

O Rolo Compressor do Jornalismo:

Retratos de uma Profissão em Esforço

Rita Araújo





UMinho Editora

Investigação
Ciências Sociais



CECS

centro de estudos
de comunicação
e sociedade

AUTORA

Rita Araújo

ILUSTRAÇÃO

Margarida Araújo

COORDENAÇÃO EDITORIAL

Manuela Martins

Rosa Cabecinhas

DESIGN

Tiago Rodrigues

REVISÃO

Sofia Salgueiro

PAGINAÇÃO

Sofia Salgueiro

IMPRESSÃO e ACABAMENTOS XXX

EDIÇÃO UMinho Editora/Centro de Estudos de Comunicação e Sociedade

LOCAL DE EDIÇÃO Braga 2026

ISBN 978-989-9074-95-8

eISBN 978-989-9074-96-5

DOI <https://doi.org/10.21814/uminho.ed.208>

Os conteúdos apresentados (textos e imagens) são da exclusiva responsabilidade dos respetivos autores.
© Autores / Universidade do Minho – Esta obra encontra-se sob a Licença Internacional Creative Commons Atribuição 4.0.

O Rolo Compressor do Jornalismo:

Retratos de uma
Profissão em Esforço

Este trabalho é financiado no âmbito do financiamento plurianual do Centro de Estudos de Comunicação e Sociedade 2025-2029, referência UID/00736/2025, pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia.

Aos 50 jornalistas que acederam a falar comigo, tornando possível este estudo, e a todos os outros que se disponibilizaram para participar.

À Margarida, pelas ilustrações, mas, sobretudo, pela presença.

Ao Nuno, pelo apoio e paciência constantes durante as muitas ausências.

Ao Miguel e ao Manuel, por preencherem os meus dias e serem a razão de tudo.

O jornalismo tem-se confrontado com inúmeros desafios e transformações nas últimas décadas, não só pela evolução tecnológica e digital, mas também pelos constrangimentos estruturais no negócio dos média, que se caracteriza, atualmente, pela crescente concentração da propriedade e por um visível colapso dos modelos de negócio. A degradação das condições de trabalho, a precariedade e a violência contra os jornalistas podem contribuir para o esforço emocional, tendo impacto na sua saúde física e mental, no bem-estar e qualidade de vida, mas também na qualidade do próprio jornalismo. Embora muitas destas dimensões decorram de problemas estruturais da indústria dos média, como o declínio de vendas e da receita publicitária, há aspetos contextuais que contribuem para um agravamento. A pandemia de COVID-19 foi um desses momentos, e vários inquéritos aos jornalistas deixavam, já, antever uma crescente deterioração das condições em que o jornalismo estava a ser exercido (Araújo et al., 2023; Camponez et al., 2020). No entanto, não existiam, ainda, dados que nos permitissem compreender o esforço emocional dos jornalistas e a sua relação com as dimensões aqui enunciadas. Este estudo teve como objetivo perceber as perceções dos jornalistas portugueses relativamente ao esforço emocional na prática diária, as suas causas, consequências, e a existência de estratégias de suporte. Para isso, foram realizadas entrevistas semiestruturadas com 50 jornalistas provenientes de vários tipos de meios de comunicação.

Os resultados dão conta de uma realidade preocupante, e que nos deve fazer refletir enquanto sociedade. Jornalistas precários não são jornalistas livres, tal como não o são os jornalistas que temem pela sua segurança.

Journalism has faced numerous challenges and transformations in recent decades, not only due to technological and digital developments, but also structural constraints within the media industry, which is currently characterised by increasing ownership concentration and a visible collapse of business models. The deterioration of working conditions, precarity and violence against journalists may contribute to emotional strain, affecting their physical and mental health, as well as their well-being and quality of life, but also the quality of journalism itself. Although many of these dimensions stem from structural problems within the media industry, such as declining sales and advertising revenue, contextual factors further exacerbate the situation. The COVID-19 pandemic was one such moment, and several surveys of journalists already pointed to a growing deterioration in the conditions under which journalism was practised (Araújo et al., 2023; Camponez et al., 2020). However, no data were available to examine journalists' emotional strain and its relationship with the dimensions outlined here. This study aimed to understand Portuguese journalists' perceptions of emotional strain in their daily practice, its causes and consequences, and the existence of support strategies. To this end, semi-structured interviews were conducted with 50 journalists from various media organisations.

The findings reveal a concerning reality that should prompt societal reflection. Precarious journalists are not free journalists, just as journalists who fear for their safety are not free either.

Translation: Anabela Delgado

PREFÁCIO	13
INTRODUÇÃO	17
CARATERIZAÇÃO DO ESTUDO	23
GESTÃO E ESFORÇO EMOCIONAL	25
O “Rolo Compressor” da Prática Jornalística	26
Cultura da Redação Promove Excesso de Horas de Trabalho	27
As Mudanças Introduzidas Pelos Ambientes Digitais	29
Grupos de WhatsApp: “Uma Nova Pandemia”	29
O Difícil Equilíbrio Entre a Vida Pessoal e Profissional	30
A Pandemia de COVID-19	31
O Impacto das Estórias	32
Quando o Jornalista Se Identifica com as Realidades que Retrata	33
As Várias Faces da Precariedade	34
Entre os Subsídios de Função e os Salários “Insultuosos”	35
A Quase Ausência de Progressão na Carreira	36
Insegurança Laboral	37
Falta de Diversidade	39
Violência Contra Jornalistas	40
Violência Online: Das Redes Sociais às Caixas de Comentários	41
Violência Offline: Das Ameaças às Agressões Físicas	43
O Caso do Desporto: Entre as Pressões e os “Castigos”	44
Quando a Redação Não É um Lugar Seguro	45
A Normalização do Abuso	46
Pontos a Reter	46

CONSEQUÊNCIAS E ESTRATÉGIAS	51
Consequências	52
Estratégias	53
Estratégias Individuais	54
Terapia	55
Desconexão Digital	56
Desconexão Emocional	57
Autocensura	57
Estratégias Organizacionais	58
Saúde Mental nas Redações: Do Tabu à Partilha de Dificuldades	58
Bem-Estar e Mecanismos de Apoio	59
Apoio Psicológico e Condições Laborais Entre as Reivindicações Mais Comuns	60
(Ainda) Há Felicidade no Jornalismo?	61
A Utilidade do Jornalismo	62
O Prazer de “Contar o Mundo”	63
Serviço Público/Missão	64
O Pensamento de Abandonar a Profissão	64
Pontos a Reter	66
NOTAS FINAIS	67
NOTA BIOGRÁFICA	71





Prefácio

Antes de mais, todos os estudos sobre jornalismo e quem o exerce são importantes para ir registando a deterioração de um ofício imprescindível em democracia.

A obra em apreço escolhe um título particularmente acertado, com a imagem do rolo compressor para descrever o atual momento de “uma profissão em esforço”, sujeita a uma “cultura” de trabalho que ainda promove e premeia a disponibilidade a tempo inteiro (muito interessante o destaque dado à “nova pandemia” dos grupos de WhatsApp) e o excesso de horas de trabalho, a escolha do jornalismo em detrimento da vida pessoal e familiar, a capacidade, falaciosa, de que é possível fazer várias coisas igualmente bem.

É, porém, de ressaltar que alguns dos relatos recolhidos já dão conta de mudanças entre as novas gerações, que assumem (mais do que as anteriores) que o jornalismo pode requerer acompanhamento psicológico e emocional — em raríssimos casos garantidos pelas empresas de comunicação social às pessoas que nelas trabalham.

Logo na introdução, a autora enumera a “sucessão de atropelos à profissão de jornalista” dos últimos anos (2023, 2024, 2025), registando-os para memória futura. Nesse cronograma, há sucessivos despedimentos coletivos e o dismantelamento de meios de comunicação social, mas há também uma inédita greve geral de jornalistas.

Não podendo os resultados ser generalizados, o estudo assenta numa amostra significativa e diversificada de jornalistas, que relatam, sem rodeios, a realidade que vivem. Esta é, a meu ver, a maior riqueza deste livro: “vemos, ouvimos e lemos, não podemos ignorar”, já apelava Sophia de Mello Breyner Andresen.

Finda a introdução, o livro abre o primeiro capítulo resumindo assim o atual cenário: “os jornalistas portugueses estão esgotados, sentem-se precários e desvalorizados”. E continua dizendo que 46 dos 50 jornalistas entrevistados reportam “um esforço emocional associado ao exercício da profissão”.

Sobre o esforço emocional, teria valido a pena citar os dados do “Inquérito Nacional às Condições de Vida e de Trabalho dos Jornalistas em Portugal”, feito em 2023 por uma equipa do Observatório para as Condições de Vida e Trabalho da Universidade Nova de Lisboa, a pedido da Associação

Portuguesa de Imprensa, da Casa da Imprensa e do Sindicato dos Jornalistas, com o apoio da Federação Europeia dos Jornalistas.

Esse inquérito – cuja realização integrou os preparativos do “5.º Congresso de Jornalistas”, que se viria a realizar em janeiro de 2024 – confirma os resultados apurados pela autora, que relata que, na altura em que as entrevistas decorreram, um em cada cinco jornalistas tinha já problemas de saúde mental e quase um terço estava a ter acompanhamento psicológico ou psiquiátrico.

No inquérito realizado pelo Observatório para as Condições de Vida e Trabalho, que recolheu um total de 866 questionários, concluiu-se que quase metade (48%) dos e das jornalistas portugueses/as tem níveis elevados de esgotamento e cerca de 18% apresentam valores de exaustão emocional que variam entre um nível muito elevado e extremamente elevado.

Apesar de ser mencionado nas referências bibliográficas, este inquérito não é referido ao longo do texto, o que é pena, pois apresenta dados mais recentes do que outros estudos referidos sobre o esforço emocional e a saúde mental de quem exerce jornalismo em Portugal.

Já os testemunhos das pessoas entrevistadas são elucidativos e devem levar-nos a refletir sobre a forma como estamos a exercer a nobre missão de informar a sociedade.

Um dos muitos desabafos que devemos parar para escutar é:

a sensação é um bocado catastrófica, de que estamos sempre a correr para um sítio a que nunca conseguimos chegar, e já não sabemos bem se estamos em modo maratona ou em modo sprint. E isso acaba por causar uma grande exaustão.

As pessoas entrevistadas sublinham a preocupação com a precariedade, sobretudo com os baixos salários, a ausência de progressão na carreira e a insegurança laboral.

Os baixos salários e os contratos precários continuam a funcionar como garrotes da independência dos e das jornalistas que exercem em Portugal.

É frequente ouvirmos dizer que a liberdade de imprensa é um pilar da democracia e que a comunicação social desempenha uma relevante função social de escrutínio e vigilância. Mas em que se tem traduzido isso, na prática?

Para ser realmente efetiva, a liberdade de imprensa precisa de ser mais do que a letra de lei, é preciso assegurar as condições para o exercício do jornalismo, num contexto em que a mediação jornalística está a ser substituída por conteúdos não verificados, que alimentam o ódio e a polarização, com a ajuda das redes sociais.

