolha um local agradável e prepare o ambiente, tornando-o mais acolhedor. Se for presencial, chá e bolo são bem-vindos. Uma hora de duração pode ser um bom começo. Se as pessoas ficarem com a sessão que passou rápido demais ao final, isso é ótimo para surgir a vontade de levar adiante os encontros.
- ▲ **Evite comentários que buscam “resolver” as dores e problemas das outras pessoas, a não ser que elas peçam por sugestões:** a ideia é ser uma roda de escuta, não um círculo que pressiona as pessoas contra a parede com uma lista de coisas a fazer.
- ▲ **Quebre o gelo com bom humor:** inicie a conversa de modo mais descontraído, tirando os participantes da rotina acelerada do dia a dia, costuma ser uma boa ideia. Dinâmicas e exercícios de respiração podem ajudar.

- 
- ▲ **Escolha alguém para ser o anfitrião de cada encontro:** abra espaço para que haja revezamento da função. A pessoa anfitriã pode trazer uma pergunta, tema ou relato inicial para abrir a roda. Importante que essa pessoa fique de olho no tempo e se responsabilize por fechar a roda.

Lembrando: ela é uma participante comum e não está na roda como uma autoridade ou especialista em saúde mental. Eventualmente, a redação pode convidar profissionais para conduzir encontros de aprofundamento.

- ▲ **Tenha temas específicos para os encontros:** basta escutar as principais dores e incômodos das pessoas. Cada sessão pode se focar em uma delas.
- ▲ **Se fizer sentido, leve as sugestões adiante:** a roda pode ser um espaço para o surgimento de novas ideias que valham à pena ser levadas para a liderança ou que possam ser implementadas imediatamente, de forma individualizada ou em equipes. Transformar as reflexões em mudanças concretas pode mostrar aos participantes que dá para gerar impacto real com esse movimento.

# Três pilares para uma redação emocionalmente preparada

Promover a saúde mental na sua equipe ou redação é uma empreitada de longo prazo. Demanda esforço individual dos jornalistas, assim como atitudes da liderança.

Planejar uma atuação consistente, com pequenos passos possíveis em cada pilar, pode ser um bom começo. Acesse o [centro de saúde mental e resiliência da Reuters](#) e os links de aprofundamento ao final deste guia para uma referência inicial de como avançar.

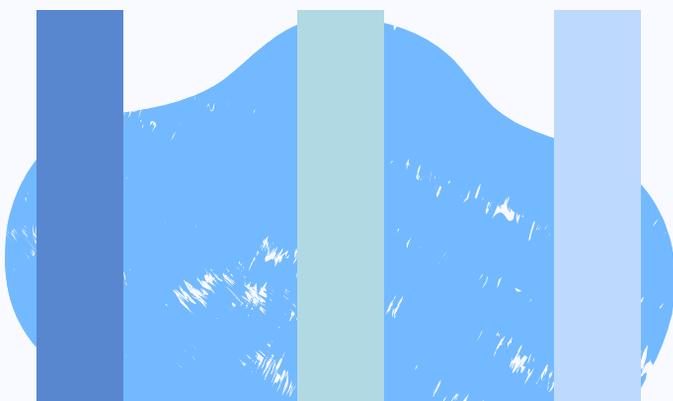
## Cultura

Prioriza saúde emocional

## Políticas

Apoio material, burocrático e logístico

## Treinamentos



## EXERCÍCIO:

# 13 perguntas para refletir sobre a maturidade emocional de sua equipe ou redação

As perguntas a seguir estão conectadas a aspectos como cultura interna, comunicação, treinamentos, protocolos e boas práticas. Afinal, nossa saúde mental é também reflexo da estrutura de trabalho na qual estamos inseridos.

Sabemos que muitas redações enfrentam escassez de recursos e nossa ideia não é gerar ainda mais ansiedade com o questionário abaixo. A intenção é que essas reflexões possam inspirar estratégias de cuidado emocional no curto e longo prazo, considerando as realidades de cada local.

1. Existe uma cultura de sobrecarga de trabalho, na qual jornalistas estão no limite da exaustão?
2. De modo geral, a comunicação entre a equipe tende a ser mais empática e acolhedora ou distante e agressiva?
3. Há clareza e transparência sobre os processos internos?
4. As pessoas na redação ou equipe são elogiadas e têm o trabalho reconhecido após concluírem entregas desafiadoras com sucesso?

## EXERCÍCIO:

# 13 perguntas para refletir sobre a maturidade emocional de sua equipe ou redação

5. Algum tipo de treinamento voltado à saúde mental já foi realizado para a redação? Caso sim, com qual frequência?
6. Conversar sobre desafios emocionais pessoais é percebido como uma prática normal ou ainda é visto de forma estigmatizada?
7. Líderes incentivam suas equipes e freelancers a priorizarem práticas de autocuidado? Oferecem flexibilidade de horários e folgas quando pessoas da equipe necessitam descanso?
8. As pessoas na liderança dão o exemplo, priorizando a saúde mental?
9. Já foi realizada alguma pesquisa interna para gerar dados a respeito das necessidades e desafios emocionais da equipe e de eventuais *freelancers*?
10. Existe apoio psicológico para a redação (seja na forma de terapia ou quaisquer outras práticas voltadas ao bem estar emocional), custeado, total ou parcialmente, pelo próprio veículo?

