XIII Simpósio Nacional da ABCiber
Virtualização da vida: futuros imediatos, tecnopolíticas
e reconstrução do comum no cenário pós-pandemia.
16 a 19 de dezembro de 2020 – Escola de Comunicações
da Universidade Federal do Rio de Janeiro.



PRECARIZAÇÃO E SAÚDE MENTAL DOS JORNALISTAS EM TEMPOS DE PANDEMIA DE COVID-19[1]

Andreza APOLONIO[2]
Maria Eduarda RODRIGUES[3]
Jamylle BARBOSA[4]
Lídia MAIA[5]

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo discutir a respeito de como a produção de notícias sobre a pandemia de Covid-19 e as condições de trabalho têm afetado a saúde mental dos jornalistas, especialmente os paraibanos. Partindo de uma pesquisa exploratória, com abordagem quanti-quali, aplicou-se a técnica de entrevista semi-estruturada e questionário com perguntas abertas e fechadas para entender a rotina de trabalho remoto e o fazer jornalístico, que diversificou a produção e manteve o mercado noticioso em movimento, se adaptando às novas ferramentas e plataformas. Concluindo que o advento da pandemia de Covid-19 intensificou a precarização do trabalho jornalístico e contribuiu para o desgaste físico e mental já existente entre profissionais da área, como também afetou negativamente suas rotinas de trabalho.

PALAVRAS-CHAVE: Rotinas de trabalho no jornalismo; Saúde mental; Trabalho remoto; Comunicação.

---

[1] Trabalho apresentado em cumprimento aos pré-requisitos para conclusão do Curso de Extensão "Oficina de produção de textos acadêmicos em Relações Públicas", no semestre 2019.1, sob a orientação do/a prof(a). Lídia Maia.

[2] Graduanda no Curso de Relações Públicas na Universidade Federal da Paraíba. E-mail: andrezaapoloniocos@gmail.com

[3] Graduanda no Curso de Relações Públicas na Universidade Federal da Paraíba. E-mail: mrb536204@gmail.com

[4] Graduanda no Curso de Relações Públicas da Universidade Federal da Paraíba. E-mail: jamylle.beatriz05@gmail.com

[5] Orientadora do trabalho. Doutora em Ciências da Comunicação pela Unisinos e Professora do Curso de Relações Públicas da UFPB. E-mail: lidia.maia@academico.ufpb.br



1. Introdução

O primeiro caso de coronavírus foi reportado na China, em dezembro de 2019. Sua rápida disseminação em escala global, fez com que ele fosse considerado uma pandemia, que chegou na Paraíba em meados de março de 2020. Com o objetivo de diminuir o pico de incidência e número de mortes, adotou-se o isolamento social e uma quarentena para toda população, resultando no fechamento de escolas, universidades e comércio.

O elevado risco de contágio que o vírus apresenta obrigou bilhões de pessoas a passarem semanas ou meses confinadas[6]. Diante disso, muito se falou sobre como a pandemia afeta a saúde mental e emocional das pessoas, especialmente diante do alto consumo de notícias sobre a situação pandêmica. Mas, pouco se fala sobre como as pessoas responsáveis por dar essas notícias se sentem. O trabalho do profissional de comunicação, especialmente o jornalista, é um desafio diário, é ele quem lida com o fato em primeira instância, é ele quem tem que digerir o acontecimento primeiro, antes de todos, porque tem a missão de repassar essa informação, por mais desagradável que ela seja.

O cenário da comunicação atual está inteiro voltado para a cobertura da pandemia, todos se sentem angustiados com o momento[7]. Dados oficiais mostram que casos de ansiedade, pânico e depressão aumentaram consideravelmente, e boa parte dessas pessoas acometidas são profissionais de comunicação. Além da pressão das notícias, há ainda o desgaste de lidar com uma parte do público, que opta pelo negacionismo e ataca o jornalismo por estar informando sobre o avanço da pandemia, chegando até ao nível de ameaça e agressão às vezes.

---

[6] Maiores informações disponíveis em: <https://oglobo.globo.com/mundo/coronavirus-deixa-45-bilhoes-de-pessoas-confinadas-no-mundo-24378350#:~:text=NOVA%20YORK%20%2D%20Pelo%20menos%204,base%20de%20dados%20da%20AFP.>. Acesso em: 12 ago. 2020.

[7] Maiores informações disponíveis em: <https://www2.ufjf.br/noticias/2020/04/22/pesquisa-interpreta-dados-sobre-saude-mental-durante-a-pandemia/>
Acesso em: 13 de ago. 2020.

O desgaste emocional e físico, gerado pelo exercício da profissão, já era uma constante entre jornalistas, conforme estudos realizados pela pesquisadora Juliana Bulhões Dantas (2016; 2019). O adoecimento emocional leva ao desgaste físico, dificuldades para dormir, uso de medicamentos entre outras coisas que se tornaram parte da rotina dessas pessoas (DANTAS, 2019).

> Em pesquisa com ênfase nos aspectos psicológicos, psicopatológicos e psicossomáticos relacionados ao exercício do trabalho jornalístico, Heloani (2003) cita uma série de implicações do trabalho jornalístico na qualidade de vida destes profissionais. Ele aponta que os profissionais mais afetados por problemas de QVT [Qualidade de Vida no Trabalho] geralmente são "fracassados" no que diz respeito à vida afetiva e familiar e no cuidado com a saúde. (BULHÕES, 2016, p. 170)

Assim, a rotina dos profissionais de comunicação, que já era bem conturbada, se tornou ainda mais problemática com a necessidade da adaptação à pandemia. Com o intuito dar continuidade às atividades produtivas em meio às restrições impostas pela Covid-19, o *home office* foi rapidamente adotado, não só no jornalismo, mas em diversas outras profissões. Apesar de ser alardeado por muitos como uma forma de trabalho mais flexível, já que o trabalhador exerce a função no conforto da sua casa, o home office apresenta também diversos malefícios, como veremos adiante. A rotina de trabalho remoto nunca acaba, é preciso dar conta da demanda e cessar a sede por informação que exigimos, trabalhar em casa ou nas redações e estúdios se provou um desafio para comunicadores de todo o país, como demonstrado em pesquisa coordenada pela professora Roseli Figaro (2020).

