



Jornalismo Sob Pressão: Estratégias de Apoio Psicológico para Profissionais em Ambientes Hostis

**Dr.^a Priscilla da Cruz
Lima, Psicóloga Clínica**

**Mind Care, Psicologia e
Serviços**

**Benguela, 14 de Agosto de
2025**

Por que falar sobre saúde mental no jornalismo?

Falar de saúde mental no jornalismo é urgente, necessário e estratégico. A profissão jornalística está entre as mais expostas à situações de elevado risco emocional, seja pela natureza dos eventos que cobre, seja pelas condições de trabalho em que frequentemente se exerce a actividade.



Portanto, falar sobre saúde mental no jornalismo é:



Cuidar de quem cuida da informação pública



Fortalecer a democracia



Prevenir o adoecimento coletivo



Redefinir o que é força emocional no exercício da profissão

Dados internacionais

Segundo o *Reuters Institute* (2022), **mais de 70% dos jornalistas** relataram sintomas consistentes com stress crónico, ansiedade ou depressão — mas apenas uma minoria procurou ou recebeu apoio especializado.

A *OMS* e a *OIT* (2022), por sua vez, chamam atenção para o impacto da ausência de suporte psicológico nas redações: perda de produtividade, aumento de afastamentos por motivos emocionais, conflitos internos e sofrimento psíquico silenciado, com risco de agravamento para quadros mentais severos.

A Realidade Emocional do Jornalismo

Exposição frequente à violência, desastres e injustiças sociais.

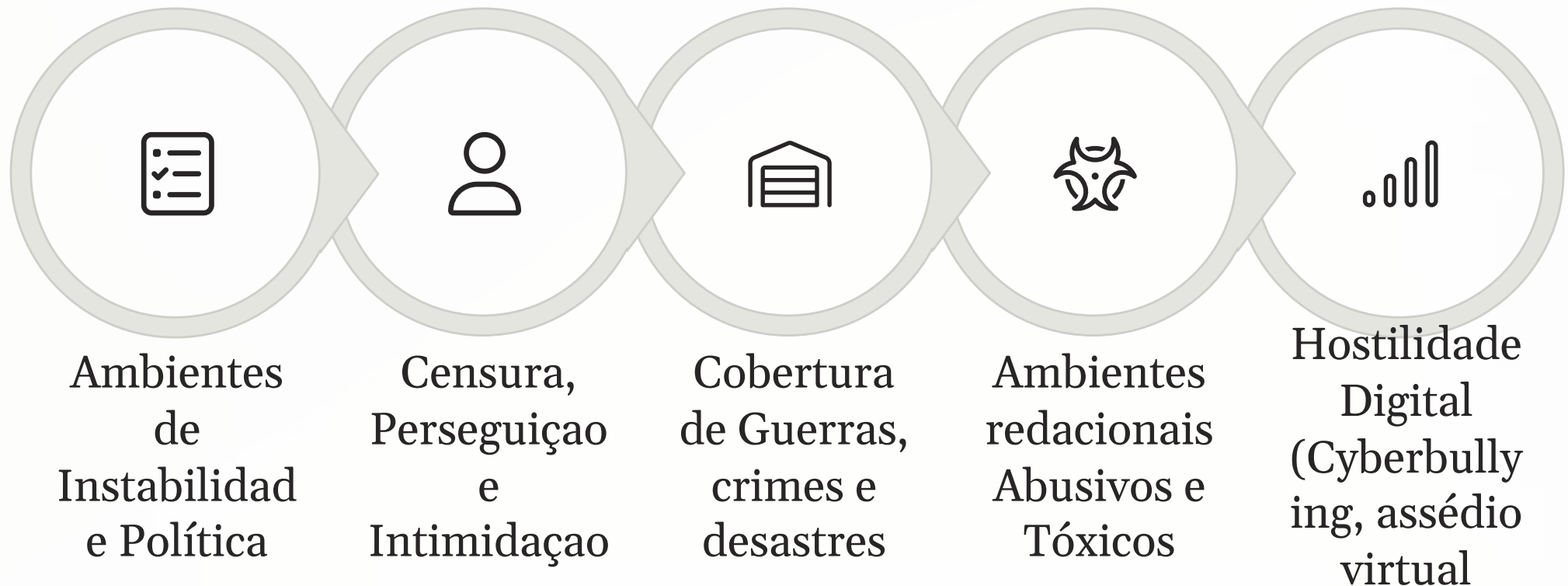
Pressão por produtividade e exclusividade.