## EXERCÍCIO:

# 13 perguntas para refletir sobre a maturidade emocional de sua equipe ou redação

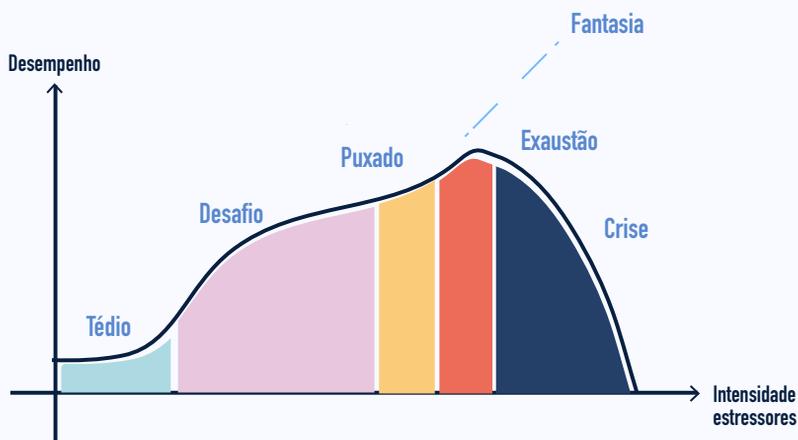
11. Existe uma política de atenção e cuidado à saúde mental dos funcionários, com protocolos e boas práticas, que seja conhecida por todos?
12. A sua equipe ou redação está familiarizada com termos como *Burnout* (exaustão emocional), trauma, transtorno de estresse pós-traumático e injúria moral?
13. A sua equipe ou redação já recebeu orientações de autocuidado a respeito de como lidar com coberturas potencialmente traumáticas? Foram treinados para saber como entrevistar pessoas expostas a situações traumáticas, preservando a dignidade e a saúde mental dos envolvidos?

# Extra: recomendações para evitar quadros de esgotamento durante a cobertura eleitoral

As eleições são um período de estresse extremo para jornalistas. Em um contexto de ameaças institucionais, isso torna a situação ainda mais grave. Relatos de violência verbal, psicológica e física contra jornalistas têm sido comuns. Isso pode criar um clima de insegurança emocional extremamente desafiador.

Para impedir que profissionais cheguem ao colapso, sugerimos que as pessoas que lideram equipes jornalísticas tenham ainda mais consciência da importância do descanso e de práticas de cuidado emocional.

### Curva de estresse



As imagens abaixo podem ser úteis para abrir conversas coletivas:

Idealmente, o estresse positivo é aquele nas zonas "Desafio" e "Puxado". A linha pontilhada "Fantasia" é a ilusão de que trabalhar 12, 14 ou 16 horas cinco dias por semana aumentará a produtividade. Na verdade, é o caminho certo para o colapso ou, no mínimo, para aumentar a chance de vícios, quadros de ansiedade, depressão e distúrbios psíquicos.

Abaixo, uma imagem com 12 passos até o *Burnout* (esgotamento mental) e frases típicas associadas a cada um deles. Cabe ressaltar que não é uma trajetória linear, sendo comum que degraus sejam pulados:

## Os 12 degraus da exaustão emocional

---

### TENSÃO

- 1 Necessidade de autoafirmação
- 2 Trabalhar cada vez mais
- 3 Desleixo das próprias necessidades
- 4 Distanciamento dos conflitos e da ansiedade crescente

### RESISTÊNCIA

- 5 Repriorização dos valores
- 6 Negação dos problemas emergentes
- 7 Isolamento
- 8 Mudanças comportamentais preocupantes

### EXAUSTÃO

- 9 Despersonalização
- 10 Vazio interior
- 11 A depressão se intensifica
- 12 Síndrome de esgotamento emocional (*Burnout*)

## Frases mais comuns

### TENSÃO

1	Necessidade de autoafirmação	<i>“Quero ser bom no que faço, quero me destacar”</i>
2	Trabalhar cada vez mais	<i>“Vou fazer mais e melhor do que os demais”</i>
3	Desleixo das próprias necessidades	<i>“Não tenho tempo para isso agora”</i>
4	Distanciamento dos conflitos e da ansiedade crescente	<i>“Não há nada que eu possa fazer melhor trabalhar mais e seguir concentrado ”</i>

### RESISTÊNCIA

5	Repriorização dos valores	<i>“Tudo o que valorizo na minha vida é fruto do trabalho árduo”</i>
6	Negação dos problemas emergentes	<i>“Se todos trabalhassem como eu, isso aqui seria muito melhor!”</i>
7	Isolamento	<i>“Estou farto de pensar nos outros, vou me concentrar somente nas minhas necessidades”</i>
8	Mudanças comportamentais preocupantes	<i>“Estou no meu limite”</i>

## Frases mais comuns

### EXAUSTÃO

9	Despersonalização	<i>“Não preciso fazer mais a minha obrigação ”</i>
10	Vazio interior	<i>“Não tenho mais forças ”</i>
11	A depressão se intensifica	<i>“Nada mais vale a pena”</i>
12	Síndrome de esgotamento emocional ( <i>Burnout</i> )	<i>Colapso físico e emocional</i>

Um rápido exercício é tentar identificar se você se reconhece em uma ou mais frases e estágios dos degraus acima. Caso sim, é recomendável procurar auxílio profissional e um período imediato de descanso.