Nesse contexto, esse artigo se soma aos esforços da pesquisa supracitada para analisar como a produção de notícias sobre a pandemia do Covid-19 e as condições de trabalho têm afetado a saúde mental dos jornalistas, em especial os paraibanos. Assim, a pesquisa tem como propósito discorrer sobre a rotina de trabalho e saúde mental de profissionais da área de jornalismo do Estado da Paraíba, que atuaram, no período de pandemia, não só para atender a demanda de informações sobre a evolução dos casos, como também na produção de conteúdo educativo a fim de orientar a população em relação às

formas de prevenção do contágio – através de vídeos, cartilhas, releases, materiais para redes sociais etc.

2. A precarização do trabalho jornalístico na contemporaneidade

Atualmente, a demanda de informação é imensa e muito rápida. Junte-se a isso a velocidade de disseminação e a facilidade de produção de conteúdo e tem-se um cenário que favorece as *fake news*. Agora, todos somos consumidores e produtores de mídia em escala parecida, qualquer um pode publicar informações que terão alcance, até mesmo pessoas não alfabetizadas são capazes disso com a ferramenta "áudio". Em tempos de pandemia, esse tipo de veiculação de informações sem checagem pode afetar ou prejudicar a saúde física e mental de alguém que recebe ou é atacado por ela. Esse fenômeno causa também transtornos ao trabalho jornalístico, que agora precisa competir por atenção junto a conteúdos que não foram submetidos às lógicas de verificação próprias do campo jornalístico (FAUSTO NETO, 2018). Assim, cabe aos jornalistas desmentir a mentira, o que deixa o trabalho muito mais desgastante.

Aliado a isso se encontra a Economia 4.0, que converge o meio digital com o real e resulta no alinhamento de inteligência artificial e análise digital para comandar as ações cotidianas do mundo material, é o que se chama de internet das coisas. Todas as demandas a partir de um meio comum a todos, nem sempre facilitando o trabalho da comunicação (SOUZA SANT'ANNA, 2019). Já que a convergência jornalística, em muitos casos, acaba resultando também no acúmulo de funções assumidas pelo profissional, que precisa produzir conteúdos diversos a serem distribuídos em múltiplas plataformas.

> O que se vê hoje é um mesmo profissional exercendo múltiplas funções, o jornalista multimídia, acossado por uma maior carga de trabalho e rigorosa pressão para cumprir os diversos prazos de forma a atender aos serviços especializados para assinantes e aos próprios sites dos jornais, além dos impressos no dia seguinte (RENAULT, 2013, p. 467).

Essas dificuldades no fazer jornalístico se intensificaram ainda mais no período da pandemia, em que os profissionais precisavam se atualizar todo o tempo junto aos conhecimentos científicos em construção neste momento. O jornalismo tem estado especialmente atento aos avanços da ciência neste período para informar à população sobre como agir para evitar o contágio e como proceder em caso de contaminação.

Competindo com o jornalismo estavam os negacionistas, que se dedicaram a espalhar ativamente notícias falsas com relação às formas de prevenção, contágio e recuperação dos males causados pelo coronavírus. Estas pessoas descreditaram a ciência, incentivaram aglomerações, difundiram informações falsas sobre tratamento precoce inexistente (não validado pelos cientistas e nem aplicado em nenhum outro país no mundo), atacaram vacinas em fase de testes, etc. Tudo isso com o aval do Presidente da República, Jair Bolsonaro, e de membros de seu governo. O presidente atualmente em exercício também se dedicou à realização de ataques diários à imprensa, sempre acompanhados de aplausos por parte dos seguidores. Nesse contexto, o último relatório da Federação Nacional dos Jornalistas (FENAJ) mostrou que a violência contra jornalistas aumentou 54% em 2019[8], chegando a 208 casos – sendo o presidente Jair Bolsonaro autor de 121 destes episódios, ou seja, mais de 58%. Em novo relatório realizado com base em dados do primeiro semestre de 2020, a Fenaj identificou mais 245 ataques provenientes do presidente, principalmente, descredibilizando o trabalho da imprensa.

Os ataques de Jair Bolsonaro à imprensa não são novos. Antes de ser eleito ele já atacava o jornalismo como estratégia de campanha, para descredibilizar qualquer denúncia aos seus atos ou propostas. Após eleito presidente, Bolsonaro continuou a realizar e estimular ataques aos jornalistas, tanto em coletivas de imprensa quanto em suas falas nas redes sociais, entrevistas e eventos informais. Esses ataques, contudo, se intensificaram ainda mais no período da pandemia. “No início da disseminação do vírus no Brasil, em

[8] Disponível em: <https://fenaj.org.br/violencia-contra-jornalistas-aumenta-54-em-2019/#:~:text=O%20Brasil%20registrou%2C%20em%202019,de%20agress%C3%B5es%20diretas%20a%20profissionais.>. Acesso em: 12 ago. 2020.



março de 2020, o presidente declarou que a doença não era 'tudo isso' e culpou a mídia mundial por propagar notícias exageradas" (RAASCH, 2020, p.4). Esses ataques no período pandêmico se davam, sobretudo, como estratégia para não assumir a responsabilidade sobre o aumento dos casos e sobre a necessidade de compras de vacinas, gestão da saúde pública e todas as demandas que envolviam o combate ao vírus. Ao invés de assumir essas responsabilidades, o presidente se dedicou a incentivar aglomerações, desencorajar o uso de máscaras, atacar os governadores (que impuseram restrições para combater a disseminação do vírus) e agredir verbalmente jornalistas no exercício de suas funções.