Como se não bastasse o diagnóstico por todos conhecido de que a comunicação social em Portugal é um setor em crise acentuada e prolongada, com graves problemas de sustentabilidade, o jornalismo enfrenta uma ameaça crescente e amplificada, a desinformação, acompanhada de uma desregulação e desresponsabilização das grandes plataformas digitais pelos conteúdos que circulam nas redes sociais que gerem e que são, muitas vezes, utilizadas para atacar o jornalismo.

Este cenário, inédito na história das democracias, tem aberto portas à tirania digital e à manipulação da informação.

Sabendo que o jornalismo é um forte antídoto contra a manipulação, os poderes políticos não têm mostrado interesse nem vontade em protegê-lo efetivamente, menos ainda em fortalecê-lo com financiamento público. Ao contrário, muitos governos têm exposto o jornalismo como alvo a abater ou, na versão da extrema-direita portuguesa, “jornalixo”.

As políticas públicas não podem ignorar as dificuldades de sobrevivência das empresas de comunicação social, nem o crescente desemprego, os salários indignos e os vínculos precários entre jornalistas, pois o jornalismo é um bem público, quer seja prestado por públicos ou privados.

É urgente, por exemplo, reforçar a defesa dos meios de informação — e, em concreto, de quem exerce jornalismo — contra o comum e facilitado assédio jurídico, que é também económico, resposta cada vez mais adotada por grandes organizações e figuras públicas como um expediente legal para impedir a continuação de investigações jornalísticas de interesse público.

Numa demonstração de que o dinheiro tudo compra, encostam-se contra a parede órgãos de informação e jornalistas, muitas vezes sem dinheiro sequer para garantir a sua própria defesa.

A obra dá amplo destaque ao tema da violência (nas suas mais variadas formas) contra jornalistas, agora exercida também em regimes democráticos e amplificada pelo ambiente digital polarizado em que vivemos.

Atentemos no número: um em cada cinco jornalistas da amostra recolhida reconhece já ter sido confrontado com algum tipo de violência, física ou verbal, online ou offline.

A autora toca mesmo num tema ainda praticamente tabu – o de a própria redação não ser, por vezes, um lugar seguro: “os abusos são frequentemente normalizados na redação e entre os jornalistas, fruto de uma cultura enraizada que associa a queixa a uma fraqueza, desvalorizando situações que, em qualquer outra profissão, não seriam aceitáveis”.

Perante este cenário, o livro detalha as estratégias de defesa possíveis, que são geralmente adotadas a título individual, continuando as empresas de comunicação social a descartar-se de garantir o bem-estar de quem nelas trabalha.

A mesma desvalorização surge em relação ao tema da falta de diversidade nas redações, e o risco de homogeneização que dela decorre, mencionado – e bem – no livro, ainda que deixando de fora relevantes estudos que ajudariam a enquadrar melhor o que está em causa (*Global Media Monitoring Project, Media Pluralism Monitor, etc.*).

Neste cenário, é fundamental apostar na literacia mediática como ferramenta de promoção do pensamento crítico e de uma cidadania ativa. E, neste capítulo, os e as jornalistas em Portugal têm dado cartas, constituindo uma bolsa de formação no seio da Associação Portuguesa Para os Media e Jornalismo, que se tem disponibilizado para participar em ações de sensibilização junto de vários públicos.

Não deixa de ser relevante que, quando questionadas sobre o que as faz felizes no jornalismo, as pessoas entrevistadas tenham tido dificuldade em responder, divididas entre o gosto por aquilo que se faz e a utilidade daquilo que se faz.

O risco de definhamento do jornalismo deve ser encarado como uma emergência nacional, em nome da preservação de uma sociedade democrática.

Está na altura de, juntos, salvarmos o jornalismo. Sob pena de, dentro de pouco tempo, já não haver nada para salvar.

Sofia Branco
Jornalista e fundadora da Associação Portuguesa Para os Media e Jornalismo

Introdução

O jornalismo tem-se confrontado com inúmeros desafios e transformações nas últimas décadas, não só pela evolução tecnológica e digital, mas também pelos constrangimentos estruturais no negócio dos média, que se caracteriza, atualmente, pela crescente concentração da propriedade e por um visível colapso dos modelos de negócio vigentes. Em Portugal, temos assistido a uma deterioração do ecossistema mediático, o que afeta diretamente os profissionais dos média, sobretudo os jornalistas.

Os últimos anos têm sido marcados por uma sucessão de atropelos à profissão de jornalista, com sucessivos despedimentos coletivos e o desmantelamento de meios de comunicação social, que coexistem com a crescente hostilidade contra os jornalistas, frequentemente traduzida em agressões físicas e verbais — não raras vezes protagonizadas por figuras políticas de relevo. Assim, aumentam, também, os protestos e greves dos jornalistas.

Em 2023, os jornalistas pararam várias vezes para reclamar o aumento de vencimentos e a progressão na carreira. O mês de março começou com a primeira greve na história do canal de televisão privado TVI. Dias depois, foi a vez da Agência Lusa fazer uma paragem de quatro dias, numa greve pelo aumento de salários. Em setembro, a TSF fazia a sua primeira greve em 35 anos de existência — durante 24 horas, a antena da rádio privada esteve em silêncio. O ano de 2023 haveria, aliás, de ficar marcado pelos protestos no Global Media Group (GMG), um dos maiores grupos mediáticos e dono da TSF e do *Jornal de Notícias*, entre outros. Depois de encetar um processo de rescisões amigáveis, em 2022, com vários jornalistas de títulos como *Jornal de Notícias*, *Diário de Notícias*, *O Jogo*, e TSF, o GMG suspendeu, em 2023, o pagamento de salários e subsídios a inúmeros trabalhadores. Em dezembro, após o anúncio de despedimento de cerca de 200 pessoas, os trabalhadores do GMG fizeram uma paralisação de dois dias. Esta greve foi total no *Jornal de Notícias*, que pela primeira vez, em 135 anos de história, não saiu para as bancas durante dois dias. Ao mesmo tempo, o histórico desportivo *A Bola* anunciava o despedimento coletivo de mais de metade dos jornalistas.

O ano de 2024 começou, assim, com nova greve do GMG, com a qual se solidarizaram centenas de jornalistas de outros órgãos de comunicação social, fazendo uma paragem solidária de uma hora. Semanas depois, reunida no “5º Congresso dos Jornalistas”, a classe decidia unir-se contra os

baixos salários, a precariedade e a degradação acentuada das condições de exercício do jornalismo, exortando o Sindicato a convocar uma greve geral. Em março, aconteceu a primeira greve geral de jornalistas em mais de 40 anos, sob o lema “jornalismo precário não é jornalismo livre”. As antenas da Antena 1 e da TSF estiveram mudas, a linha da Lusa foi suspensa, e dezenas de órgãos de comunicação social paralisaram ou sofreram fortes perturbações ao seu funcionamento. No final do ano, a atenção voltou-se para o grupo Trust in News (TiN), embora os problemas no GMG ainda persistissem. O TiN, dono da *Visão*, *Courrier Internacional*, *Jornal de Letras* ou *Caras*, entre muitos outros títulos, anunciou um plano de reestruturação, que previa, por exemplo, a suspensão da *TV Mais* e da *Ativa*, com a respetiva redução do número de trabalhadores. Nesta altura, mais de metade dos trabalhadores estava já, há vários meses, sem receber salários, tendo outras retribuições, como subsídios de refeição, de férias, ou de Natal, em atraso. Já em 2025, na véspera do Dia do Trabalhador, o grupo Medialivre anunciava um despedimento coletivo visando os fotojornalistas de títulos como *Correio da Manhã*, *Record*, *Jornal de Negócios* ou *Sábado*. Os exemplos multiplicam-se e ilustram uma realidade pouco animadora para o jornalismo.

A somar a isto, são cada vez mais as denúncias de comportamentos abusivos contra os profissionais deste setor. Em Portugal, a violência contra jornalistas é um crime público desde 2018, o que significa que os jornalistas beneficiam de uma proteção específica devido à importância do seu trabalho, entendendo o legislador que os abusos contra jornalistas são particularmente perversos ou censuráveis. Ainda assim, os dados mostram que os jornalistas continuam a ser alvo de violência, o que muitas vezes os impede de realizar o seu trabalho. Um projeto independente, criado em 2021 por um grupo de jornalistas e académicos, reporta restrições à liberdade de informação¹ e, sob o título “violência contra jornalistas”, há sete entradas – quatro delas relacionadas com desporto, outras duas aconteceram durante uma *Queima das Fitas*, e outra à porta de um tribunal. Estes ataques constituem uma tentativa de limitar a liberdade de expressão e informação e são protagonizados não só por anónimos, mas também por jogadores de futebol, agentes policiais ou políticos, incluindo deputados.

Em janeiro de 2024, dias antes do “5º Congresso dos Jornalistas”, um jornalista do *Expresso* foi agarrado pelas mãos e pés enquanto cobria um evento promovido pelo *Chega* numa universidade privada, tendo sido removido da sala contra a sua vontade. Uns dias após esse incidente, uma equipa do

¹ <https://artigo37.pt/>, consultado em 16 de maio de 2025.

Porto Canal foi agredida enquanto cobria um protesto de trabalhadores que enfrentavam um despedimento coletivo numa fábrica de sapatos. Os relatos multiplicam-se, bem como os protagonistas dos ataques. Em fevereiro de 2024, o Sindicato dos Jornalistas dava conta, com repúdio, das agressões a vários jornalistas que cobriam uma manifestação em Lisboa, perpetradas por agentes das forças policiais. Em setembro, emitia um comunicado semelhante, repudiando as alegadas agressões a dois jornalistas da CMTV, protagonizadas pelo presidente de Junta de Freguesia no Fundão. Outro episódio envolve o presidente da Câmara do Porto, Rui Moreira, que chamou “perfeito imbecil” a um jornalista na sequência de uma *flash interview* após um jogo de futebol. Este tipo de comportamentos, frequentemente protagonizados por atores políticos, aponta para a normalização de certas atitudes hostis – e ilegais – contra jornalistas.

A degradação das condições de trabalho, a precariedade e a violência contra os jornalistas podem contribuir para o esforço emocional, tendo impacto na sua saúde física e mental, no bem-estar e qualidade de vida, mas também na qualidade do próprio jornalismo. Embora muitas destas dimensões decorram de problemas estruturais da indústria dos média, como o declínio de vendas e da receita publicitária, há aspetos contextuais que contribuem para um agravamento. A pandemia de COVID-19 foi um desses momentos, e vários inquéritos aos jornalistas deixavam, já, antever uma crescente deterioração das condições em que o jornalismo estava a ser exercido (Araújo et al., 2023; Camponez et al., 2020). No entanto, não existiam, ainda, dados que nos permitissem compreender o esforço emocional dos jornalistas e a sua relação com as dimensões aqui enunciadas. Deste modo, foram conduzidas entrevistas semiestruturadas com 50 jornalistas portugueses, de forma a aferir as suas perceções relativamente ao esforço emocional na prática diária, as suas causas, consequências, e a existência (ou não) de estratégias para o gerir. Os resultados dão conta de uma realidade preocupante e que nos deve fazer refletir enquanto sociedade. Jornalistas precários não são jornalistas livres, tal como não o são os jornalistas que temem pela sua segurança.