O **letramento emocional** deve ser um hábito.

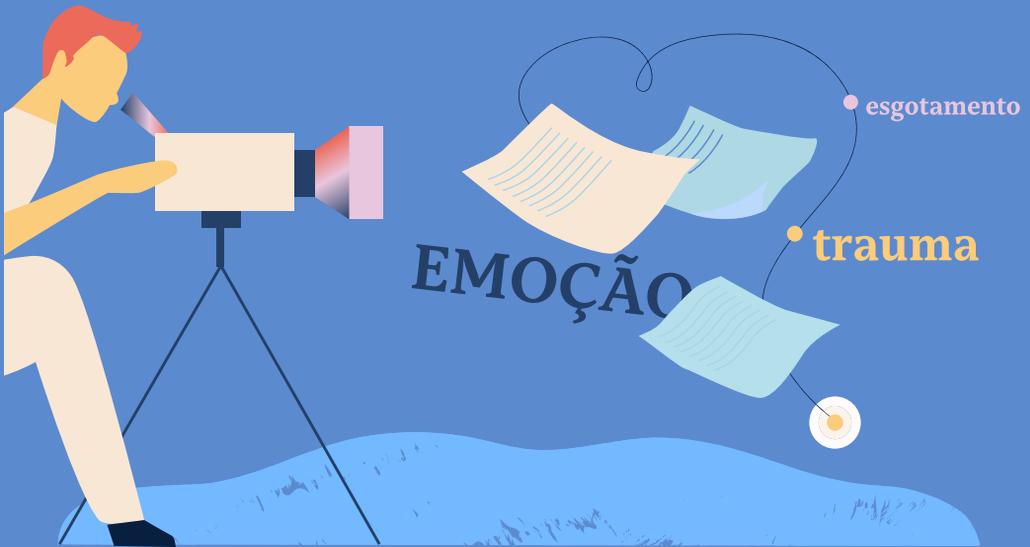
Conversar sobre os desafios, estimular o autocuidado e nos capacitar para auxiliar melhor aos outros e a si próprio serão habilidades fundamentais para atravessarmos as eleições realizando uma cobertura de qualidade e nos mantendo sãos.

**Priorizar a saúde mental da equipe pode e deve se tornar uma cultura dentro das redações.**

PARTE 3

# Dicionário básico

## SOBRE SAÚDE MENTAL





CLIQUE NA SEÇÃO PARA REDIRECIONAMENTO

**Saúde mental**

---

**Equilíbrio emocional**

---

**Emoções**

---

**Síndrome de  
*Burnout* ou síndrome  
de esgotamento  
profissional**

---

**Trauma**

---

**Transtorno de estresse  
pós-traumático (TSPT)**

---

**Injúria moral**

## Saúde mental

A Organização Mundial de Saúde (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”.

Cabe salientar que o entendimento do que configura saúde mental está em constante fluxo, não é um conceito imutável. A definição da OMS é um avanço em relação à antiga noção de que saúde mental seria a mera ausência de adoecimentos psíquicos.

Entretanto, a definição proposta por Galderisi, Heinz, Kastrup, Beezhold e Satorius, [nesse estudo publicado em 2017](#), oferece uma visão mais ampla, ao abordar saúde mental como **“um estado dinâmico de equilíbrio interno, que permite às pessoas usarem suas habilidades em harmonia com os valores sociais”**. Habilidades tais quais: capacidades cognitivas básicas; reconhecer, expressar e modular as próprias emoções, assim como empatizar com outros; flexibilidade e habilidade de lidar com eventos adversos da vida; desempenhar papéis sociais; cultivar uma relação harmoniosa entre corpo e mente.”

## Equilíbrio emocional

Na perspectiva deste guia, o equilíbrio emocional é algo a ser cultivado. Podemos investigar nosso atual equilíbrio ou desequilíbrio por meio



de perguntas como: o que nos motiva e direciona? Para onde aponta nossa bússola ética? Qual a qualidade de nossa atenção? Somos capazes de identificar nossos vieses e distorções cognitivas nocivas? Temos consciência de nossos estados internos e conseguimos responder de modo construtivo às demandas cotidianas? Essas perguntas são parte do que nos leva para a eudaimonia, um estado de florescimento humano menos dependente de fatores externos.

Não é estar constantemente alegre. É um estado interno de bem-estar e equilíbrio emocional fruto do cultivo, menos dependente das condições externas. Portanto, é mais duradouro do que a felicidade hedônica, motivada por constantes estímulos e prazeres.

## Emoções

Saber como lidar com elas é desafiador. Nossas emoções trazem mensagens, salvam nossas vidas, motivam comportamentos e constroem relações. Mas também podem nos confundir e, não necessariamente, levar em boas direções. Assim, como saber quando devemos nutri-las ou ignorá-las?