O "ser jornalista" não é só informar, vai muito além disso, está ligado ao ato de gerar desagrado nas relações de poder pré-estabelecidas, questionar e cobrar explicações fazem parte dessa rotina difícil. A luta do caminho da informação trilhada em combate ao obscurantismo é diária, cansativa e perigosa. Se buscarmos no Google a seguinte frase: "Casos de violência contra jornalistas", irá aparecer diversas manchetes com datas atualizadas ilustrando a intolerância crescente, em função do totalitarismo político ideológico, praticado por governantes brasileiros e defendido por boa parte dos cidadãos. Todo esse contexto contribui para a precarização do trabalho jornalístico especialmente em tempos de pandemia. Como salienta Figaro (2020, p. 14), "A especificidade de seu trabalho os faz enfrentar o dilema de serem aqueles que trabalham com os discursos de orientações duvidosas e diversionistas que o Estado, empresas e outras instituições disseminam".

Some-se a isso a rotina de trabalho mais intensificada e em *home office*, que foi adotado por muitas empresas, fazendo com que houvesse uma sobreposição entre trabalho e vida doméstica. Essa sobreposição foi ainda mais intensa para as mães jornalistas[9]. Durante o isolamento social, as escolas e as assistências de trabalho doméstico foram dispensadas, gerando assim sobrecarga para as mulheres economicamente ativas que aliaram tudo isso à rotina de trabalho remoto (FIGARO, 2014). Além disso, a desigualdade

[9] Mais informações disponíveis em: <https://www.editorajc.com.br/mulheres-e-mercado-de-trabalho-pandemia-e-desigualdade-de-genero/> . Acesso em : 13 de ago. 2020.



de gênero na profissão é bem evidente, as mulheres trabalham mais horas, têm mais especializações na área e recebem menos.

> O fechamento de escolas e de creches também impôs encargos adicionais significativos para as mulheres em casa. Essa circunstância atrai reflexões sobre a cidadania feminina, no que diz respeito à divisão sexual de tarefas domésticas, sendo essas últimas socialmente atribuíveis às mulheres, e que, na prática, representam dificuldades, quando não obstáculos, para a inserção e a presença delas no mercado de trabalho (PORTO, 2020, online).

Assim, o trabalho em *home office* gerou ainda mais sobrecarga para mães e pais trabalhadores, que tiveram que conciliar o exercício profissional com os afazeres domésticos. E, mesmo aqueles que não possuem filhos, também se viram diante da necessidade de conciliar vida doméstica e profissional com os cuidados com suas casas e familiares. Aliado a outros fatores, isso pode resultar em impactos na saúde e qualidade de vida desses profissionais.

3. Os efeitos da precarização do trabalho na saúde do jornalista

No que concerne à rotina de trabalho dos jornalistas na contemporaneidade, há precarização não só do trabalho, como também do salário, ademais, o ritmo demasiado acelerado acarreta o alto acúmulo de tarefas. Além disso, a enorme demanda de informações em pleno século XXI tem gerado exaustão aos profissionais, devido a necessidade de atualização constante (DANTAS, 2019). Nesse sentido, Lima (2015) sintetiza a precarização do trabalho em cinco fatores: a jornada de trabalho excessiva, a intensidade do trabalho, o vínculo precário, o salário e os indícios de multifunção. Para o autor, “os jornalistas brasileiros vivem uma gravíssima situação de adoecimento, gerada por uma combinação de todos esses fatores” (LIMA, 2015, p. 223).

Os jornalistas brasileiros trabalham mais do que o estabelecido pela Consolidação das Leis Trabalhistas (CLT), a carga horária exigida para categoria é de 30 horas semanais, mas de acordo com a Federação Nacional dos Jornalistas (FENAJ), boa parte dos



jornalistas brasileiros trabalham, em média, 8 horas a mais durante a semana e com baixa remuneração[10]. Estima-se que o piso salarial de jornalistas seja de 2. 585,77 reais mensais. Com a chegada da pandemia, esse valor foi reduzido com o acréscimo dos custos que envolvem o *home office.*

O resultado de toda essa precarização é o adoecimento do profissional. Segundo o pensador contemporâneo Byung-Chul Han (2018), vivemos em uma sociedade do cansaço e do esgotamento, marcado pela pressão e auto exploração, sendo o sujeito tratado como uma máquina de desempenho que, como consequência, adoece. Para ele, doenças neurais como a depressão, Síndrome de *Burnout*, Transtorno de Déficit de Atenção com Síndrome de Hiperatividade (TDAH), são enfermidades que determinam a paisagem patológica do atual século.

Acerca da qualidade de vida do jornalista, Heloani (2003, 2005) enfatiza a escassez de estudos que levem em consideração as atividades jornalísticas como propiciadoras de estresse e doenças ocupacionais. Além do desgaste físico que resulta em desconfortos, tais como: “olhos irritados, dores no pescoço e nas costas, e talvez o mais sério, lesões por esforços repetitivos (LER/Dort)" (HELOANI, 2005, p. 152). Esse esgotamento, em função da carga excessiva de trabalho, pode inclusive causar traumas (BULHÕES, 2016), especialmente em períodos conturbados como este em que vivemos. A análise dos dados a seguir procurará observar como os efeitos da pandemia são vivenciados pelos profissionais que precisam lidar com as notícias a ela relacionadas em primeira mão.

