



FSVC
FINANCIAL SERVICES
VOLUNTEER CORPS

CONEXÃO
Independente | O espaço onde a
liberdade tem voz



Exercício da Actividade Jornalística sob Pressão

Madalena Mateus, Psicóloga Clínica

Local e Data
Lubango, 2025

Subtemas

- Riscos emocionais enfrentados pelos jornalistas
- Estratégias institucionais e individuais de suporte psicológico
- Saúde mental como pilar de sustentabilidade profissional

INTRODUÇÃO

- O jornalista moderno opera numa intersecção entre vocação e tormento.
- Faço colação ao pensamento de Jordan Peterson — que nos convida a “falar a verdade mesmo que isso cause caos” — percebemos que o exercício jornalístico é, simultaneamente, um acto de coragem moral e uma vulnerabilidade psicológica.
- Ser jornalista é carregar o peso da verdade contra o ruído, é expor-se ao abismo da condição humana — e como advertiu Carl Jung: «ninguém pode olhar muito tempo para o abismo sem que o abismo olhe de volta». É nesse olhar recíproco que surgem os riscos emocionais, o desafio do suporte psicológico e a urgência de consolidar a saúde mental como fundamento da profissão.



FSVC

Riscos Emocionais

Enfrentados Pelos Jornalistas

- **Exposição ao trauma e sofrimento humano**

Os jornalistas frequentemente são testemunhas de tragédias — catástrofes naturais, violência, guerra, perda humana. De acordo com o National Center for PTSD, profissionais da imprensa que cobrem atentados, zonas de conflito ou desastres enfrentam taxas elevadas de sintomas de Transtorno de Stress Pós-Traumático (TSPT) e outras perturbações emocionais — um facto comparado ao de militares ou primeiros intervenientes.

Por exemplo, estudo com jornalistas que cobriram a pandemia da Covid-19 revelou que 26 % ultrapassavam o limiar de ansiedade significativa e 20,5 % problemas de depressão.



FSVC

Riscos Emocionais Enfrentados Pelos Jornalistas

- **Cansaço moral, burnout e despersonalização**

Peterson assinala que “o sacrifício voluntário dá sentido” — mas o sacrifício involuntário ou prolongado gera desgaste. Na prática jornalística, o burnout não é apenas sobre fadiga física: é sobre fadiga moral. De facto, uma revisão sistemática demonstrou que jornalistas apresentam prevalência de TSPT superior à população em geral, e enfrentam obstáculos para revelar problemas de saúde mental no trabalho.

Além disso, o fenómeno da “fadiga por compaixão” agrava-se: «Jornalistas que cobrem vítimas repetidamente podem desenvolver stress traumático secundário».



FSVC

Assédio online, moral injury e erosão da identidade profissional

Vivemos a era em que o jornalista não apenas relata — mas está submetido a um escrutínio digital constante. A investigação recente aponta que o assédio repetido online está fortemente associado a ansiedade, depressão e TSPT, bem como a um conceito emergente: moral injury (lesão moral) — quando o profissional sente que violou ou deixou de cumprir um código ético ou moral próprio.

Em essência, o risco não está só na matéria que se cobre — está no ambiente que se firma sobre o jornalismo: pressão de audiência, polarização, violência simbólica online.



FSVC

Estratégias Institucionais e Individuais de Suporte Psicológico

- **Estratégias institucionais: cultura de cuidado e liderança empática**

Se retomarmos a máxima de Peterson de que “a responsabilidade precede o status”, então as instituições jornalísticas devem assumir responsabilidade real pela saúde psicológica dos seus colaboradores.

Programas de apoio emocional e psicológicos dedicados: como o serviço de apoio ao jornalista na Alemanha (“Projekt Helpline”), que oferece suporte gratuito, anónimo, e acesso a profissionais com entendimento específico da profissão.



FSVC

Estratégias Institucionais e Individuais de Suporte Psicológico

Estratégias institucionais: cultura de cuidado e liderança empática

- Formação e preparação de equipas para reportagens de risco, de trauma ou exposição a violência simbólica — o que inclui debriefing, reconhecimento da missão e espaço para reflexão ética. Estudo com jornalistas noruegueses mostrou que o reconhecimento e suporte no local de trabalho se correlacionam com crescimento pós-traumático (PTG) e melhor resiliência.
- Implementação de políticas de gestão que limitem a exposição ao conteúdo traumático, controlem cargas de trabalho e valorizem pausas de recuperação — dadas as evidências de que a frequência, mais que a duração, da exposição de conteúdo altamente negativo (UGC) está ligada a maior impacto emocional.