Paul Ekman, renomado psicólogo e pesquisador das emoções, define as emoções da seguinte forma. "Emoções são um processo. Uma forma específica de percepção automática influenciadas por nosso passado, por meio da qual sentimos que algo importante para nosso bem estar está ocorrendo, ativando um conjunto de

mudanças psicológicas e comportamentos para lidar com a situação.”

Cultivar uma relação de maior consciência com nossas emoções é um dos objetivos deste guia.

## Síndrome de *Burnout* ou síndrome do esgotamento profissional

É considerada uma doença ocupacional desde 2022. Segundo a OMS, *Burnout* “é uma síndrome resultante de um estresse crônico no trabalho que não foi administrado com êxito”.

Possui três elementos-chave: “sensação de esgotamento; cinismo ou sentimentos negativos relacionados ao seu trabalho e eficácia profissional reduzida”.

## Trauma

A rede britânica **BBC**, no guia [“Dealing with trauma”](#) (2013), oferece a seguinte definição: “Um incidente traumático pode ser qualquer evento fora da experiência usual de um indivíduo, com o potencial de causar dano emocional, ou físico. Trabalhar com trauma é parte do que a **BBC** faz. Testemunhar, cobrir ou produzir matérias sobre situações traumáticas – ou apenas interagir com fotos e vídeos – pode levar a reações emocionais fortes. Não apenas guerras, protestos, mortes e desastres, mas também tragédias pessoais podem causar trauma. Se o impacto negativo do

trauma não for tratado, pode haver consequências de longo prazo.”

Sintomas incluem:

- ▲ *flashbacks* e memórias súbitas, com imagens, sons ou cheiros
- ▲ dificuldade para falar sobre o que aconteceu
- ▲ dificuldade de concentração
- ▲ sudorese acima da média
- ▲ maior consumo de álcool e drogas ou outras práticas viciantes
- ▲ não querer sair de casa; não querer parar de trabalhar
- ▲ sonhar com a situação
- ▲ dificuldade para dormir

## **Transtorno de estresse pós-traumático (TSPT)**

O Hospital Israelita Albert Einstein define como “um distúrbio caracterizado pela dificuldade em se recuperar depois de vivenciar ou testemunhar um acontecimento assustador. A condição pode durar meses ou anos, com gatilhos que podem trazer de volta memórias do trauma acompanhadas por intensas reações emocionais e físicas. Entre os sintomas estão pesadelos ou lembranças repentinas (*flashbacks*), fuga de situações que

lembram o trauma, reações exageradas a estímulos, ansiedade e humor deprimido.”

## Injúria moral

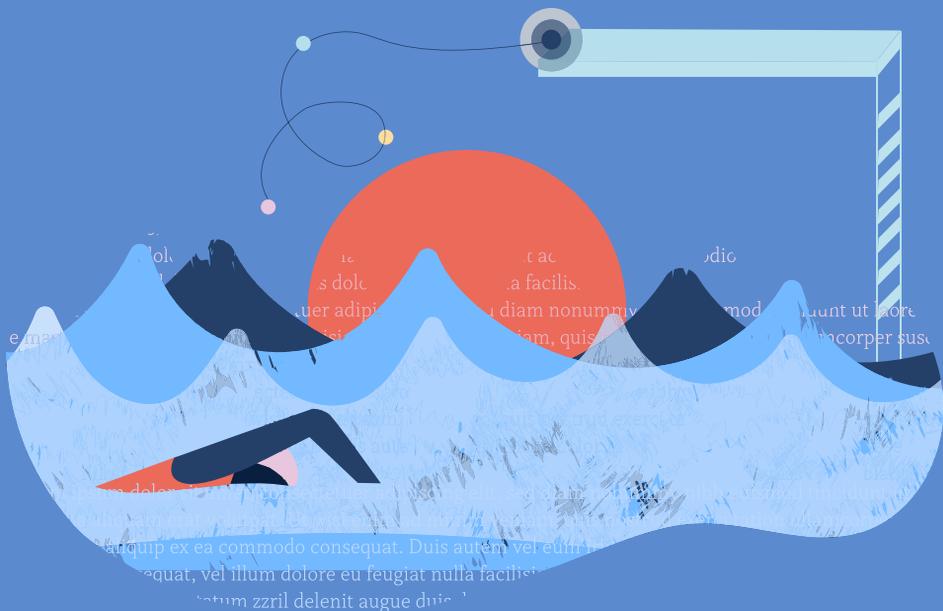
Os autores do estudo "[The emotional toll on journalists covering the refugee crisis](#)", Anthony Feinstein, professor do Departamento de Psiquiatria da Universidade de Toronto, e Hannah Storm, diretora do International News Safety Institute, definem injúria moral como “o dano causado à consciência ou bússola moral de uma pessoa, após testemunhar, causar ou não prevenir atos que passem por cima dos seus próprios limites éticos”.

Por exemplo, um jornalista é enviado para entrevistar uma mãe que perdeu os filhos em uma tragédia e que se sinta obrigado a produzir uma matéria sensacionalista enfatizando o sofrimento humano, para trazer bastante audiência, fazendo perguntas como “o que está sentindo agora?”. Realizar essa tarefa pode ser um conflito moral para o profissional, gerando dano mental. A isso nomeamos injúria moral.