4. Metodologia

Foi realizada uma pesquisa de cunho quanti-quali, com a ajuda de um questionário com perguntas abertas e fechadas e entrevistas semi-estruturadas com duas profissionais da área de comunicação, para ilustrar como está sendo a rotina e as dificuldades enfrentadas

10 Mais informações disponíveis em: <https://fenaj.org.br/jornalistas-brasileiros-trabalham-mais-do-que-o-estabelecido-pela-clt/> Acesso em: 16 de janeiro de 2020.



durante esse momento de pandemia e traçar o perfil desse trabalhador. A entrevista semi-estruturada é, segundo Minayo (2007), aquela em que há uma combinação de perguntas fechadas e abertas, nas quais o entrevistado tem a possibilidade de discorrer sobre o tema em questão sem se prender à indagação formulada.

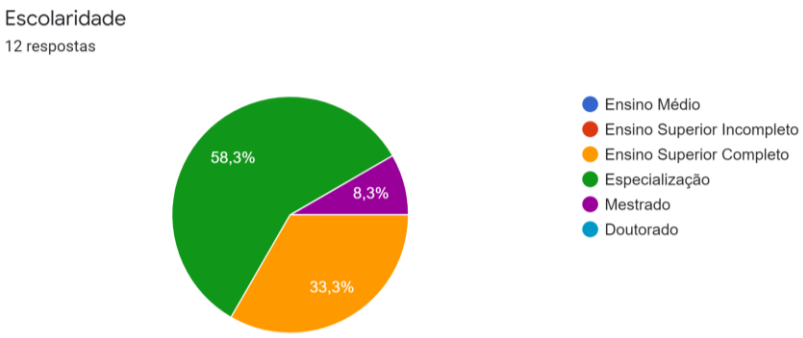
O formulário criado para auxiliar na amostragem do universo estudado foi pautado em dezesseis perguntas e dividido em três sessões que abordavam: o perfil do profissional de jornalismo paraibano ativo durante a pandemia; as condições de trabalho durante esse período; e as afetações que essa nova rotina produziu na saúde mental desse nicho. A plataforma usada para a aplicação do questionário foi a Google Formulários, o envio foi realizado por meio de grupo de jornalistas paraibanos no WhatsApp e as respostas foram recebidas entre os dias 26 de agosto a 03 de setembro de 2020. A amostragem final foi de 12 respondentes para o questionário mais as duas entrevistas realizadas.

5. Discussão: rotina e saúde mental dos jornalistas em tempos de pandemia

O questionário aplicado junto ao grupo de jornalistas paraibanos continha 16 perguntas e buscava traçar o perfil dos respondentes, entender as transformações na rotina de trabalho em função da pandemia e os impactos que essas transformações podem ter causado na saúde mental deles. As primeiras 6 perguntas atuam no sentido de traçar o perfil do respondente, saber o nível de escolaridade, formação profissional, profissão atual etc. As 7 perguntas seguintes buscavam entender as transformações nas rotinas produtivas desses profissionais. Concluindo com três perguntas, duas abertas e uma fechada, que indagavam os respondentes quanto aos possíveis impactos na saúde mental em função desse novo cenário de trabalho. Totalizando, assim, 16 perguntas cujas respostas serão exploradas a seguir.

A primeira pergunta, que integra o escopo do perfil, revela que a maioria do universo é composto por profissionais que possuem graduação completa ou estão em fase de graduação. Apenas um número menor (8,3%) tem ou está em processo para obter mestrado (Gráfico 1).

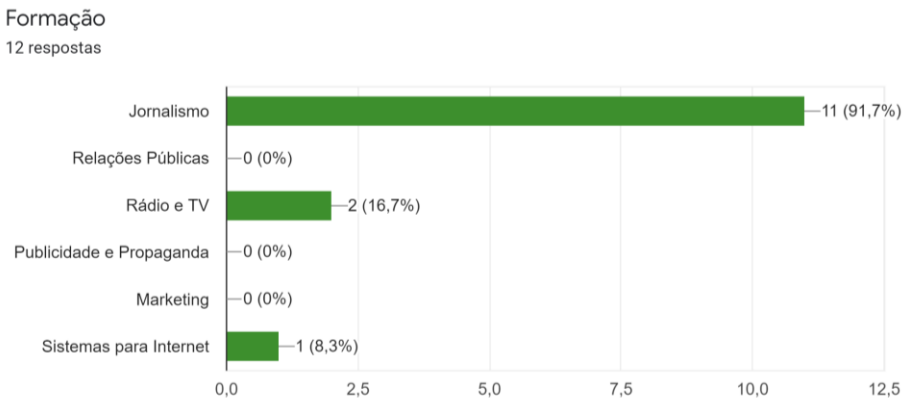
GRÁFICO 1- ESCOLARIDADE



Fonte: Dados da Pesquisa, Google Forms, 2020

A Graduação em Jornalismo foi a escolha de 91,7 % dos respondentes. O restante do grupo contempla formação em Rádio e TV e Sistemas para Internet.