Caraterização do Estudo

Este estudo teve como objetivo perceber as perceções dos jornalistas portugueses relativamente ao esforço emocional na prática diária, as suas causas, consequências, e a existência de estratégias de suporte. Para isso, foram realizadas entrevistas semiestruturadas com 50 jornalistas provenientes de vários tipos de meios de comunicação. Reuniu-se uma amostra por conveniência e seguiu-se o método bola de neve, tendo os jornalistas sido contactados por email ou telefone. As entrevistas ocorreram entre setembro e dezembro de 2023, sobretudo via Zoom – apenas duas delas foram presenciais, e tiveram uma duração entre 30 minutos e 1 hora e 30 minutos. Foram assegurados os procedimentos éticos, nomeadamente recolha de consentimento oral e permissão para gravar. Posteriormente, as entrevistas foram transcritas integralmente e analisadas através de análise de conteúdo qualitativa, seguindo uma abordagem indutiva, na qual se alternou entre a análise e a literatura (Braun & Clarke, 2019). Os dados foram, ainda, analisados com apoio do software IRaMuTeQ, que permite vários tipos de análise textual estatística.

A natureza sensível das entrevistas e as experiências potencialmente traumáticas partilhadas pelos jornalistas requereram uma atenção redobrada, não só pelos desafios da revitimização, mas também pela privacidade e anonimização dos dados recolhidos. Deste modo, todas as entrevistas foram anonimizadas e os elementos que pudessem levar à identificação dos entrevistados foram eliminados das transcrições. Vários jornalistas expressaram preocupação com a anonimização, e alguns apenas acederam a dar a entrevista mediante a garantia de que o seu nome não seria divulgado.

Em relação à amostra, a maioria dos jornalistas entrevistados trabalha para a imprensa (N = 30), seguindo-se a rádio (N = 8), a televisão (N = 5), meios alternativos (N = 5) e a Agência Lusa (N = 2). O jornalista mais jovem tem 21 anos e o mais velho 61; em termos de anos de experiência, variam entre um ano e 42 anos dedicados à profissão. Quanto ao vínculo profissional, a maioria dos jornalistas tem posições permanentes (N = 43). Aqueles que não têm contratos sem termo são *freelancers* (N = 4) ou têm posições temporárias (N = 2). Há, ainda, uma jornalista com um contrato de prestação de serviços. Os *freelancers* entrevistados são, sobretudo, jornalistas seniores que decidiram largar a estabilidade de trabalhar para uma empresa em troca de mais tempo para pensar e cobrir os temas que de facto lhes interessam. Os jornalistas

com posições temporárias são jovens com pouca experiência e com a expectativa de que os contratos se irão converter em permanentes a breve trecho.

Pela natureza do estudo, os resultados não podem ser generalizados. Ainda assim, oferecem pistas importantes sobre as condições nas quais a profissão de jornalista é, atualmente, exercida, e que devem merecer a nossa melhor atenção.

Gestão e Esforço Emocional

Os jornalistas portugueses estão esgotados, sentem-se precários e desvalorizados. Dos jornalistas entrevistados no âmbito deste estudo académico, 46 em 50 reportam um esforço emocional associado ao exercício da profissão. Os aspetos ligados à prática jornalística, como o contacto com as fontes de informação e a cobertura de determinados temas; as características dos ambientes digitais, de que são exemplos o imediatismo, a produção de conteúdos para diferentes plataformas e a sensação de estar permanentemente ligado; as questões laborais, como os baixos salários, a ausência de progressão e de reconhecimento na carreira, ou a insegurança laboral; e a dificuldade em manter um equilíbrio entre a vida pessoal e profissional, pelo número de horas e irregularidade dos horários, e pela excessiva carga de trabalho, são alguns dos fatores por detrás do esforço emocional.

Enquanto para muitos jornalistas este esforço “faz parte dos ossos do ofício”, outros refletem de forma crítica sobre as crescentes exigências de uma profissão que é, simultaneamente, uma “paixão”. As entrevistas refletem algumas diferenças geracionais, mostrando que os mais jovens já não olham para a profissão da mesma forma que os jornalistas seniores, para quem a redação era – e em muitos casos continua a ser – a sua primeira casa. Os mais novos, entre os 20 e os 30 anos, tendem a valorizar mais o tempo pessoal e familiar e esforçam-se por encontrar escapes que lhes garantam o equilíbrio possível entre as dimensões pessoal e profissional, sendo muito conscientes em relação aos benefícios que isso lhes traz, nomeadamente para a saúde mental. São frequentemente incompreendidos por muitos dos seniores, que conheceram uma profissão muito diferente, na qual havia mais tempo para pensar e para discutir as matérias na redação.

As muitas mudanças introduzidas pelos ambientes digitais colocam, de facto, uma maior pressão nos jornalistas, que muitas vezes têm de produzir conteúdos para diversas plataformas, dominando não só os temas como também as ferramentas tecnológicas. A pressão do fecho, no caso dos jornais diários, foi substituída por uma “pressão permanente” – porque o “fecho” passou a ser constante com o online. Também a pandemia de COVID-19 teve um grande impacto na vida dos jornalistas, reforçando desafios pré-existentes, como a falta de tempo e de recursos nas redações, o excesso de horas de trabalho, a diminuição das receitas publicitárias ou a quebra de vendas, para citar apenas alguns exemplos.

Por tudo isto, os entrevistados sublinham a preocupação com a precariedade, aqui expressa sobretudo através de baixos salários, ausência de progressão na carreira e insegurança laboral. Apesar de a maioria dos jornalistas entrevistados manter um vínculo estável e permanente com as empresas para as quais trabalha, a precariedade é uma preocupação transversal à amostra – não só pelo seu significado intrínseco, mas também porque os jornalistas reconhecem que esta pode contribuir para a sua vulnerabilidade perante os poderes e pode promover a diminuição da diversidade nas redações, que se tornam cada vez mais homogéneas. Isto num momento em que os jornalistas estão mais expostos do que nunca, também por força dos ambientes digitais nos quais têm de se mover, a comportamentos hostis por parte daqueles com quem interagem, sejam eles fontes de informação, consumidores das notícias, ou outros jornalistas.

O “Rolo Compressor” da Prática Jornalística

Vários jornalistas caracterizam a rotina diária como um “rolo compressor”, comparando-se a “máquinas” ou sentindo-se verdadeiros “operários”. “És apenas mais uma, e tens de corresponder”, diz uma jovem jornalista, confirmando que “é uma “profissão que exige muito”. Um editor, com 19 anos de experiência, afirma que os jornalistas são como “hamsters a correr na rodinha”, comparação que é feita por outros entrevistados.

Estes testemunhos refletem aspetos da prática jornalística, relacionados com processos de digitalização e plataformização, que se traduzem no imediatismo e contribuem para um sentimento mais ou menos generalizado de que os jornalistas são dispensáveis e comparáveis a máquinas. Uma queixa frequente é a de que reproduzem conteúdos já prontos, em vários formatos, faltando-lhes tempo para pensar e aprofundar devidamente as matérias. Isto enquanto estão “permanentemente ligados”. “O jornalismo é como um eucalipto”, lança um jornalista com quase 20 anos de experiência. Refere-se à forma como a profissão absorve aqueles que a ela se dedicam, impedindo frequentemente o equilíbrio com outras dimensões da vida, como a pessoal e familiar. “Alguém que trabalhe uma média de 10 ou 11 horas por dia não conhece a realidade. Depois do trabalho vai comer e dormir e, portanto, a sua experiência humana resume-se à experiência da redação”, explica.

Na sua opinião, isto é “empobrecedor”, não só para os jornalistas enquanto pessoas, mas também para o jornalismo. Outro jornalista, com 16 anos de

experiência, concorda que “não é aceitável” pedir a alguém que faça as coisas “com qualidade” trabalhando cerca de 12 horas diárias. Lamenta:

é uma gestão de energia, que eu comparo à dos atletas de alta competição, que passam o tempo a descansar para as competições. E eu sinto que passo o tempo todo a descansar para o trabalho, o que é uma perversão.

A falta de tempo para pensar e as longas horas de trabalho são alguns dos constrangimentos apontados pelos entrevistados, que dizem que este problema se agudizou com a pandemia de COVID-19. Embora para uns o stress faça “parte do trabalho”, existindo “de forma permanente”, assumem que a “gestão emocional do dia a dia” é muito difícil, pela exigência das rotinas e práticas diárias: “eu sinto que ser jornalista é uma profissão de muitas horas e que é muito difícil desligar. Acho que vem das características da profissão, é uma postura que se tem na vida, mais do que uma profissão”, considera uma jornalista, com sete anos de experiência.

São vários os entrevistados que partilham desta visão de que o esforço emocional é intrínseco à profissão, “faz parte dos ossos do ofício”.

Cultura da Redação Promove Excesso de Horas de Trabalho

Embora vários jornalistas considerem que o esforço emocional é inerente à profissão, outros atribuem-no às condições em que o jornalismo é, atualmente, exercido. A carga de trabalho excessiva, que se traduz na irregularidade de horários, é “brutal”. Um jornalista sénior confirma que a pressão “para fazer mais por menos” é “constante”, e os horários “foram completamente diluídos”. “As redações estão cada vez com menos condições, com menos jornalistas, a carga de trabalho é absurdamente excessiva”, lamenta uma coordenadora.

Soma-se a isto a pressão das métricas, referida por vários entrevistados e resumida por uma jovem jornalista:

a sensação é um bocado catastrófica, de que estamos sempre a correr para um sítio a que nunca conseguimos chegar, e já não sabemos bem se estamos em modo maratona ou em modo *sprint*. E isso acaba por causar uma grande exaustão.

Também a jovem jornalista, coordenadora de uma equipa de online, recorda uma fase da (ainda curta) carreira em que fazia “semanas de 11 dias”. “A fatura que eu pago é muito superior àquilo que tenho de volta”, critica.

São muitos os jornalistas que referem a “cultura da redação”, sobretudo cultivada pelos seniores, e que promove a ausência de horários e uma disponibilidade quase permanente. Um jovem jornalista assume que esta cultura “é destrutiva”, uma vez que se assume que o jornalista tem de estar “sempre ligado, sempre conectado, sempre disponível”. “Acho que é uma expectativa das chefias diretas e dos diretores dos meios de comunicação que nós vistamos a camisola e façamos sacrifícios em prol da nossa profissão, que também é encarada como uma missão”, diz uma jornalista com seis anos de profissão.