PARTE 4

# Bônus

## MATERIAIS PARA APROFUNDAMENTO



## Sites

[The Self-investigation](#): ótimos cursos online para gestores e jornalistas, pensados para a realidade específica do jornalismo. A seção de recursos do site é bem completa. O material está em inglês e espanhol, até o momento.

[The Reuters Mental Health and Resilience Resource](#): a central online de recursos e orientações em saúde mental da Reuters. Conta com materiais para jornalistas da redação, *freelancers* e gestores.

[Dart Center for Journalism & Trauma](#): referência internacional no estudo da saúde mental para jornalistas. Oferece inúmeros guias, recursos e pesquisas.

## Guias

[Leading resilience: a guide for editors and news managers](#): um guia prático de como cuidar de equipes envolvidas em coberturas potencialmente traumáticas. A seção final tem *checklists* imediatamente aplicáveis.

## Livros

[Um coração sem medo: por que a compaixão é o segredo mais bem guardado da felicidade](#), de Thupten Jinpa: livro sobre o cultivo da compaixão, recheado de práticas e exercícios. O autor é o presidente do "Compassion Institute", referência internacional na área e ligado aos trabalhos pioneiros de pesquisa e treinamento

no cultivo da compaixão da Universidade de Stanford.

Resgate emocional: como trabalhar com suas emoções e transformar o sofrimento e a confusão em energia que te fortalece, de Dzogchen Ponlop: livro introdutório e bastante didático com várias práticas de equilíbrio emocional.

Autocompaixão: pare de se torturar, de Kristin Neff: livro base da autora, referência internacional no tema.

Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais, Marshall Rosenberg – livro base do campo, de autoria do criador da CNV.

Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life, Paul Ekman: livro de um pesquisador pioneiro no estudo das emoções e referência global no tema.

Notícias: um manual do usuário, Alain de Botton: livro que apresenta ótimas reflexões sobre o estado atual do jornalismo.

Community-Centered Journalism: Engaging People, Exploring Solutions, and Building Trust, Andrea Wenzel: livro que apresenta caminhos para aplicar o jornalismo de soluções em veículos locais, com práticas orientadas para a construção de confiança com a própria comunidade em torno da qual o veículo atua.

Constructive news: how to save media and democracy with journalism, Ulrik Haagerup: livro-base sobre "Jornalismo construtivo", uma abordagem inovadora e rigorosa, cuja prática pode beneficiar também a saúde mental dos próprios jornalistas.

[Ataques ao Jornalismo se Alastram nas Redes](#), Relatório do Repórteres Sem Fronteiras e do ITS.

## Podcasts e webinários

[Saúde mental e jornalismo, parte 1: uma conversa com Anna Mortimer](#)

[Saúde mental e jornalismo, parte 2: uma conversa com Dean Yates](#) (se for escutar apenas um episódio, que seja esse. Dean Yates liderou a área de saúde mental na Reuters por três anos.)

[Saúde mental e jornalismo, parte 3: uma conversa com Jesús Mesa](#)

[Saúde mental e jornalismo, parte 4: uma conversa com Alissa Richardson](#)

[Webinar da "The International Journalists' Network" sobre saúde mental no jornalismo](#)

[Varanda ITS #110 | Ataques ao Jornalismo: automação e campanhas de ódio nas redes sociais](#)

## Lista com telefones e sites de instituições que oferecem algum tipo de suporte emocional, gratuitamente ou com baixo custo

Há vários caminhos para procurar ajuda. Além de profissionais que cobram pelo atendimento e de ambulatórios em empresas mais estruturadas – em caso de jornalistas que atuam em redação –, existem também alguns serviços mais acessíveis.

A partir de 2020, as consultas psicológicas virtuais passaram a ser socialmente aceitas. Assim, o contato online foi incluído entre as alternativas. Como exemplo de endereços eletrônicos que disponibilizam atendimento está o Psicologia Viva. Já a rede de treinamentos Corpo Freudiano, voltada à psicanálise, oferece consultas com quem está em fase de capacitação.

O próprio Conselho Federal de Psicologia (CFP) criou um cadastro reunindo profissionais que se habilitam para consultas virtuais, muitas vezes cobrando valores mais módicos. Se quem está em busca de apoio é uma empresa, existem

prestadores de serviço especializados no mundo corporativo. A Zenklub é uma delas.

Entre as opções disponíveis para quem busca auxílio estão os núcleos ligados a cursos de Psicologia, no ambiente universitário, que oferecem tratamento gratuito ou a valores simbólicos. No sistema público, em cidades mais desenvolvidas, há os Centros de Atenção Psicossocial (CAPs).