GRÁFICO 2- FORMAÇÃO PROFISSIONAL

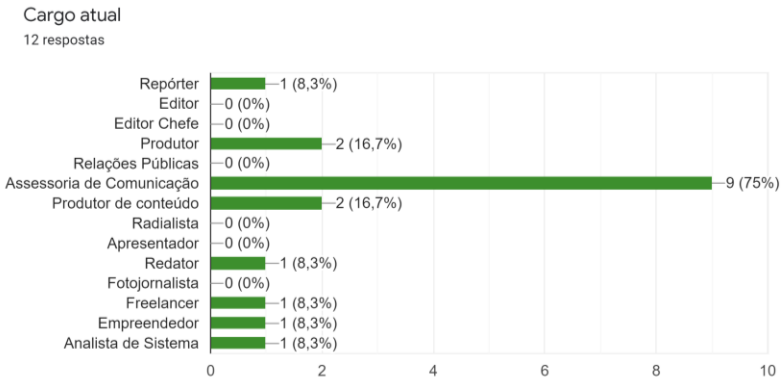


Fonte: Dados da Pesquisa, Google Forms, 2020

A maioria declara que exerce a função de assessor de comunicação, dado condizente com a formação de jornalista. Outros números do Gráfico 3 mostram pequenas porções inexpressivas que atuam como repórter, produtor e produtor de conteúdo, redator e analista

de sistemas, alguns se declaram independentes na área (como empreendedor e freelancer), sem vínculos diretos com instituições.

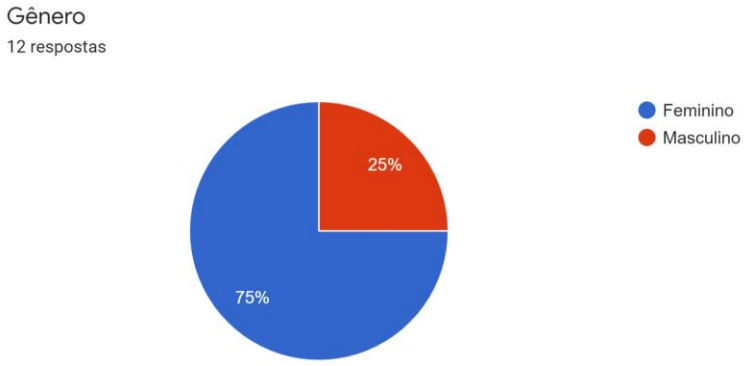
GRÁFICO 3- PROFISSÃO



Fonte: Dados da Pesquisa, Google Forms, 2020

Com relação ao gênero, 75% são mulheres e apenas 25% dos respondentes são homens (Gráfico 4). A forte presença feminina no grupo mostra como o jornalismo é uma profissão exercida em grande parte por mulheres, que sofrem com a precarização de seu trabalho em diversas áreas de atuação, com baixa remuneração em relação aos seus companheiros de trabalho do sexo oposto, assédio no local de trabalho e dificuldade para ascensão de cargos.

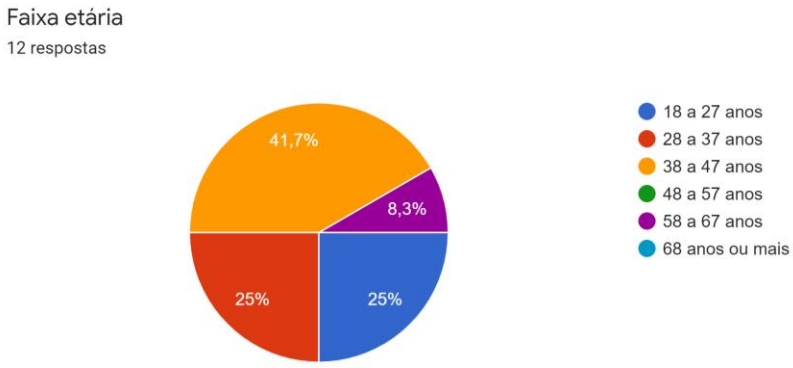
GRÁFICO 4- GÊNERO



Fonte: Dados da Pesquisa, Google Forms, 2020

A faixa etária do grupo estudado é bastante variada, sendo 41,7% dos respondentes pessoas de 38 a 47 anos aproximadamente; 25% pessoas de 28 a 37 anos e 25% dos participantes da pesquisa possuem mais de 68 anos (Gráfico 5).

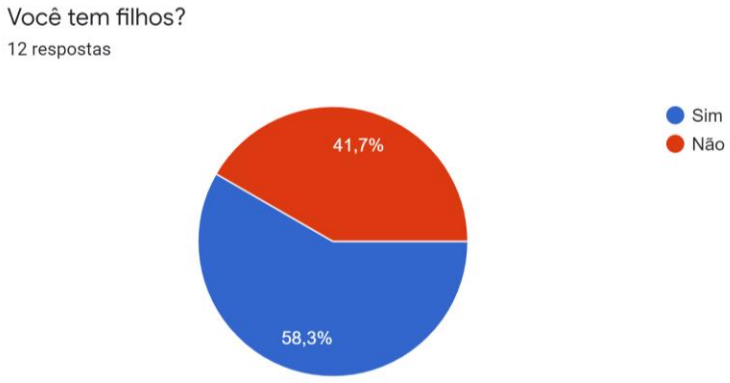
GRÁFICO 5- FAIXA ETÁRIA



Fonte: Dados da Pesquisa, Google Forms, 2020

A maioria relata ter filhos em casa (Gráfico 6), o que aponta para a possibilidade de dupla ou tripla jornada da mulher jornalista. Essa informação chave quando se pretende discutir sobre as condições de trabalho atual, remuneração, vínculo empregatício e qualidade de vida.