Ambientes politicamente tensos ou censurados.

Impacto da desinformação, ataques online e polarização.

Ambientes Hostis

O Que São?





Efeitos Psicológicos

Transtorno de Stress
Pós-traumático
(TSPT).

Fadiga por
compaixão.

Transtorno de
ansiedade
generalizada.

Depressão major.

Abuso de substâncias
como mecanismo de
escape.

Comportamentos de
evitação e isolamento.

Barreiras ao Cuidado Psicológico



Estigma

"Jornalistas são duros"



Falta de tempo

Sobrecarga de trabalho



Ausência de políticas

Falta de suporte institucional



Medo

De parecer fraco ou incapaz



Acesso limitado

A serviços de saúde mental

Estratégias pessoais de regulação emocional

Mindfulness

Prática de atenção plena para reduzir ansiedade

Técnicas de grounding

Respiração e ancoragem no presente

Escrita terapêutica

Processamento de experiências traumáticas

Redes de apoio

Construção de suporte entre pares e mentores

Autoavaliação regular

Monitoramento do estado emocional

Pausas planejadas

Descanso estratégico para recuperação

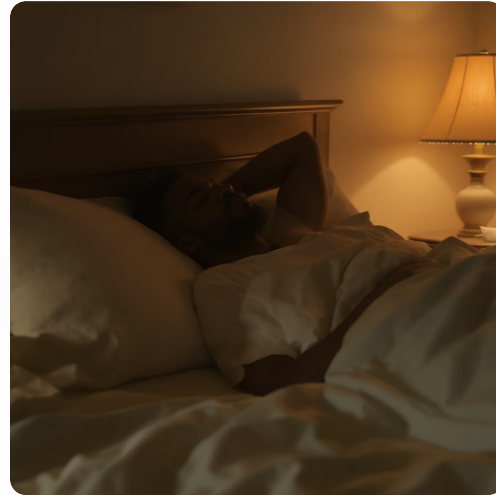
Reconhecer os sinais de alerta



Irritabilidade e constante e alterações de humor



Fadiga excessiva, mesmo após descanso



Insônia ou sono não reparador



Desmotivação ou perda de prazer pelo trabalho



Dificuldade de concentração e lapsos de memória



Isolamento social ou afastamento dos colegas