Esta cultura da redação gera muitas vezes conflitos internos aos jornalistas: “há uma tensão entre querermos cumprir ao máximo o horário de trabalho e aceitarmos que não o podemos cumprir. É a tensão entre ‘isto não é vida’, mas ao mesmo tempo ‘isto é a vida’”, explica um editor com 20 anos de experiência. Conclui um editor que

há uma cultura de que o jornalismo é a tua vida, e vem de trás. Só que os ritmos do jornalismo eram diferentes. E a recompensa do jornalismo era diferente, não é só a financeira, é todo o *status* da profissão que mudou. Nós hoje somos operários como os outros.

A maioria dos jornalistas admite que sempre teve horários de entrada, mas nunca de saída. Apesar de a irregularidade de horários ser inerente à profissão, nota-se uma clivagem geracional na postura com que se encara o jornalismo. Um editor sénior nota que a geração mais nova impõe barreiras à extensão dos horários, o que “é bom”: “eu tenho muitas pessoas novas na minha equipa que à hora de sair me dizem ‘até amanhã’, não perguntam se é preciso mais alguma coisa. Isto era algo que era impensável quando eu comecei”.

Outros jornalistas com responsabilidades editoriais partilham da mesma visão em relação aos mais jovens e aplaudem a imposição de barreiras. Do lado dos mais novos, no entanto, são muitas as queixas: “eu não sei quantas vezes é que já ouvi bocas por alguém sair às 19 h da redação. Há sempre alguém que diz ‘temos funcionários públicos?’. Isto é uma piada, mas é completamente normal de se ouvir numa redação”, conta uma jornalista sub-30.

As Mudanças Introduzidas Pelos Ambientes Digitais

A profissão mudou muito nos últimos anos e os ambientes online introduziram várias mudanças nas rotinas jornalísticas. Em muitos casos, os jornalistas trabalham para as edições impressas e para o online, sendo que este último se pode “desdobrar” em site, redes sociais, podcasts e *newsletters*, para citar apenas alguns exemplos. A plataformação do jornalismo acrescenta uma camada de esforço emocional e representa uma mudança significativa na forma como a profissão é exercida.

A falta de tempo para pensar e discutir com os colegas é uma das principais queixas dos jornalistas: “ninguém tem tempo para pensar a sério. Como temos todos menos tempo, acabamos por repetir fórmulas, e isso também gera certamente alguma frustração. A profissão torna-se menos apaixonante”, lamenta um editor.

O jornalista mais experiente que entrevistámos, com mais de 40 anos de profissão, assume que o esforço emocional é “cada vez maior”, pela existência de múltiplas plataformas e o imediatismo: “[antes] a pressão do fecho era outra. Porque quando falávamos em fecho estávamos a falar a horas de distância. E agora é sempre permanente”, diz.

A velocidade do jornalismo alterou-se muito, e o imediatismo coloca hoje uma pressão crescente nos jornalistas – e nas chefias, que exigem frequentemente resultados mais imediatos.

Grupos de WhatsApp: “Uma Nova Pandemia”

A maioria dos entrevistados assume, de facto, que o exercício diário do jornalismo lhes provoca um esforço emocional acrescido. E este deve-se, em grande medida, ao facto de terem de estar sempre ligados. Para muitos, os grupos de WhatsApp, que se generalizaram com a pandemia de COVID-19, representam “uma nova pandemia” e causam “ansiedade permanente”: “ainda que eu tenha desligado todas as notificações, porque já não conseguia aguentar a velocidade com que elas caíam, há sempre uma expectativa de que há sempre alguma coisa a acontecer nos grupos de WhatsApp”, explica um jornalista.

Para além de ser uma das ferramentas de trabalho mais utilizadas atualmente, o WhatsApp contribui para a diluição de fronteiras entre as vidas

profissional e pessoal. Para a maioria dos entrevistados, o número de telefone pessoal é, simultaneamente, aquele que usam no trabalho. Isto faz com que o WhatsApp seja “mais intrusivo” e promova a “confluência dos dois mundos”, como explica um jovem jornalista:

sempre que se recebe uma mensagem no WhatsApp, há a tentação de ir ver, porque pode ser alguma coisa de trabalho, alguma coisa de última hora. Às vezes, até coisas profissionais que não são tão urgentes, mas como vêm por WhatsApp, há uma percepção de urgência maior.

O Difícil Equilíbrio Entre a Vida Pessoal e Profissional

De facto, os ambientes digitais promoveram uma maior interferência da vida profissional na esfera pessoal e familiar. Aliás, muitos dos entrevistados reconhecem que, durante a pandemia, nem sequer houve vida pessoal. Se, para alguns, o início da pandemia foi encarado de forma positiva, pela perspectiva de que pudesse existir uma maior conciliação entre a vida pessoal e profissional, para outros representou uma total diluição de fronteiras entre os dois mundos. Um jovem jornalista recorda:

no início foi quase uma lotaria, porque eu deixei de ter que fazer duas horas de transportes por dia e, de repente, que incrível! Eu posso acordar e começar a trabalhar. O meu dia tinha muito mais tempo. Portanto, no início foi fantástico, uma qualidade de vida muito maior. Depois, começou o revés da medalha.

Um editor conta que, frequentemente, “é uma mão a cozinhar e outra no laptop”. Com dois filhos em idade escolar, diz que o equilíbrio entre as vidas familiar e profissional “não é fácil”.

Uma jornalista com 24 anos de profissão assume:

para mim, durante muito tempo, não houve divisão alguma, as duas coisas estavam completamente ligadas. Não havia nenhuma fronteira. Agora, desde que assumi uma relação conjugal com alguém que não é jornalista, tenho de fazer um esforço para criar espaços livres de trabalho.

Os anteriores namorados, conta, eram jornalistas e “tinham um bocado a mesma doença”. Refere-se, naturalmente, à dedicação à profissão e ao

trabalho. Alguns jornalistas mais jovens, sem filhos, queixam-se de que este equilíbrio é ainda mais difícil de manter e que assumem frequentemente o trabalho em datas festivas, como o Natal ou a Páscoa, ou à noite e aos fins de semana.

Por outro lado, as políticas das empresas e a forma como são, por vezes, geridos os recursos humanos não facilitam a conciliação das dimensões pessoal e profissional: “há muitos jornalistas com muitas folgas acumuladas, porque somos cada vez menos, as equipas são muito pequenas e não dá para gozar folgas. Isso custa-nos a nossa vida pessoal, custa-nos o nosso descanso mental”, queixa-se uma coordenadora.

A Pandemia de COVID-19

A pandemia de COVID-19 representou desafios para toda a sociedade, e o jornalismo não foi exceção. Este é referido como um dos períodos mais difíceis por muitos entrevistados, que assumem que a pandemia acentuou a pressão das rotinas diárias e o esforço emocional a que os jornalistas estão sujeitos. Tornou-se ainda mais difícil, se não impossível, desligar, porque havia uma exigência de disponibilidade quase permanente e o acesso à informação acontecia ao minuto. Todos os jornalistas entrevistados recordam ter trabalhado demasiadas horas – para muitos, o ritmo acelerado e a carga de trabalho refletiram-se em problemas de saúde, como ansiedade, crises de insónias, depressões e, até, *burnout*. Por tudo isso, o período pandémico é lembrado por muitos como uma “avalanche” ou o “caos absoluto”.

Um jornalista sénior, com mais de 30 anos de profissão, reconhece que a pandemia intensificou o esforço emocional, “pela urgência do trabalho, pela emergência do trabalho, pela quantidade de trabalho que as pessoas tinham, pela natureza daquele trabalho”. “Esse foi um momento de cansaço, de fadiga extrema, e falou-se pouco disso”, critica.

Este discurso é partilhado por uma colega de profissão, mais de 20 anos de jornalismo e funções de direção num órgão nacional:

eu tenho a sensação que houve demasiados dias em que eu me sentei em frente ao meu computador às 07 h e me levantei do mesmo computador às 23 h. E isso vai durante um tempo em que a adrenalina nos empurra, mas a partir de dada altura eu acho que todos nós ficámos exaustos e não tivemos tempo para lidar com o que tudo aquilo significava e com o impacto de tudo aquilo.

Para além das questões relacionadas com a prática diária, vários entrevistados assinalam o impacto negativo que a cobertura da pandemia teve neles. Os relatos prendem-se não só com as inseguranças que os jornalistas sentiram no decorrer do trabalho, pelo receio de serem infetados, mas também com o contacto muito próximo e frequente com a fragilidade do outro. O sofrimento em segunda mão, como é referido na literatura (Jukes et al., 2022; Kotišová, 2019; Posetti et al., 2020; Storm, 2024), é real e reconhecido como uma potencial causa de distúrbios psicológicos.

O Impacto das Estórias

De facto, no processo de recolha e análise da informação, os jornalistas confrontam-se frequentemente com situações que têm o potencial de provocar algum impacto psicológico. Quando questionados sobre as situações que mais impacto tiveram ao longo dos anos de profissão, as respostas são muito diversas e poucos são os entrevistados que mencionam o impacto positivo das estórias que trabalham. A generalidade dos entrevistados remete para o impacto negativo provocado pela cobertura de determinados eventos. Um jornalista, com quase 30 anos de experiência, refere sem hesitar a queda da ponte de Entre-os-Rios. Para além da dimensão da tragédia, recorda que “havia pessoas muito próximas”, uma vez que tinha crescido próximo do local de onde eram originárias muitas das vítimas. Os atentados em Nice, em 2014, ou o ataque terrorista de 11 de setembro são outros eventos referidos pelos entrevistados.

Vários jornalistas referem a cobertura de casos de incêndios, quer pela amplitude dos eventos, quer pelo risco que, por vezes, estas situações representam para os jornalistas envolvidos. O jornalista com mais experiência na nossa amostra, 42 anos de profissão, recorda um incêndio que envolveu a morte de três crianças. Um caso semelhante – não temos forma de saber se será até o mesmo – é reportado por outro jornalista sénior.

Uma jornalista mais jovem, com 15 anos de experiência, assume que há situações que não se esquecem, como os incêndios de junho e outubro de 2017. Estes são, aliás, referidos por vários entrevistados. Um jornalista, com 19 anos de profissão, diz que “é inevitável falar dos incêndios de 2017”. Para além de ter estado em reportagem em Pedrógão Grande, distrito de Leiria, na altura dos incêndios de junho, foi voltando, ao longo dos anos. Diz que a “magnitude do evento” faz com que seja “impossível não sentir”:

porque envolve também a tua segurança no momento em que tu estás a conduzir em estradas que estão circundadas pelo fogo, não sabes muitas das vezes o comportamento que o fogo vai ter. Lembrome daquele primeiro dia em que cheguei a Pedrógão ter sido algo que foi emocionalmente forte, sobretudo os relatos de pessoas que tinham acabado de perder familiares e alguns relatos de sobrevivência em que, muitas vezes, a diferença entre estar vivo e estar morto foi uma pequena decisão.

“Foi uma manhã muito, muito difícil”, refere outro jornalista, visivelmente emocionado, ao recordar o primeiro dia dos incêndios de junho, em Pedrógão. “Estou a falar disto ao fim destes anos todos e ainda me arrepio, porque foi de facto uma manhã emocionalmente exigente e terrível”, continua.