GRÁFICO 6- FILHOS



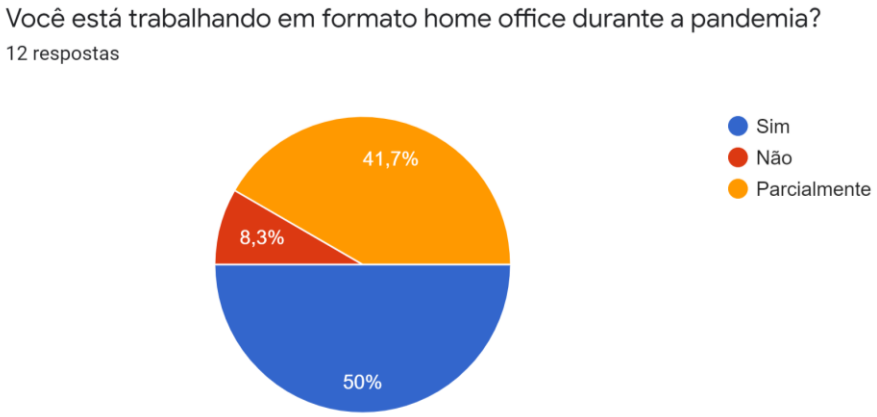
Fonte: Dados da Pesquisa, Google Forms, 2020

Aqui se exige uma organização familiar, espaço, acompanhamento de desenvolvimento e educação e custos muitas vezes incompatíveis com a realidade salarial de muitos jornalistas brasileiros.

> [...] embora tenha sido deslocado para o home office, parece que o estresse aumentou devido às implicações óbvias da pandemia, mas, sobretudo, porque o espaço da casa é o espaço da família, e a presença do filho interfere na concentração necessária para o trabalho. Não é o filho que atrapalha, é o trabalho que está fora de lugar. (FIGARO, 2020, p.33)

Mais da metade desses profissionais está trabalhando parcialmente ou inteiramente em *home office* (Gráfico 7), com o aumento de cerca de cinco horas na carga horária durante o isolamento. Esse aumento no número de horas trabalhadas foi atribuído à diminuição na equipe por parte de uma das entrevistadas, que relatou casos de mal estar sofridos por colegas, o que gerou a necessidade de se afastarem do trabalho, tendo como consequência também a sobrecarga de trabalho entre os outros membros da equipe.

GRÁFICO 7- HOME OFFICE



Fonte: Dados da Pesquisa, Google Forms, 2020

A rotina de *home office* apresenta condições um tanto desconfortáveis, não só para o trabalhador, mas também para a família ou pessoas com quem se convive e divide a área habitacional.

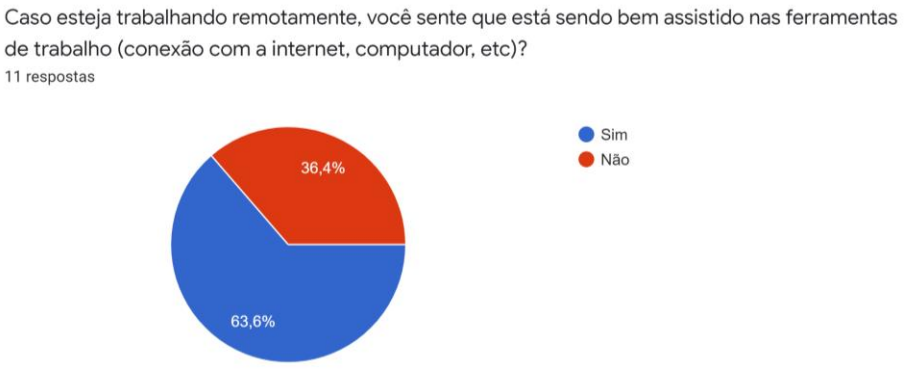
> Para além da pandemia da Covid-19, os profissionais da comunicação têm enfrentado profundas mudanças no mundo do trabalho. A base sociotécnica dos meios de produção se transformou com os meios digitais e a internet. Esses eventos foram assimilados pelo mercado da comunicação na forma de ampliação da precarização do trabalho, da densificação do ritmo da atividade e do aumento das horas trabalhadas (FIGARO, 2020, p.10).

Quando questionados sobre como é a experiência do *home office*, os respondentes apontam alguns pontos positivos, como a economia com tempo de deslocamento e a comodidade que trabalhar em casa oferece. Porém as reclamações se revelam logo em seguida, as mais repetidas foram o aumento de horas trabalhadas, reuniões online frequentes, interrupções durante o ofício causados por problemas domésticos ligados a vida pessoal, que tornam a rotina desgastante e cansativa.

> Mudar o trabalho do local de trabalho para o local de moradia não é um simples deslocamento físico, geográfico. Existem aí implicações no fazer que alteram rotinas (mesmo que todo o tempo renormalizadas no coletivo), que exigem uma reconstrução do mundo do trabalho, agora alargado para a casa, o lugar privado do trabalhador (FIGARO, 2020, p.40).

Como nos mostra o Gráfico 8, a maioria se sente bem assistida com relação às ferramentas de trabalho. Porém, todos os aparatos são patrocinados pelo próprio trabalhador.

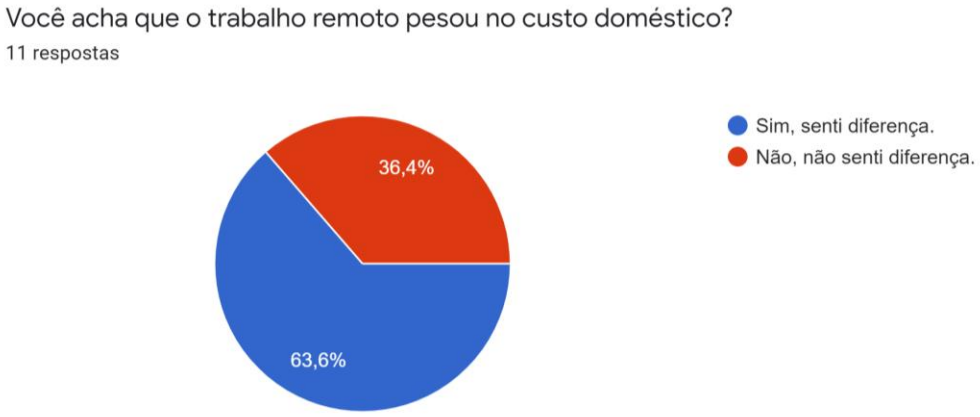
GRÁFICO 8- ASSISTÊNCIA



Fonte: Dados da Pesquisa, Google Forms, 2020

A maioria que está trabalhando dessa maneira se utiliza de infraestrutura própria, custeando todo o aparato necessário (equipamentos como computador, suporte de energia elétrica, conexão com a internet, softwares e aplicativos) para realizar seu trabalho, como mostra o Gráfico 9.