Planos de saúde também oferecem atendimento psiquiátrico e psicológico – esse último, geralmente por encaminhamento, em situações de emergência e com tempo delimitado (quantidade de sessões). E há ainda as associações e outras entidades estaduais focadas no treinamento e na capacitação, que reúnem profissionais e, muitas vezes, dispõem de serviços acessíveis. Confira a lista com alguns exemplos da sua região:

## ACRE (AC)

### Clínicas-escola

#### Universidade Federal do Acre (UFAC)

(68) 3901-2510

[serpsi.ufac@gmail.com](mailto:serpsi.ufac@gmail.com)

#### UniNorte

(68) 3302-7044

[clinicapsiuni@uninorteac.com.br](mailto:clinicapsiuni@uninorteac.com.br)

## ALAGOAS (AL)

### Associações de Psicologia

#### Núcleo Psicanalítico de Maceió

[contato@nucleopsinacaliticomaceio.com.br](mailto:contato@nucleopsinacaliticomaceio.com.br)

#### Associação de Terapias Cognitivas Alagoas (ATP)

[atcalagoas.com.br](http://atcalagoas.com.br)

### Clínicas-escola

#### Universidade Federal do Alagoas (UFAL)

(82) 3214-1087

[psicologia@proest.ufal.br](mailto:psicologia@proest.ufal.br)

**Centro Universidade Tiradentes (UNIT)**

(82) 3311-3139

**CESMAC**

(82) 3215-5178

**AMAPÁ (AP)**

**Clínicas-escola**

**Universidade Federal do Amapá (UNIFAP)**

(96) 98122-0403

[rnnnmv4@unifap.br](mailto:rnnnmv4@unifap.br)

**Universidade Estácio de Sá**

(96) 2101-5282

**AMAZONAS (AM)**

**Associações de Psicologia**

**Núcleo Psicanalítico de Manaus**

Instagram: [@nucleopsicanaliticoam](https://www.instagram.com/nucleopsicanaliticoam)

**Associação de Terapia Familiar do Amazonas (ATEFAM)**

Instagram: [@atefam.terapiafamiliar](https://www.instagram.com/atefam.terapiafamiliar)

**Clínicas-escola**

**Universidade Federal de Manaus (UFAM)**

(92) 3305-1181

**UniNorte**

(92) 3212-5169

**Centro Universitário Luterano de Manaus (CEULM/ULBRA)**

(92) 3616-9800

**Universidade do Estado do Amazonas (UEA)**

(92) 99206-6342

**BAHIA (BA)**

**Associações de Psicologia**

**Instituto de Psicanálise da Bahia**

(71) 9391-0304

[contateipb@gmail.com](mailto:contateipb@gmail.com)

**Instituto Baiano de Análise do Comportamento (IBAAC)**

(71) 3345-6503

[ibaacsalvador@gmail.com](mailto:ibaacsalvador@gmail.com)

**Instituto Junguiano da Bahia (IJBA)**

(71) 3356-6811

[instituto@ijba.com.br](http://instituto@ijba.com.br)

**Clínicas-escola**

**Universidade Federal da Bahia (UFBA)**

(71) 98522-8306

**Universidade Salvador (UNIFACS)**

(71) 3045-5006

**Universidade Católica de Salvador (UCSAL)**

(71) 3206-7812

**CEARÁ (CE)****Associações de Psicologia****Sociedade Psicanalítica de Fortaleza (SPFOR)**

(85) 3264-7709

(85) 8793-8067

[psicanalisefortaleza@gmail.com](mailto:psicanalisefortaleza@gmail.com)**Clínicas-escola****Universidade Federal do Ceará (UFC)**

(85) 3366-7690

**Universidade Estadual do Ceará (UECE)**

(85) 99753-1296

**Unifametro**

(85) 3206-6433

**DISTRITO FEDERAL (DF)****Associações de Psicologia****Sociedade de Psicanálise de Brasília**[secretaria@spsb.org.br](mailto:secretaria@spsb.org.br)**Instituto Junguiano de Brasília (IJsb)**[ijbsb.com.br/contato/](http://ijbsb.com.br/contato/)**Clínicas-escola****Universidade de Brasília (UNB)**

(61) 3107-1680

[asscaep@unb.br](mailto:asscaep@unb.br)**Universidade do Distrito Federal (UDF)**

(61) 3225-7724

(61) 99983-7555

**Universidade Católica de Brasília (UCB)**

(61) 3356-9328

**ESPÍRITO SANTO (ES)****Associações de Psicologia****Associação Psicanalítica do Espírito Santo (Apees)**

(28) 99964-1271

**Clínicas-escola****Universidade Federal Espírito Santo (UFES)**

(27) 4009-2509

**FAESA**

(27) 2122-4168

[clinicapsicologia@faesa.br](mailto:clinicapsicologia@faesa.br)**GOIÁS (GO)****Associações de Psicologia****Sociedade Brasileira de Psicanálise de Goiânia**

(62) 3225-3316

(62) 99442-3723

[gepg@gepg.com.br](mailto:gepg@gepg.com.br)

### Clínicas-escola

#### Universidade Federal de Goiás (UFG)

(62) 3209-6298

#### UNIALFA

(62) 3272-5089

### MARANHÃO (MA)

#### Associações de Psicologia

##### Sociedade Brasileira de Psicanálise do Maranhão

(99) 98115-8310

[secretaria@sbpma.org](mailto:secretaria@sbpma.org)

### Clínicas-escola

#### Universidade Federal do Maranhão (UFMA)

(98) 3272-8669

(98) 3272-8662

#### CEUMA Renascença

(98) 3214-4257

#### Faculdade Maurício de Nassau

(83) 2101-8928

### MATO GROSSO (MT)

### Clínicas-escola

#### Universidade Federal do Mato Grosso (UFMT)

[psipraeonline@gmail.com](mailto:psipraeonline@gmail.com)