Naquela altura, estaria a trabalhar há cerca de um ano como jornalista. Recorda o momento em que os camaradas chegaram à redação, vindos de Pedrógão, e se fez silêncio, um silêncio pesado de quem sabe que não iriam esquecer as “histórias terríveis” que ouviram. “As pessoas vinham a cheirar a fumo, é impressionante”, diz. Nessa altura, conta que não houve qualquer espécie de apoio institucional para os jornalistas.

Vários entrevistados estiveram em cenários de guerra, em visitas organizadas para jornalistas ou enquanto enviados especiais, e alguns fizeram a cobertura de mais do que um conflito. Uma jornalista com 35 anos de carreira admite que aquilo que mais a marcou foram algumas reportagens em contexto de guerra. “Eu acho que nunca se volta exatamente igual de um cenário de guerra”, reflete um jornalista sénior.

Para além daqueles que estiveram em cenários de guerra, há jornalistas que aludem à violência das imagens de conflitos armados. Todos os entrevistados recordaram casos que os impactaram e através dos quais contactaram com a fragilidade do outro, geralmente envolvendo grupos mais vulneráveis, como crianças ou idosos. Vários jornalistas manifestam dificuldade em lidar com casos de pobreza, abusos sexuais, ou em que são confrontados com doença. É aquilo a que a literatura se refere como “sofrimento em segunda mão”.

Quando o Jornalista Se Identifica com as Realidades que Retrata

Os jornalistas são frequentemente confrontados, no âmbito do seu trabalho, com realidades que lhes são próximas ou com as quais se identificam.

Um dos relatos mais impressionantes vem de um jornalista sênior, ao relembrar um trabalho sobre violência doméstica: “foi muito difícil lidar com isso pelas histórias que eu ouvi, histórias inimagináveis”, conta, confessando que, do ponto de vista pessoal, “foi muito complicado” gerir. “Eu próprio fui vítima de violência doméstica, eu vivi um ano de terror em casa”.

Outro jornalista, recém-chegado à profissão, nota que o tipo de relatos com os quais contacta quando trabalha a precariedade noutras áreas, “numa profissão em que a precariedade também existe”, acaba por ter um impacto nele. Também uma jovem jornalista assume que, ao trabalhar temas como a pobreza ou a inflação, começa a “fazer uma retrospectiva” à sua própria vida, e isso tem impacto. Duas das entrevistadas relembram a altura em que foram mães para justificar a forma como reagiram em situações específicas. Uma delas cobriu um homicídio que envolveu uma grávida em final de tempo e afirma: “eu tinha tido a minha filha há pouco tempo, portanto marcou mais”. A outra diz-se impactada pelos relatos de abusos sexuais na Igreja e justifica:

acho que parte disso também tem a ver com o facto de eu ser uma mãe recente e, portanto, a projeção nas nossas crianças é uma coisa mais violenta, acho que a minha capa emocional fica um bocadinho mais frágil depois de ter sido mãe.

Como conclui um editor: “há notícias que às vezes expõem-nos a sentimentos de preocupação e de fragilidade emocional”.

As Várias Faces da Precariedade

A precariedade tem sido estudada sobretudo a partir da sociologia do trabalho, sendo que as primeiras noções de “precariedade” surgiram no século XIX, com o capitalismo industrial. No campo dos estudos do jornalismo, a precariedade tem sido analisada sob o prisma da insegurança laboral, perda de emprego, e manutenção de relações de emprego não tradicionais. As mudanças na indústria dos média promoveram, entre outras coisas, uma flexibilização do trabalho e a conseqüente precarização. Há quem fale numa “cultura de insegurança laboral” no jornalismo, que tem como “vítimas” os próprios jornalistas e organizações mediáticas (Ekdale et al., 2015). Também a “precariedade emocional” é, atualmente, uma realidade, com a crescente presença do risco e da violência no dia a dia dos jornalistas (Steiner & Chadha, 2022). A pandemia de COVID-19 acelerou uma crise latente na indústria mediática, levando ao encerramento de títulos, *layoffs*,

despedimentos, negociações, e até ameaças à liberdade de imprensa em países considerados seguros e democráticos. A precariedade está geralmente associada a uma diminuição das relações tradicionais de trabalho, ou seja, relações permanentes, a tempo inteiro, com salários fixos, e ao aumento, em simultâneo, do trabalho temporário ou atípico. No caso do jornalismo, o trabalho atípico tornou-se tão comum que alguns autores defendem que este é o “novo normal” (Örnebring, 2018; Rick & Hanitzsch, 2024).

A nossa amostra não reflete esta realidade, uma vez que a maioria dos entrevistados (86%) tem uma posição permanente na empresa para a qual trabalha, mantendo contratos sem termo e um salário líquido médio de 1.495 €. Apesar disso, há uma variabilidade muito grande em termos de vencimento, uma vez que o salário mais baixo é de 700 € e o mais alto de 3.000 €. Esta discrepância estará, provavelmente, relacionada com as características da amostra, que tem um número significativo de jornalistas em posições de gestão (36%), como editores, coordenadores ou diretores. De qualquer modo, estudos anteriores já tinham sublinhado estas diferenças nos ordenados dos jornalistas (Crespo et al., 2017; Varela et al., 2023), bem como a falta de progressão na carreira (Crespo et al., 2017). De sublinhar também que os últimos dados disponíveis para a população portuguesa, referentes a 2023, indicam que o salário líquido médio é de 1.041 €.

As entrevistas conduzidas demonstram que a precariedade é uma preocupação comum dos jornalistas, com muitos a reconhecerem que os baixos salários e a insegurança laboral podem contribuir para a vulnerabilidade perante poderes políticos ou económicos. Outros entrevistados mostram preocupação com a falta de diversidade que esta precariedade promove, especialmente aquando da entrada na profissão.

Entre os Subsídios de Função e os Salários “Insultuosos”

O valor do salário é geralmente uma das variáveis que se tem em conta quando se pretende explorar a precariedade no jornalismo, pelo que perguntámos aos entrevistados qual o valor do seu salário líquido, que inclui os chamados “subsídios de função”, atribuídos a editores e coordenadores. Curiosamente, muitos jornalistas não saberiam dizer qual o seu salário base, ou seja, o valor que receberiam caso este subsídio não existisse.

Embora este estudo não pretendesse explorar em profundidade a questão salarial, o facto de muitos entrevistados manifestarem desconhecimento em relação ao salário base demonstra a normalização destes subsídios

como forma de compensação salarial. Os resultados destas entrevistas mostram aquilo que um jornalista descreve como uma “manta de retalhos salarial”. É possível encontrar, no mesmo órgão de comunicação, jornalistas com o mesmo número de anos de experiência, a desempenharem as mesmas funções e a receberem salários diferentes: “tens pessoas que recebem pouco porque calha e outras que recebem muito porque tiveram sorte. O contexto salarial é bastante duro e está muito precarizado”, explica um editor.

Um coordenador, com 17 anos de experiência e um salário de 1.800 €, acrescenta: “há uma parte da redação que tem salários baixos, e bastante baixos. O que acontece é que há jornalistas mais antigos com salários bastante bons, porque já vinham de outros contratos e de uma outra fase”.

A generalidade dos jornalistas queixa-se de falta de transparência na política salarial das empresas, e alguns referem distinções entre homens e mulheres. São muitos os casos de jornalistas com mais de 20 anos de experiência e um salário líquido a rondar os 1.000 €. Os resultados das entrevistas também mostram casos pontuais de jornalistas que, exercendo funções de edição ou coordenação, não são reconhecidos formalmente como editores ou coordenadores, nem são pagos para tal. Vários entrevistados classificam os seus salários como “insultuosos”, “ridículos” ou “vergonhosos”, e muitos acreditam que “merecem mais”: “há sempre mais mês do que dinheiro”, resume um editor, com 20 anos de profissão e um salário de 1.600 € líquidos.

A Quase Ausência de Progressão na Carreira

As queixas dos jornalistas relativamente aos baixos salários só são suplantadas pela ausência de progressão na carreira, uma preocupação que é comum aos jornalistas mais jovens e aos seniores. A progressão na carreira e a atualização dos salários estão, geralmente, dependentes da existência de convites e de contrapropostas. Um editor explica que o seu “valor de mercado” aumentou devido aos convites que teve no passado, e isso faz com que o seu salário esteja perto dos 2.000 € líquidos. “A fidelidade, em vez de ser reconhecida, é penalizada”, afirma uma jornalista, com 24 anos de carreira e um salário abaixo dos 1.500 €.

Um editor, com mais de 30 anos de profissão e um salário líquido de 3.000 €, explica que

o jornalismo só é compensador financeiramente para umas 20 pessoas que trabalham nas televisões, para algumas pessoas que trabalhavam na imprensa desde há muito tempo e conseguiram determinado estatuto em alguns jornais, ou então pessoas, que por força das circunstâncias, por acasos da vida, seja por competência ou mais sorte, chegaram a posições de direção a determinada altura. Foi o meu caso.

Outro editor, com quase 30 anos de carreira e 2.500 € líquidos, corrobora este discurso: “nesta profissão, só tem aumentos salariais quem muda. Isso acaba por premiar aqueles que estão sobretudo em Lisboa e no Porto, e pode contribuir para uma falta de diversidade nas redações”.

Perante a quase ausência de progressão na carreira, há entrevistados que assumem aceitar cargos de chefia sem vontade ou apetência para isso: “a única forma de reconhecimento é ser chefe. Mas depois nem toda a gente quer ser chefe”, explica uma jornalista.

Insegurança Laboral

Uma jornalista a exercer funções de coordenação, 25 anos de profissão e 2.000 € líquidos, admite que a sua situação é precária pelo escrutínio a que os jornalistas estão sujeitos. Por parte das fontes, dos leitores, das chefias. A questão do escrutínio e da exposição pública é levantada por outra jornalista, com 15 anos de experiência e um salário líquido de 1.500 €. A trabalhar em televisão, sente de forma particular a exposição da imagem e, apesar de não se sentir precária, considera que recebe mal para o trabalho que faz e a responsabilidade que tem: “não há jornalistas que ganhem bem, são muito poucos, e na televisão há o fator acrescido de que toda a gente acha que nós somos ricos e ganhamos todos muito bem, o que é mentira”, queixa-se.

Um jornalista da imprensa regional e com 30 anos de profissão confirma este julgamento: “eu acho que em Portugal só há um tipo de jornalismo que é bem pago, e que são os jornalistas que estão ligados aos meios de comunicação social televisivos”.

O mesmo jornalista reconhece, ainda, sem hesitação, ser precário. Os 30 anos de carreira trouxeram-lhe um vencimento líquido mensal de 900 €, e afiança que a média na redação onde trabalha é inferior. Também na imprensa regional, uma jornalista com um cargo de chefia partilha que afe-

por mês, menos de 1.000 € líquidos. Este é o ordenado mais alto na redação em que trabalha. Outro jornalista da imprensa regional trabalha há 35 anos e recebe pouco mais de 1.000 € líquidos, não tendo tido aumentos salariais nos últimos 10 anos. Fala em degradação das condições de trabalho e em ausência de valorização, e reconhece que a questão remuneratória “tem influência no desempenho e na motivação”. Só consegue fazer face às despesas por existir uma “retaguarda familiar”.