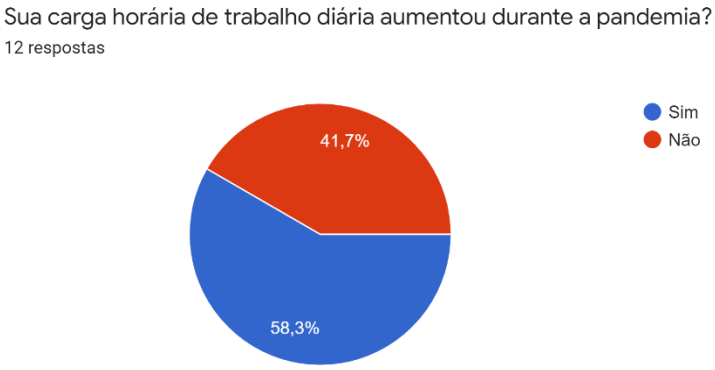
GRÁFICO 9- CUSTOS DO HOME OFFICE



Fonte: Dados da Pesquisa, Google Forms, 2020

Além do mais, a rotina de trabalhar em casa desorganizou a noção de horário de expediente, tomou todo o espaço e tempo da casa, intensificando a jornada com o bônus da incerteza de garantia salarial e empregatícia. O gráfico a seguir (10) nos mostra que 58,3% dos trabalhadores reportaram que houve aumento de carga horária neste período.

GRÁFICO 10 – CARGA HORÁRIA



Fonte: Dados da Pesquisa, Google Forms, 2020

Para os que responderam "sim", havia uma indagação quanto ao número de horas a mais que tiveram de trabalhar. As respostas variavam entre 2 a 5 horas a mais de trabalho por dia. Entretanto, alguns disseram que a rotina não se distanciou muito da realidade normal (41,7%), a sobrecarga transferida para fora do expediente é algo banal na rotina desses trabalhadores, não só um aspecto como uma prova da precarização do trabalho jornalístico e áreas afins. A pesquisadora Roseli Figaro também observou isso em pesquisa nacional realizada junto a jornalistas brasileiros:

> Selecionamos aleatoriamente alguns enunciados declarados para a questão "O que mudou em sua rotina de trabalho com a Covid-19?". Há respostas como a da redatora de um blog: "Na prática, nada. Já fazia home office" (FIGARO, 2020, p.30.).

Essa rotina implicou em consequências em outros aspectos na vida dessas pessoas. Como podemos ver no Gráfico 11, 83,3% do universo de respondentes relataram o aumento da desmotivação em relação à produção de conteúdo, como também casos de desgaste emocional e problemas na saúde mental adquiridos ou retomados durante a pandemia.

GRÁFICO 11- IMPACTOS DO HOME OFFICE



Fonte: Dados da Pesquisa, Google Forms, 2020

Bloqueios criativos, insônia, ansiedade e medo são narrativas frequentes nesses relatos. Alguns respondentes relataram também dificuldade de se "desconectar" das



notícias e do trabalho, aumento de estresse e vulnerabilidade mesmo nas horas de descanso. Todos esses dados mostram que a rotina desses profissionais foi afetada de diversas formas durante a pandemia de Covid-19.

Muitos apontaram se sentir pressionados diante da necessidade de manter-se em equilíbrio para repassar bem as notícias ao público. Alguns confessam ainda o receio de contágio a seus familiares e amigos, o sofrimento ético aqui relatado não só desestabiliza a qualidade do trabalho gerado por esse indivíduo, como a sua própria saúde mental e a forma como está lidando com essa nova realidade.

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.)

A pergunta sobre os episódios de mal estar psicológicos resultam em uma mescla de casos esporádicos de ansiedade, cansaço, estafa mental e estresse severo. Alguns desses casos são isolados e não frequentes, enquanto outros se mostram persistentes no momento – são problemas desenvolvidos ou retomados durante esse período de difícil adaptação. O desgaste de produzir sob pressão e o receio de perder o emprego causa episódios de pânico e preocupação. Alguns relataram que voltaram a praticar atividade física ou sentiram a necessidade de procurar ajuda especializada durante esse período.

Também foi observado que existe uma grande tensão relacionada à produção de conteúdo e o acompanhamento de notícias. A midiatização da pandemia trouxe tristeza e desânimo diante da gravidade dos acontecimentos divulgados. Se manter sempre informado se tornou um peso, não só para quem consome esse conteúdo, mas também para quem produz. Um relato que podemos usar como exemplo ilustra bem isso: “Durante o tempo que acompanhei de perto esse assunto fiquei muito mais preocupada e só saía de casa quando era extremamente necessário. Passei quatro meses sem ver familiares e sem sair para fazer qualquer tipo de atividade física. Obviamente, comecei a sentir as



consequências disso e aos poucos comecei a flexibilizar com segurança. Mas confesso que foi difícil".