Estratégias individuais: disciplina ética, autorregulação e comunidade de sentido

Peterson frequentemente afirma que “ordem interior precede o mundo exterior”. Para o jornalista sob pressão, isso traduz-se em práticas concretas:

- Estabelecer rotina pessoal de autocuidado: sono adequado, descompressão pós plantão, reflexão sobre os impactos emocionais da cobertura.
- Limites no envolvimento digital: reconhecer que a “arena pública” é sedutora — mas fatiga a alma quando se torna arena de agressão ou assalto constante.
- Cultivar apoio entre pares e mentores: a pesquisa mostra que o apoio social no trabalho e fora dele pode mitigar os efeitos de trauma.
- Reconhecer a vocação e o propósito: o jornalista deve ver o seu papel não apenas como operador de facto, mas como agente moral. Isso confere resiliência — como argumenta Peterson — porque o sentido concede força para suportar a adversidade.



FSVC

Saúde Mental Como Pilar da Sustentabilidade Profissional

Se o jornalista é, tal como Peterson diria, “um herói do discurso”, então é imperativo perceber que nenhuma missão heroica se sustenta sem saúde psíquica. A integridade da imprensa depende da integridade do jornalista.

Uma redação com profissionais emocionalmente exauridos produz notícias menos interessantes — menos éticas, menos coerentes.



FSVC

Saúde Mental Como Pilar da Sustentabilidade Profissional

A saúde mental não é luxo ou acessório: é infraestrutura da credibilidade jornalística.

Investir em bem-estar psíquico é investir na sustentabilidade da profissão: consoante a pesquisa, quando os jornalistas percebem baixo apoio institucional, há maior vontade de abandonar a carreira (por exemplo, 17,3% consideravam mudar de emprego num estudo equatoriano).

Criar uma cultura de dignidade, de reconhecimento — como foi evidenciado no estudo norueguês: o reconhecimento dos jornalistas após missão traumática está associado a crescimento pós-traumático.

Em última análise: cuidar da saúde mental não é fuga à responsabilidade — é a base da responsabilidade que o jornalista tem com a verdade. Sem ela, a verdade empalidece e a sociedade perde um dos seus pilares de funcionamento livre.

CONCLUSÃO

O exercício da atividade jornalística sob pressão não é apenas sobre apanhar manchetes — é sobre sustentar a ideia de verdade em meio ao caos. Tal como Peterson enfatiza: “ordem no caos, sentido no sacrifício”.

Este texto propõe que reconheçamos os riscos emocionais — trauma, burnout, assédio — e respondamos com estratégias institucionais e individuais. Finalmente, reconheçamos que a saúde mental é o pilar da sustentabilidade profissional.

Aos jornalistas que hoje ocupam a tribuna: não cedam à tentação de pensarem que podem carregar tudo sozinhos. A verdade que procuram exige vigilância — mas a alma que a transporta exige cuidado.

Referências Bibliográficas

- Feinstein, A., Storm, H., Mead, J., & Sharkey, A. (2025). An examination of psychological distress and moral injury in journalists exposed to online harassment. *European Journal of Psychotraumatology*, 16(1), 2522501. <https://doi.org/10.1080/20008066.2025.2522501>
- Feinstein, A., Owen, J., & Blair, N. (2002). Journalists and PTSD. The Dart Center for Journalism & Trauma. (cited in National Center for PTSD resource)
- Hardy, K. V., & McGuire, J. (2020). How journalists' jobs affect their mental health: A research roundup. *Journalist's Resource*. Retrieved from <https://journalistsresource.org/environment/job-stress-journalists-health-research/>
- Hågvar, S., & Rønning, L. (2019). Trauma in the newsroom: Social support, post-traumatic stress and post-traumatic growth among journalists working with terror. *Journalism*, 20(5), 671-688. <https://doi.org/10.1177/1464884918755774>
- O'Brien, L., & Bustamante, J. (2021). Culture of silence: Journalism and mental health problems in Africa. Al Jazeera Media Institute. Retrieved from <https://institute.aljazeera.net/en/ajr/article/3055>
- Seidel, P. (2024). A systematic review of the literature on the mental health of journalists reporting on war, conflict and terrorism: Gaps and recommendations for future studies. *Healthcare*, 6(3), 129. <https://doi.org/10.3390/healthcare6030129>
- Peterson, Jordan B. (2018). 12 regras para a vida: Um antídoto pra o caos. Rio de Janeiro: Alta Books/Lua de Papel.
- Peterson, Jordan B. (2021). Além da ordem: Mais 12 regras para a vida. Rio de Janeiro: Alta Books.
- Support4Media. (n.d.). Mental Support Program for Journalists and Newsrooms. Retrieved from <https://www.support4media.com/en>
- Werner, M. (2025, March). Inside 'Projekt Helicalline': Germany's mental-health helpline for journalists. Global Investigative Journalism Network. Retrieved from <https://gijn.org/stories/inside-projekt-helpline-germany-s-mental-health-phoneline-for-journalists/>

AGRADECIMENTOS

TWAPANDULA

NAPANDULA

THANK YOU

GRAZIE

GRACIAS

TUNASSAKUILA