De facto, vários entrevistados contam que dependem, ou já dependeram, dos pais para os ajudar a fazer face às despesas. Uma jornalista, com 22 anos de profissão, confessa que, durante anos e até recentemente, dependia muitas vezes dos pais. Com um salário de 1.200 € e a viver em Lisboa, o dinheiro muitas vezes não chegava até ao final do mês. Estas situações são agravadas pela atual crise da habitação que se vive, não só em Portugal, mas um pouco por toda a Europa. De notar que, apesar de a generalidade dos entrevistados ter vínculos permanentes, muitos sentem insegurança laboral motivada pela noção de que todos são dispensáveis, sobretudo quando existe historial de despedimentos coletivos na empresa: “naquele momento percebi que era precária, porque podia ser a próxima”, conta uma jornalista sénior, recordando os momentos difíceis que envolveram despedimentos coletivos na empresa na qual trabalha há mais de 20 anos.

Outro sénior, que passou por um processo semelhante, admite: “sou uma folha Excel”.

Vários jornalistas seniores reconhecem até que, existindo um despedimento coletivo ou ronda negocial com jornalistas, serão os próximos a ser dispensados. Uma jornalista com 35 anos de carreira assume mesmo que “é quase inevitável” ser despedida em breve, e um outro admite, durante a entrevista, que não sabe se dali a um mês ainda será jornalista. Ambos trabalham em meios de comunicação detidos pela GMG.

Apesar dos baixos salários, muitos entrevistados recusam considerar-se “precários” e reconhecem uma normalização das condições precárias em que o jornalismo é exercido. Uns consideram-se “sortudos” por receberem pouco mais de 1.000 € com duas décadas de profissão, outros sentem vergonha em assumir precariedade por comparação com os colegas que auferem ainda menos.

Uma das entrevistadas é uma jovem jornalista que recentemente passou de um salário de 750 € para 1.200 € – porque mudou de meio de comunicação:

estou sempre a relativizar, porque já tive outro salário, porque conheço as pessoas que têm outro salário. A precariedade faz isto, nivela, as pessoas acabam por relativizar porque o panorama é pior, mas isso não quer dizer que a nossa própria situação seja boa.

Falta de Diversidade

As experiências subjetivas de precariedade dos jornalistas podem ter impacto na produção das notícias, pelo que é importante mapeá-las. Alguns jornalistas mostram-se preocupados com a crescente falta de diversidade nas redações, quer seja pela dificuldade em aceder à profissão ou em manter-se nela, devido aos constrangimentos económicos, ou pelo facto de a maioria dos jornalistas ter formação em comunicação ou jornalismo, o que contribui para uma uniformização do próprio pensamento.

Um jovem jornalista, com quatro anos de profissão, determina

eu acho que o jornalismo precário não é jornalismo livre, nunca pode ser. Isto é verdade para os jornalistas, um jornalista a trabalhar 12 horas por dia a receber salário mínimo não é um jornalista livre, não tem espaço para existir, para ler, para ir ao teatro, para praticar, para duvidar das suas fontes. Não podes fazer bom jornalismo com estas condições.

Outro jovem, com sete anos de profissão, admite que o panorama será cada vez mais grave, o que é “problemático” para o jornalismo. “Eu só consegui entrar na profissão porque aceitei estar a recibos verdes durante dois anos, a ganhar 600 €”, diz. Com as deslocações que tinha de fazer para a redação, no Porto, “não sobrava dinheiro nenhum ao final do mês”. Reconhece que foi um “investimento” que podia fazer, e para o qual contou com a ajuda dos pais. E prossegue:

esta é uma profissão que exige que qualquer jovem que queira ser jornalista tenha que se mudar para Lisboa, com todos os preços loucos que se praticam na cidade, a ganhar 600 € ou 700 €. Conclusão, tu vais ter tendencialmente uma profissão de pessoas que vêm da classe média alta, porque os seus pais são capazes de suportar esse investimento inicial. Inicialmente, nos primeiros anos, pagas para trabalhar. E isto vai ser um problema gravíssimo para a profissão, porque tendencialmente vais ter cada vez menos diversidade.

Por tudo isto, o mesmo jornalista defende que “hoje a classe baixa está completamente vedada do acesso à profissão”. As respostas dos entrevistados podem ser resumidas através desta afirmação de uma jovem jornalista: “não há um horizonte de esperança”.

Estes relatos mostram a importância de se mapear as experiências subjetivas de precariedade dos jornalistas, uma vez que até aqueles com contratos estáveis e permanentes são sujeitos a ela. A “precariedade” é um conceito que se reveste de enorme complexidade e se relaciona também com o estado da indústria dos média. A degradação das condições de trabalho, sobretudo após a pandemia de COVID-19, impacta as vidas dos jornalistas e até as suas práticas e rotinas profissionais. Conforme lamenta um jornalista sénior: “eu não devia sentir nos ombros o peso da decadência da indústria”.

Violência Contra Jornalistas

Vários estudos indicam que os jornalistas estão particularmente expostos a comportamentos hostis e violentos. Embora tipicamente associada a zonas de guerra ou a regimes totalitários, a violência contra jornalistas tem vindo a acontecer também em democracias consolidadas e em lugares apelidados de “seguros”, como é o caso da Europa Ocidental e dos Estados Unidos, e muitos investigadores têm-se dedicado a perceber os vários tipos de violência perpetrada contra jornalistas.

É preciso ter em conta que existem várias formas de violência, e que os abusos não visam os jornalistas de igual forma. As mulheres estão geralmente mais vulneráveis e são mais frequentemente expostas a formas graves de assédio, como ameaças de morte ou de violação. Embora a violência contra jornalistas não seja um fenómeno recente, os ambientes digitais vieram agudizar esta dura realidade, não só pela facilidade de acesso ao jornalista, mas também porque constituem terreno fértil para movimentos populistas. Um inquérito promovido em Portugal mostra que os jornalistas sentem “uma hostilidade crescente”, com metade dos inquiridos a assumir que já foi vítima de violência online (Miranda et al., 2023).

Na nossa amostra, a maioria dos jornalistas assume já ter sido vítima de violência, física ou verbal, no decorrer do seu trabalho. Muitos acreditam que o abuso “faz parte” do trabalho, e os resultados apontam para uma normalização de certas formas de violência. Alguns entrevistados dizem mesmo que a normalização começa na própria sociedade, que desvaloriza os abusos contra jornalistas. Outros referem que esta normalização é um reflexo

da progressiva falta de reconhecimento e perda de estatuto da profissão. Frequentemente, a normalização impede que os jornalistas se apercebam de que estão a ser alvo de comportamentos violentos, sendo que certos tipos de violência (nomeadamente online) se tornam rotineiros e endêmicos.

Violência Online: Das Redes Sociais às Caixas de Comentários

A violência online surge geralmente sob a forma de ameaças ou insultos, e pode configurar situações de assédio. Acontece frequentemente via email, redes sociais, ou através das secções de comentários dos meios de comunicação. Consequentemente, vários entrevistados assumem ter alterado o seu comportamento nas redes sociais, quer fazendo um uso “mais consciente” das redes, quer expondo-se menos. Outros, ainda, decidiram eliminar as redes sociais – por motivos profissionais, nem sempre isso é possível. Uma jornalista recorda uma reportagem que fez, que “gerou uma onda de ódio tão grande” que a levou a encerrar a conta de Instagram.

“Eu só não apago as minhas redes sociais porque, neste momento, dá-me jeito sobretudo no acesso a fontes. E porque, infelizmente, para trabalhar a merda, tens de estar no meio da merda”, desabafa um jovem editor.

Outro jovem jornalista diz o mesmo, quase pelas mesmas palavras:

eu tenho que estar na porcaria para saber o que é que está a acontecer em toda a porcaria. Mesmo que a porcaria seja um sítio onde eu, pessoalmente, não quero estar, profissionalmente sinto que, de alguma forma, tenho que estar lá.

Este jovem jornalista conclui: “hoje a internet não é um sítio bom para estar”.

São muitos os jornalistas que admitem ter apagado os perfis das redes sociais ou fazer um uso cada vez mais limitado das mesmas. Outros entrevistados não têm hipótese de se desconectar, por causa das funções que desempenham ou da área em que trabalham. Neste sentido, a cobertura de determinados temas, como a extrema-direita, as guerras na Ucrânia e na Palestina, ou as forças de segurança, gera muitas mensagens de ódio, de acordo com os relatos recolhidos. Entre os entrevistados, são vários aqueles que já trabalharam a extrema-direita. Todos eles relatam episódios de ameaças físicas, através das redes sociais, do email, e até por telefone: “encontraram o meu número e ligaram a ameaçar-me de porrada. Essa custou, porque foi a mais frontal”, admite um editor, referindo-se à utilização do seu número pessoal.

Situação semelhante aconteceu a outro jornalista: “pegaram no meu email e inscreveram-me em 200 sites pornográficos”. O envio de mensagens insultuosas para as redes sociais pessoais dos jornalistas é uma estratégia usada frequentemente por aqueles que exercem abusos contra os média. Os entrevistados falam de uma “falta de civismo tremenda”, um “desrespeito” e “desconsideração” pela classe jornalística. A comprová-lo estão os relatos dos jornalistas – quase todos têm uma história de violência online para contar.

“Há pessoas que escrevem sem terem a noção que está uma pessoa do outro lado”, queixa-se um jovem jornalista, sete anos de profissão. Recorda um email que recebeu após escrever sobre ataques terroristas: “dizia que eu devia ser morto por escrever aquilo, e a minha família também”. Uma jornalista, com 22 anos de profissão, assume que o comentário nas redes sociais a incomoda, ao contrário dos insultos a que está sujeita no meio da rua. Por um lado, explica, a internet eterniza aquilo que lá se coloca e, por outro, sente-se “ainda mais frágil” online:

quando é ao pé de mim, na rua, eu posso responder. Eu sinto que me deixo afetar muito mais pelos insultos ou pelos comentários desagradáveis nas redes. Nas redes parece que é muita gente, mas, se nós pensarmos bem, não é assim tanta gente, é uma bolha.

Para além das redes sociais e do email, as caixas de comentários dos próprios órgãos de comunicação social constituem terreno fértil para o insulto e ameaça, frequentemente sob a capa do anonimato. Uma entrevistada tem alguma relutância em dizer se foi, ou não, vítima de violência online no âmbito do seu trabalho: “acho que depende de qual é a classificação exata”. Logo de seguida, assume que é insultada diariamente nas caixas de comentários do jornal em que trabalha: “caixas de comentários é o pior possível. Eu, aliás, denuncio comentários na nossa própria caixa de comentários, para os moderadores verem e retirarem, que eu acho inaceitáveis”.