#### Universidade de Cuiabá (UNIC)

Formulário de inscrição: <http://bitly.com/GZ701s>

### MATO GROSSO DO SUL (MS)

#### Associações de Psicologia

##### Sociedade Psicanalítica do Mato Grosso do Sul

(67) 3325-7770

(67) 99235-6311

[sociedadepsicanaliticams@gmail.com](mailto:sociedadepsicanaliticams@gmail.com)

##### Instituto de Terapia Cognitivo Comportamental do Mato Grosso do Sul

(67) 99220-8476

[contato@itccms.com.br](mailto:contato@itccms.com.br)

### Clínicas-escola

#### Universidade Federal do Mato Grosso do Sul (UFMS)

(67) 3669-0117

#### UNIGRAN

(67) 3427-0164

#### Uniderp

(67) 3348-8394

(67) 3348-8478

## MINAS GERAIS (MG)

### Associações de Psicologia

#### Sociedade Brasileira de Psicanálise de Minas Gerais

(31) 3224-5405

#### Instituto C.G Jung MG

(31) 99703-9739

[comunicacao.institutojung@gmail.com](mailto:comunicacao.institutojung@gmail.com)

#### Associação de Terapias Cognitivas de Minas (ATC Minas)

[atcminas.com/contato/](http://atcminas.com/contato/)

### Clínicas-escola

Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG)

(31) 3916-8696

#### UniBH

Formulário de inscrição: <https://bityli.com/W334XD>

#### Centro Universitário UNA

(31) 3508-9139

## PARÁ (PA)

### Associações de Psicologia

#### Círculo Psicanalítico do Pará

(91) 99150-6200

[contato@circulopsicanaliticodopara.com](mailto:contato@circulopsicanaliticodopara.com)

### Clínicas-escola

#### Universidade Federal do Pará (UFPA)

(91) 3201-7669

#### Universidade Federal Rural da Amazônia (UFRA)

(91) 98101-0139

#### Universidade do Estado do Pará (UEPA)

(91) 3299-2247

[naeuepa@gmail.com](mailto:naeuepa@gmail.com)

## PARAÍBA (PB)

### Associações de Psicologia

#### Sociedade Psicanalítica da Paraíba

(83) 3034-3852

(83) 98158-2120

[sociedadepsicanaliticapb@gmail.com](mailto:sociedadepsicanaliticapb@gmail.com)

### Clínicas-escola

#### Universidade Federal da Paraíba (UFPB)

[clinicaescolapsicologia@cchla.ufpb.br](mailto:clinicaescolapsicologia@cchla.ufpb.br)

#### Unipê

(83) 2106-9218

[psicologia@unipe.edu.br](mailto:psicologia@unipe.edu.br)

## PARANÁ (PR)

### Associações de Psicologia

Associação Psicanalítica de Curitiba

(41) 3343-1312

[contato@apcwb.com.br](mailto:contato@apcwb.com.br)

### Instituto Junguiano do Paraná

(41) 99818-9785

[ijpr@uol.com.br](mailto:ijpr@uol.com.br)

### Associação Paranaense de Psicodrama

(41) 3332-7387

### Instituto Paranaense de Terapia Cognitiva (ITPC)

(41) 3022-2947

(41) 99263-2977

[contato@iptc.net.br](mailto:contato@iptc.net.br)

### Clínicas-escola

#### Universidade Federal do Paraná (UFPR)

(41) 3310-2614

#### Universidade Positivo

(41) 3317-3169

#### Faculdade Tuiuti do Paraná

(41) 3331-78846

#### PUC-PR

(41) 3271-7846

(41) 3271-1591

## PERNAMBUCO (PE)

### Associações de Psicologia

Sociedade Psicanalítica do Recife

(81) 3228-1756

(81) 3226-0462

### Associação de Terapias Cognitivas de Pernambuco

[contato@atcpe.org.br](mailto:contato@atcpe.org.br)

### Clínicas-escola

#### Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)

(81) 2126-8731

(81) 2126-8731

[rosinha.barbosa@uol.com.br](mailto:rosinha.barbosa@uol.com.br)

#### Estácio de Sá

(81) 98844-9538

#### Unicap

(81) 2119-4115

#### Uninassau

(81) 3412-6371

## PIAUI (PI)

### Clínicas-escola

#### Universidade Federal do Piauí (UFPI)

[sapsi@ufpi.edu.br](mailto:sapsi@ufpi.edu.br)

**Universidade Estadual do Piauí  
(UESPI)**

(86) 98834-9779

(86) 99976-8432

**RIO DE JANEIRO (RJ)****Associações de Psicologia****Sociedade Brasileira de Psicanálise  
do Rio de Janeiro**[sbprj@sbprj.org.br](mailto:sbprj@sbprj.org.br)**Instituto Junguiano RJ**

(21) 97110-1058

[contato@institutojanguianorj.org.br](mailto:contato@institutojanguianorj.org.br)**Associação de Terapias Cognitivas  
do Estado do Rio de Janeiro**[contato@atc-rio.org.br](mailto:contato@atc-rio.org.br)**Clínicas-escola****Universidade Federal do Rio de  
Janeiro (UFRJ)**