Uso abusivo de álcool, cafeína ou medicamentos



Sensação de impotência ou fracasso pessoal

Estratégias institucionais de regulação emocional



Psicoterapia

Individual e de grupo



Descompressão

Sessões pós-cobertura



Protocolos

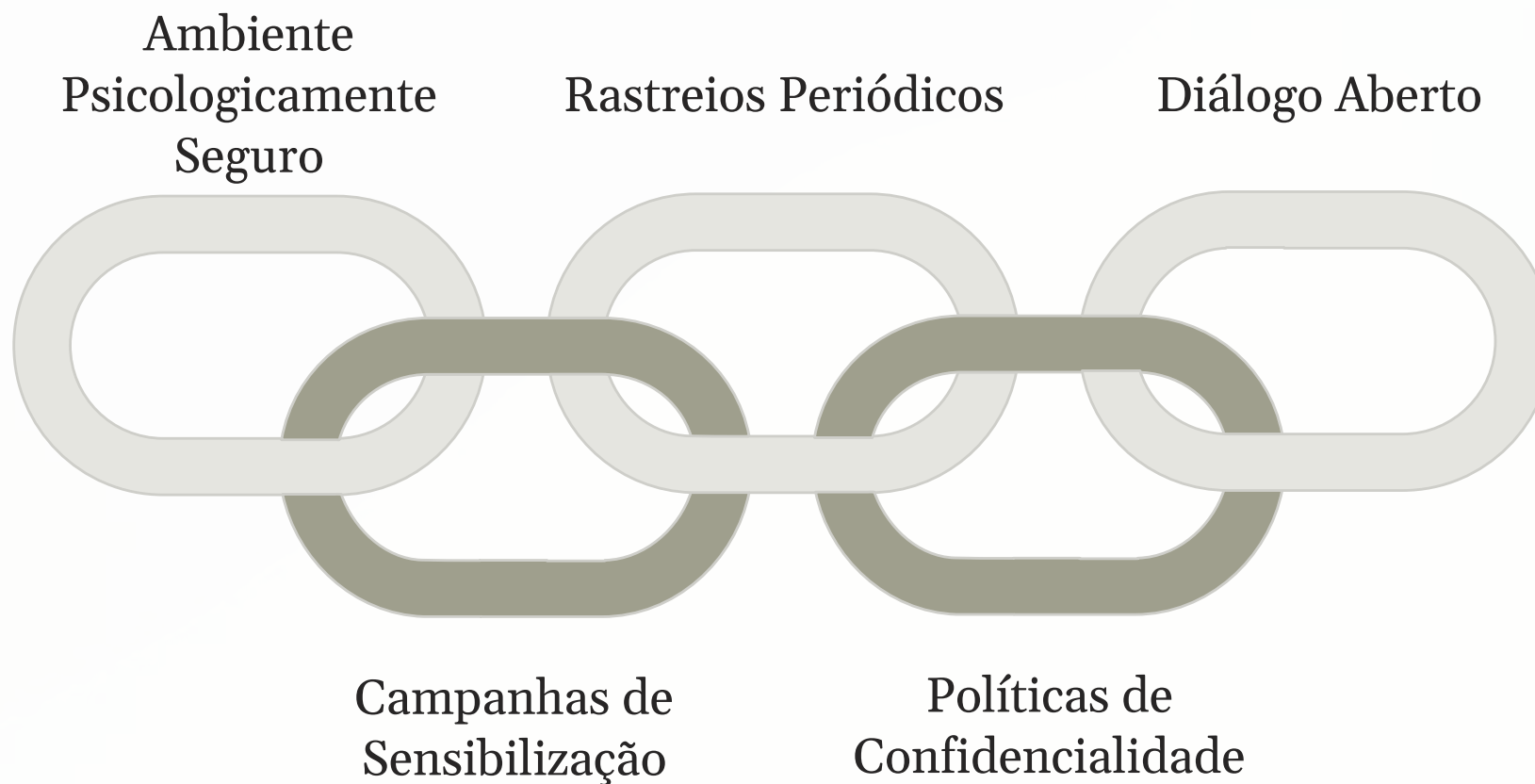
Apoio, encaminhamento, confidencialidade



Formação

Resiliência emocional

O Papel das Organizações de Jornalismo



Iniciativas de Sucesso

(Exemplos Internacionais)

1

Dart Center for Journalism & Trauma

Columbia University

2

BBC e The Guardian

Equipas internas de suporte emocional

3

Al Jazeera

Protocolos de acompanhamento pós-trauma

4

Repórteres sem Fronteiras (RSF)

Protocolos de autocuidado

A Experiência da Mind Care com os jornalistas em parceria com a Pro Bono em Angola



» Observação de quadros ansiosos, sobrecarga emocional mas muita resiliência

» Resistência inicial ao cuidado;

» Proposta de rastreios em massa para acesso mais efectivo.

» Apoio contínuo, individualizado e confidencial.



Reflexão Final

- 1 A saúde mental não é um luxo – é uma condição básica para o exercício profissional ético e sustentável;
- 2 Precisamos desnormalizar o sofrimento calado nas redacções;
- 3 É tempo de promover não só liberdade de imprensa, mas também liberdade psíquica.

"Não há liberdade de imprensa sem jornalistas vivos, lúcidos e emocionalmente saudáveis."