Sublinha que, às vezes, fica “indignada” com as palavras que usam, e que nota diferenças entre os comentários dirigidos a homens e a mulheres: “há uma coisa grosseira, sobretudo em relação a mulheres, que é a quantidade de comentários horrorosos sobre o aspeto físico, a mandar uma líder partidária depilar-se, coisas deste nível, é surreal. Também as leio sobre mim”.

Por isto mesmo, vários entrevistados assumem que evitam as caixas de comentários, onde o discurso de ódio é muitas vezes dirigido aos jornalistas.

Vários queixam-se de que já receberam mensagens a dizer que deviam ser agredidos, violados, ou até mortos.

Embora a hostilidade contra jornalistas não seja uma novidade, nem sequer uma particularidade dos ambientes digitais, este tipo de comportamentos parece ter sido exacerbado durante a pandemia de COVID-19.

Violência Offline: Das Ameaças às Agressões Físicas

Um em cada cinco jornalistas admite já ter estado em situações que constituíram uma ameaça à sua segurança, ou em que foram efetivamente agredidos. Vários enfrentam, ou já enfrentaram, processos judiciais na sequência do seu trabalho. Um dos entrevistados é arguido num processo e está sujeito a termo de identidade e residência, por exemplo. Outros contam que recebem frequentemente ameaças de processos, que geralmente não se concretizam. São muitos os relatos de jornalistas que assumem ser habitual haver algum tipo de pressão por parte das fontes e até ameaças de processos: “mas é uma ameaça que não se leva a sério, em boa verdade. Há ameaças de processos. É quase como se viesse com o trabalho. Quando se quer fazer um jornalismo fofinho, isso não acontece”, explica um editor com cerca de 30 anos de experiência.

Refere-se, sobretudo, a fontes políticas, altamente colocadas, como um ministro ou primeiro-ministro, ou a presidentes de grandes empresas, que tentam exercer pressão — muitas vezes através das direções ou administrações — e ameaçam com processos em tribunal. Este editor foi acumulando várias histórias dessas ao longo da carreira. A este propósito, nota que “o que custa é a primeira vez”: “uma pessoa diz ‘não’ e explica que determinada coisa não tem interesse editorial e, portanto, não se faz”.

É preciso sublinhar que a violência contra jornalistas já acontecia antes de existirem redes sociais. Nessa altura, as ameaças chegavam por carta anónima. Vários entrevistados receberam, ainda, ameaças de morte pelo telefone, e uma jornalista teve uma arma apontada à cabeça para lhe roubarem o computador: “queriam o meu computador e a carteira profissional. Foi nitidamente um aviso”.

Para além deste tipo de violência, o assédio “é quase constante”, tal como a violência verbal nas ruas: “parece que estou a trabalhar numa profissão de alto risco”, afirma uma jornalista, com 15 anos de experiência, após partilhar vários episódios de abusos em que esteve envolvida.

Uma jornalista, 24 anos de profissão, conta que sentiu algum receio de represálias após um trabalho que fez sobre crime organizado:

eu estava com algum receio da reação dessas pessoas [visadas], podiam-me apanhar na rua e partir as pernas. Às vezes ligam para o teu número pessoal e dizem que sabem onde moras, onde trabalhas. É uma maneira de intimidação do jornalista.

De acordo com os relatos dos jornalistas, a violência offline está, geralmente, associada a determinados acontecimentos, como a cobertura de casos judiciais, campanhas políticas, manifestações, ou eventos desportivos. Uma grande parte dos entrevistados reporta, ainda, abusos por parte de forças policiais. Uma editora lamenta:

esses agentes, se não sabem, deviam saber que uma agressão a um jornalista é um crime público. Há uma acomodação e um encolher de ombros como se tudo isto fosse normal, porque acontece cada vez mais. E eu acho que vai acontecer cada vez mais se nós formos permitindo que isto se repita sem sequer protestarmos.

O Caso do Desporto: Entre as Pressões e os “Castigos”

Muitas das situações de violência reportadas pelos jornalistas ocorreram em cenários relacionados com desporto, sobretudo durante a cobertura noticiosa de jogos de futebol. Vários jornalistas foram ainda fortemente pressionados – e até insultados e/ou ameaçados – por clubes de futebol, através de assessores de imprensa ou dos próprios presidentes. Para além da ameaça, há vários relatos de insultos e empurrões. Uma jornalista especializada em desporto assevera:

para mim não é normal. O facto de eu ser mulher faz com que as coisas sejam diferentes também, porque o insulto para mim é sempre pior. O insulto para a mulher é sempre pior. E há dois tipos de insulto, há o insulto gratuito e depois há o insulto machista mesmo. daquelas pessoas que acham que por eu ser mulher não deveria estar a trabalhar naquele meio. Porque sendo mulher há ali um conceito associado de que a genética não me forneceu capacidade para trabalhar em desporto e, portanto, há esse insulto fácil de me mandarem para o domínio doméstico.

Este tipo de cenários faz com que seja difícil apresentar queixa às autoridades, porque envolvem multidões e circunstâncias em que, frequentemente, as pessoas “exacerbam comportamentos”. Um jornalista sénior, quase 30 anos de profissão, assume: “quando eu trabalhava no desporto era encaixar e andar”.

Alguns jornalistas queixam-se também de abusos por parte das instituições desportivas, sob a forma de pressões ou de “castigos”, naquilo que classificam de “desrespeito” pelo seu trabalho. Uma entrevistada conta um episódio em que os jornalistas ficaram à porta das instalações de determinado evento que tinham ido cobrir, sob um “calor impossível” e sem acesso sequer a uma casa de banho. Outro castigo frequente é o de negar acesso a estacionamento, o que “dificulta muito o trabalho das pessoas” e “coloca em risco a sua segurança”, porque têm de passar pelo meio de uma multidão para aceder, por exemplo, a um estádio. Outros castigos envolvem negar acesso à credenciação ou não permitir que os jornalistas façam perguntas em conferências de imprensa. Uma jornalista conta um episódio que envolveu adeptos de futebol e a chegada ao aeroporto após um jogo: “partiram o aeroporto, as imagens são terríveis. E nós voámos, andámos pelo meio da confusão, ficámos sem fazer diretos porque aquilo [o *teradecck*] estava tudo rebentado”.

Um jornalista sénior, com 34 anos de experiência profissional, admite que, após um episódio em que foi “insultado e ameaçado” por um presidente de um clube, durante uns tempos sentia-se assustado quando saía da redação à noite. “Olhava em volta e pensava ‘hoje ainda não foi, mas um dia destes ainda me acontece qualquer coisa’”. Nunca aconteceu.

Quando a Redação Não É um Lugar Seguro

A redação é outro dos contextos em que os abusos, sobretudo psicológicos, acontecem, e alguns jornalistas reconhecem ter sido alvo de tentativas de intimidação ou *bullying* por parte das chefias. Estes comportamentos são frequentemente motivados por interesses comerciais ou repressão da autonomia editorial. Um jornalista sénior, com quase 30 anos de experiência, admite ter sido ameaçado pelas chefias durante vários dias para que publicasse um conteúdo comercial. O resultado de não ter compactuado foi a demissão do cargo de editor: “a vez em que me senti mais ameaçado foi esta. Isto não tem paralelo em quase 30 anos. Em boa verdade, se alguém me contasse, teria dificuldade em acreditar”, conta.

Outra jornalista sénior partilha uma história semelhante, envolvendo a recusa de publicação de conteúdos, que resultou em “assédio” por parte das chefias e terminou numa demissão do cargo de editora: “qualquer direção percebeu, naquela altura, que a minha lealdade não é com uma direção, porque a lealdade do jornalismo é com o interesse público. E isso assusta [as direções]”.

Outros relatos envolvem “castigos”, como mudanças de secção não solicitadas ou impossibilidade de aceder a cargos de chefia. Em alguns casos, culminam com a demissão dos próprios.

A Normalização do Abuso

Os abusos são frequentemente normalizados na redação e entre os jornalistas, fruto de uma cultura enraizada que associa a queixa a uma fraqueza, desvalorizando situações que, em qualquer outra profissão, não seriam aceitáveis. Um jornalista sénior conta que, quando entrou na profissão, há cerca de 30 anos, “havia a ideia de que o jornalista que fazia queixa era mais fraco”: “eu sabia que quando vim para esta profissão ia estar sujeito a três coisas: ser insultado, ser agredido e ter processos judiciais”.

Este comentário é ilustrativo da normalização que muitos jornalistas sentem e reproduzem em relação à violência contra a profissão. Aliás, muitos dos entrevistados reconhecem que o insulto “faz parte da profissão”, cabendo ao jornalista encontrar estratégias para lidar com os abusos: “são ossos do ofício, faz parte do meu trabalho lidar com isso. As redes sociais só vieram amplificar aquilo que é a natureza humana, vieram puxar das pessoas o pior que elas têm”, afirma um jornalista com mais de 40 anos de experiência.

Consequentemente, vários jornalistas admitem que a normalização é quase uma “estratégia de defesa”, decorrente também da desvalorização da classe em relação ao assédio e aos abusos. O online trouxe também uma maior proximidade entre os jornalistas e os consumidores de notícias, o que facilita os abusos.

Pontos a Reter

Da precariedade à violência, os jornalistas portugueses enfrentam hoje uma série de desafios que tendem a agravar o esforço emocional na prática diária da profissão. A prática jornalística compreende uma série de

rotinas que se constituem, elas próprias, como fatores de esforço emocional. Inclui-se aqui o contacto com as fontes de informação e a proximidade com certos temas, geralmente temas sociais (mas não só). Mas há outras dimensões, como a laboral, que contribuem para o esforço emocional dos jornalistas. Os baixos salários, a quase ausência de progressão na carreira, e a insegurança laboral são apontados por muitos jornalistas como um fator de stress e ansiedade.

Inúmeros jornalistas concordam que este panorama não beneficia o jornalismo, contribuindo para a falta de diversidade nas redações. Também a violência se generalizou, sendo que antes era quase exclusivamente associada a outras geografias e a cenários de conflito, circunscrevendo-se aos poucos jornalistas que, esporadicamente, eram chamados a cobrir esse tipo de acontecimentos.

Um em cada cinco jornalistas na nossa amostra reconhecem já ter sido confrontados com algum tipo de violência (física ou verbal), online ou fora das redes sociais. Vários receberam ameaças de morte, geralmente como uma tentativa de silenciar determinados trabalhos, e uma das entrevistadas teve uma arma apontada à cabeça. A violência offline existe sobretudo associada à cobertura de eventos específicos, como eventos desportivos, manifestações, campanhas políticas ou audiências em tribunal. Apesar disso, os abusos online são os mais frequentes, e são estes que contribuem para a normalização de comportamentos que não deveriam ser tidos como normais entre jornalistas e perante a sociedade.

NEWS



Consequências e Estratégias

O esforço emocional sentido pelos jornalistas tem consequências na sua vida diária. As mais comuns, e identificadas pelos próprios, são a existência de stress, ansiedade e frustração. Vários entrevistados apontam outro tipo de sintomas físicos, como tensões musculares, agravamento de varizes, crises de choro ou insónias, bem como falta de concentração, desmotivação e exaustão.