Assim, o contexto que vivenciamos acelerou os processos de transformações nas rotinas de trabalhos dos profissionais de comunicação. O covid-19 passou a ser justificativa para a prática, agora necessária, do *Home Office.* A falta de legislação que assegure uma jornada de trabalho, a falta de ferramentas e material de trabalho e a brusca mudança do local do trabalho, são fatores que alteraram a rotina e provocaram consequências na saúde mental desses profissionais.

Conclusão

A mídia digital, de maneira geral, transformou as formas de comunicar e o alcance das informações. Essas mudanças foram sentidas por quem recebe notícias e, não obstante, por quem produz. O comunicador precisou evoluir os processos comunicacionais que, desde o início do século XX, passaram a ser difundidos nas redes digitais em questão de poucos segundos. O papel e presença do comunicador nessas redes sociais tornou-se necessária.

Observando os relatos de desgaste mental que eles apresentavam nas redes sociais que utilizam, sentimo-nos motivadas a observar como a pandemia resultou em um estilo de vida completamente diferente do que a maioria estava acostumado e como isso impactou a saúde mental desses trabalhadores, tanto os que seguiam trabalhando presencialmente como os que estavam em home office. A partir das entrevistas realizadas com duas profissionais da área e dos questionários aplicados junto a 12 jornalistas paraibanos, concluímos que o advento da pandemia do Covid-19 intensificou a precarização do trabalho jornalístico e contribuiu para o desgaste físico e mental já existente entre profissionais da área, como também afetou negativamente suas rotinas de trabalho.

Assim, aos diversos fatores (jornadas de trabalho excessiva, vínculos precários e baixos salários) que contribuem para a precarização do trabalho jornalístico e o consequente desgaste físico e mental dos profissionais da comunicação, somou-se o desafio de reportar notícias dramáticas e conciliar vida privada e profissional diante da adoção do



home office como uma das medidas de prevenção do contágio pelo novo coronavírus. Os jornalistas tiveram que adaptar rapidamente suas rotinas para este novo cenário e correr contra o tempo para atualizar-se a fim de orientar a população para que se pudesse minimizar a rápida disseminação do vírus – tarefa que se tornou ainda mais complexa diante dos constantes ataques constantes de negacionistas da pandemia, que ocupavam até mesmo altos cargos do Governo Federal.

Através desta pesquisa preliminar, em que colhemos relatos de jornalistas paraibanos poucos meses após o início da pandemia, foi possível perceber que lidar com tudo isso não foi fácil e resultou em diversos problemas para a saúde mental desses profissionais. Resta, todavia, a necessidade de maiores pesquisas futuras para que se possa compreender os impactos da pandemia no jornalismo brasileiro em longo prazo.

REFERÊNCIAS

BULHÕES, Juliana; RENAULT, David. A precarização da prática jornalística: uma revisão bibliográfica sobre o impacto das condições de trabalho na saúde e qualidade de vida do jornalista. Parágrafo, v. 4, n. 2, p. 164-175, 2016.

DANTAS, Juliana Bulhões Alberto. O impacto das condições de trabalho e da precarização da profissão na vida do jornalista. Tese (Doutorado em Comunicação) - UNB. Brasília, p.307. 2019.

FAUSTO NETO. Investir na apuração para enfrentar as fake news é como remendar um cano furado. **Revista do Instituto Humanitas Unisinos**: Fake News: ambiência digital e os novos modos de ser, São Leopoldo, n. 520, p.33-40, abr. 2018. Disponível em: <http://www.ihuonline.unisinos.br/edicao/520>. Acesso em: 23 set. 2018.

FIGARO, Roseli. **Jornalismo e trabalho de jornalistas:** Desafios para as novas gerações no século. São Paulo: Ed. USP, 2014.

FIGARO, Roseli (Coord.). **Relatório dos resultados da pesquisa** [recurso eletrônico]: como trabalham os comunicadores em tempos de pandemia da Covid-19?. São Paulo: ECA-USP, 2020.

HAN, Byung-Chul. Sociedade do cansaço. Trad. Enio Paulo Giachini. 2a. ed.. Petrópolis: Vozes, 2018

HELOANI, José Roberto. Mudanças no mundo do trabalho e impacto na qualidade de vida do jornalista. São Paulo, Fundação Getúlio Vargas, NPP – Série Relatórios de Pesquisa – Relatório 12/2003.

HELOANI, José Roberto. Vivendo no limite: quem são nossos formadores de opinião? Revista da USP, São Paulo, n.65, p. 148-168, março/maio 2005.

LIMA, Samuel Pantoja. A precarização do trabalho e a saúde dos jornalistas brasileiros. In: Anais do **III Mejor** - Colóquio Internacional Mudanças Estruturais no Jornalismo: os silêncios do Jornalismo. Florianópolis, 2015.

MINAYO, Maria Cecilia de Souza. Trabalho de campo: contexto de observação, interação e descoberta. In: DE SOUZA MINAYO, Maria Cecília; DESLANDES, Suely Ferreira; GOMES, Romeu (Orgs.). **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade, v. 26, p. 61-77, 2007.

RAASCH, Cinthia. Jair Bolsonaro e a Mídia: Uma Análise da Hostilidade do Presidente Contra o Jornalismo. In: **Anais do 43º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação** – VIRTUAL – 1º a 10/12/2020. Disponível em: http://www.intercom.org.br/sis/eventos/2020/resumos/R15-1093-1.pdf.

RENAULT, David. A convergência tecnológica e o novo jornalista. In: Anais do Colóquio Internacional Mudanças Estruturais no Jornalismo, 2013.

SANT'ANNA, Anderson de Souza. FERREIRA, Jaqueline. DOS SANTOS, Tania Coelho. **Revolução 4.0:** Uma "radiografia" de países de economia desenvolvida e do Brasil. Revista de Empreendedorismo, Negócios e Inovação, Rio de Janeiro, 2019.