(21) 2295-8113

**Universidade do Estado do Rio de  
Janeiro (UERJ)**

(21) 2334-0033

**Universidade Federal Fluminense  
(UFF)**

(21) 2629-2300

[spa.ips@id.uff.br](mailto:spa.ips@id.uff.br)**UNIABEU**

(21) 2104-0468

**Estácio de Sá - RJ**

(21) 2583-7116

**Universidade Veiga de Almeida**

(21) 2574-8898

[spa@uva.br](mailto:spa@uva.br)**RIO GRANDE DO NORTE (RN)****Associações de Psicologia****Sociedade Brasileira de Psicanálise  
do Rio Grande do Norte**

(84) 99937-2824

[contato@sbprn.com.br](mailto:contato@sbprn.com.br)**Associação de Terapias Cognitivas do  
Rio Grande do Norte**

(84) 99932-0340

[atc.rn.dir@gmail.com](mailto:atc.rn.dir@gmail.com)**Clínicas-escola****Universidade Federal do Rio Grande  
do Norte (UFRN)**[atendimentoosepanatal@gmail.com](mailto:atendimentoosepanatal@gmail.com)**UnP**

(84) 3216-8607

**Unifacex**

(84) 3235-1415

[seppsicologia@unifacex.edu.br](mailto:seppsicologia@unifacex.edu.br)[psicologia@unifacex.edu.br](mailto:psicologia@unifacex.edu.br)

## RIO GRANDE DO SUL (RS)

### Associações de Psicologia

**Associação Psicanalítica de Porto Alegre**

(51) 3333-2140

(51) 3333-7922

**Instituto Junguiano do Rio Grande do Sul (IJRS)**

(51) 99632-3797

**Associação de Terapias Cognitivas do Rio Grande do Sul**

(51) 99315-4060

[atcrs.secretaria@gmail.com.br](mailto:atcrs.secretaria@gmail.com.br)

### Clínicas-escola

**Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)**

(51) 3308-2024

[clinicap@ufrgs.br](mailto:clinicap@ufrgs.br)

**UniRitter**

(51) 3230-3380

**PUC-RS**

(51) 3320-3561

[sapp@pucrs.br](mailto:sapp@pucrs.br)

## RONDÔNIA (RO)

### Clínicas-escola

**Fundação Universidade Federal de Rondônia (UNIR)**

(69) 2182-2025

**Centro Universitário São Lucas**

(69) 3211-8027

**Faculdades Integradas de Cacoal**

(69) 3441-4503

## RORAIMA (RR)

### Clínicas-escola

**Universidade Federal de Roraima (UFRR)**

[estclinicaufr@gmail.com](mailto:estclinicaufr@gmail.com)

## SANTA CATARINA (SC)

### Associações de Psicologia

**Associação Psicanalítica de Itajaí**

[contato@apiitajai.com.br](mailto:contato@apiitajai.com.br)

**Instituto Junguiano de Santa Catarina**

(47) 98807-1092

### Clínicas-escola

**Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)**

(48) 3721-9402

**UniSul**

(48) 3621-3071

**CESUSC**

(48) 99124 2124

[cepsi@cesusc.edu.br](mailto:cepsi@cesusc.edu.br)

## SÃO PAULO (SP)

### Associações de Psicologia

#### Sociedade Brasileira de Psicanálise de São Paulo

(11) 5555-0664

#### Associação Brasileira de Psicodrama

(11) 5571-2602

(11) 5575-5994

[abps@abps.com.br](mailto:abps@abps.com.br)

#### Associação de Terapias Cognitivas do Estado de São Paulo

[contato@atcpaulista.org.br](mailto:contato@atcpaulista.org.br)

#### Instituto Junguiano de São Paulo

(11) 93373-3727

[ijusp@ijusp.org.br](mailto:ijusp@ijusp.org.br)

### Clínicas-escola

#### Universidade de São Paulo (USP)

[ceip@usp.br](mailto:ceip@usp.br)

#### Universidade Presbiteriana Mackenzie

[ccbs.clinicapsicologica@mackenzie.br](mailto:ccbs.clinicapsicologica@mackenzie.br)

#### Universidade Paulista (Unip)

(11) 4191-1078

#### Faculdade Paulistana (FAEP)

(11) 4798-7133

## SERGIPE (SE)

### Associações de Psicologia

#### Associação Psicanalítica de Aracaju

(79) 3213-7972

### Clínicas-escola

#### Universidade Federal do Sergipe (UFS)

(79) 98126-7961

#### Universidade Tiradentes (UNIT)

(79) 3218-2212

(79) 3218-2213

#### Estácio de Sá Aracaju

(79) 3221-5351

## TOCANTINS (TO)

### Clínicas-escola

#### Universidade Federal do Tocantins (UFT)

(63) 3416-5629

[acoeseinsaudearag@uft.edu.br](mailto:acoeseinsaudearag@uft.edu.br)

#### Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA)

(63) 3223-2015



Instituto  
de Tecnologia  
& Sociedade  
do Rio



redes cordiais

---

Acesse nossas redes



[itsrio.org](https://itsrio.org)