A degradação das condições de trabalho dos jornalistas pode não só contribuir para o seu esforço emocional, mas também ter impacto na sua saúde física e mental, e até na qualidade das notícias (Šimunjak & Menke, 2023; Thomson, 2021). Na altura em que as entrevistas decorreram, um em cada cinco jornalistas tinha já problemas de saúde mental, os mais comuns sendo ansiedade, depressão e *burnout*. Quase um terço dos entrevistados estava a ter acompanhamento psicológico ou psiquiátrico.

Estabelecemos, já, que o jornalismo é uma profissão exigente que requer um esforço e gestão emocionais consideráveis, seja para cumprir com as normas e práticas profissionais ou para lidar com as fontes de informação e os temas. Para além destes fatores, inerentes à prática jornalística, têm ainda de lidar com questões laborais, como as condições de trabalho precárias ou os horários longos e irregulares (que frequentemente se traduzem numa disponibilidade quase ilimitada). Tudo isto enquanto lhes é pedido que se exponham nas redes sociais, interajam com os públicos e promovam a visibilidade do meio para o qual trabalham. Estes são apenas alguns exemplos dos fatores stressores que os jornalistas enfrentam na prática diária, e que fazem com que esta profissão, que muitos assumem ser uma “paixão” e uma “missão”, seja muito exigente do ponto de vista físico e psicológico.

Um pouco por todo o mundo, os jornalistas e a indústria dos média têm vindo a reconhecer, paulatinamente, a importância de adotar estratégias (individuais e organizacionais) de suporte que promovam o bem-estar dos jornalistas e a sua resiliência perante a crescente adversidade. Algumas estratégias individuais documentadas incluem o processamento verbal (através de conversas com colegas de profissão, amigos, ou de sessões de terapia); o processamento interno (pessoas que falam consigo próprias e, dessa forma, processam as emoções); o estabelecimento de fronteiras (que, geralmente, acontece em relação ao mundo digital); ou a transferência de

atenção (do trabalho para atividades que façam o indivíduo feliz, por exemplo; Sampaio-Dias et al., 2023; Šimunjak, 2023).

Envergar uma “capa de jornalista” ou uma “carapaça” é outra estratégia comum (Chen et al., 2020; Ivask et al., 2023), que pode traduzir-se em reações automatizadas, ou na ausência de reação, bem como na supressão de emoções – o que, por sua vez, adiciona camadas extra ao esforço emocional já existente. Outros jornalistas recorrem ao humor negro, ao exercício físico, ao abuso de substâncias, ou focam-se exclusivamente em fazer o trabalho (Kotišová, 2019).

A adoção de estratégias e a forma como os jornalistas as adotam, ou não, está relacionada com a inteligência emocional de cada um e com a capacidade de reconhecer as emoções e agir sobre elas. Se, por um lado, a supressão de emoções pode ter efeitos negativos, por outro, ela pode ser impossível de praticar em determinados contextos nos quais o jornalista está diretamente envolvido. A pandemia de COVID-19 é um exemplo recente desse tipo de contextos.

Consequências

Vários entrevistados reportam consequências físicas decorrentes do exercício da profissão e do esforço emocional que vão sentindo. Um jornalista, com cerca de 30 anos de experiência, confessa que sentiu no corpo as exigências do trabalho, passando a ter tensão permanente nos maxilares durante picos de stress. Outro queixa-se de varizes, pelo número de horas que passa sentado na redação. São também muitos os jornalistas que relatam excessivo stress, ansiedade e frustração: “o meu psiquiatra dizia-me que a minha profissão, tendo em conta que sou uma pessoa com ansiedade, é como ter um diabético a trabalhar numa pastelaria”, conta um editor.

O cansaço extremo também é referido por vários entrevistados. Uma jovem coordenadora assume ter tido “um grande desgaste” nos últimos meses, decorrente de ter passado um ano a fazer o horário da noite. Outros jornalistas explicam que o cansaço acumulado se reflete na capacidade de concentração, provocando “desalento e frustração”. Numa profissão em que a palavra é de outro, há um risco grande de ter “brancas” – como relatam alguns entrevistados. Outros jornalistas admitem que não houve tempo para lidar com a pandemia de COVID-19 e com as guerras que se lhe seguiram. Consequentemente, os efeitos desse período só se começaram a sentir depois. Explica uma jornalista sénior:

é um bocadinho como o luto. O luto não se faz naquela altura, depois as consequências acontecem mais à frente. E eu acho que nós não parámos, não chorámos devidamente as nossas perdas, não vivemos, não procurámos momentos de interação com as nossas famílias, não tivemos momentos de silêncio, não digerimos aquele momento que o mundo inteiro viveu da mesma maneira. E, portanto, mais tarde começámos a ter sintomas de ansiedade, de *burnout*, de depressão, porque todas essas coisas ficaram ali guardadas.

Tendo, ela própria, estado próxima de um *burnout*, esta jornalista lida, neste momento, com ansiedade generalizada. Este não é o único relato de *burnout* na nossa amostra. Uma outra jornalista foi diagnosticada durante a pandemia. Hoje, já tratada, vê à sua volta “muitos jornalistas esgotados” e sente que “o nível de saúde mental entre os colegas é muito frágil”. Ultrapassado o *burnout*, ficou com ansiedade generalizada e insónias. Esta jornalista, que tem cerca de 30 anos de idade — apesar de mais de uma década de profissão — queixa-se:

sinto que envelheci muito, muito depressa, perdi muita qualidade de vida a nível físico, sinto que o meu corpo está quase sempre cansado porque os horários estão sempre trocados. Há períodos grandes em que a vida é mesmo só trabalho, e isso tem um desgaste muito grande a nível físico e mental.

Outra jornalista conta a sua história de *burnout*, recordando o “excesso de cansaço brutal” e “muitas crises de choro”, para além de uma “sensação de escuridão total, de isolamento”. Foi forçada a parar, e sublinha: “também é nossa responsabilidade saber traçar fronteiras”.

As respostas dos entrevistados mostram que as condições em que o jornalismo é exercido não promovem o bem-estar nem a saúde mental dos jornalistas, e podem ter consequências nefastas, não só para os jornalistas, mas também para o jornalismo em termos mais amplos. Como resume um jornalista sénior: “não é o jornalismo que faz com que tenhamos problemas de saúde mental, são as condições estruturais”.

Estratégias

O jornalismo é cada vez mais reconhecido como uma profissão desgastante, e há muitos estudos internacionais que exploram as estratégias adotadas pelos jornalistas — sobretudo, para lidar com o assédio crescente.

As estratégias mais comuns passam pela desconexão e estabelecimento de barreiras ao uso de redes sociais, supressão da emoção, abuso de substâncias, autocensura e terapia. A supressão de emoção, que pode gerar um esforço emocional acrescido, é frequentemente conseguida através de um distanciamento emocional, que resulta da ativação do modo “piloto automático”. Pode, ainda, passar pela negação de emoções ou compartimentalização.

Embora muitos jornalistas na nossa amostra reconheçam não adotar qualquer tipo de estratégia para lidar com o esforço emocional no exercício da profissão, outros contam que, ao longo do tempo, foram ficando mais alerta para a importância de desenvolver mecanismos de proteção em relação ao trabalho. As estratégias encontradas são diversas e, sobretudo, individuais. Esta realidade está em linha com aquilo que descrevem os estudos: uma (quase) ausência de estratégias organizacionais por parte das empresas de comunicação social (ver, por exemplo, Chen et al., 2020; Holton et al., 2023; Sampaio-Dias et al., 2023; Šimunjak & Menke, 2023).

Na maioria dos casos, os jornalistas são deixados à sua sorte – frequentemente sem seguros de saúde que cubram um adequado acompanhamento psicológico, que pode ser um dos mecanismos mais eficazes para lidar com o esforço emocional da profissão.

Estratégias Individuais

Uma estratégia frequentemente referida para gerir a ansiedade é a prática de exercício físico, como ir ao ginásio, jogar ténis, dançar ou andar de bicicleta. Vários entrevistados notam que funciona como um “escape” da rotina diária, embora nem sempre seja fácil conciliar com os afazeres da profissão.

Uma das entrevistadas, com quase 30 anos de profissão e um diagnóstico de depressão, lamenta ter demorado tanto tempo a “arranjar espaço” para si própria. Desde a pandemia, faz terapia, medicação, vai ao ginásio, permite-se desligar em determinados momentos. Para além do exercício, os jornalistas referem idas a concertos, ler, ou estar com os amigos como atividades que os ajudam a relaxar. Outras estratégias passam por racionalizar, verbalizar os processos, ou recorrer ao humor negro. O apoio dos colegas é, também, um mecanismo adotado pelos jornalistas entrevistados – e referido na literatura como um dos mais eficazes (Hoak, 2021; Šimunjak & Menke, 2023). Alguns jornalistas comparam as conversas entre colegas com “terapia de grupo”.

Fruto das mudanças que as redações têm vindo a atravessar, também as estratégias diferem de geração para geração. Um jornalista sénior, com mais de 30 anos de profissão, recorda que havia o hábito de, após o fecho do jornal, “ir jantar, beber um copo ou fumar um charro”. “Penso que a malta mais nova não faz isso”, diz. De facto, os relatos dos jornalistas mais jovens apontam para novas formas de lidar com a pressão da redação, embora alguns entrevistados sugiram que as conversas sobre medicação são frequentes.

Terapia

Na altura em que as entrevistas decorreram, quase um terço dos entrevistados estava a ter acompanhamento por psicólogo ou psiquiatra, e vários jornalistas confirmam que a terapia os ajudou a saber reconhecer sinais de alerta e a ter ferramentas para lidar com a ansiedade e pressão do dia a dia. Apesar de os motivos que levam os jornalistas a procurar ajuda serem variados, todos admitem que o trabalho ocupa muito espaço na terapia. Uma jovem jornalista brinca: “faço terapia regular, digo sempre que foi o jornalismo que me meteu nela”.

Outro jornalista conta uma história semelhante. Foi acompanhado durante dois anos e interrompeu a terapia na altura da pandemia, não tendo retomado. No entanto, reconhece que sentiu necessidade de regressar, no início de 2024: “estava a sentir-me mesmo, mesmo sem energias por causa do trabalho, [mas] não fiz nada, como acontece com muita gente, porque o seguro não cobre”.

Esta é, aliás, uma preocupação partilhada por vários entrevistados, que adiam a procura por ajuda por motivos financeiros ou manifestam dificuldade em pagar pelas sessões. Uma jovem jornalista, coordenadora de uma equipa, diz que “o dinheiro que sobra ao fim do mês vai para a terapia”.

Vários entrevistados contam que procuraram ajuda quando deixaram de conseguir gerir a ansiedade que tinham, e muitos deles reconhecem que a terapia é uma ferramenta importante. A ansiedade está frequentemente relacionada com os temas que os jornalistas trabalham, como é o caso de uma jornalista sénior que decidiu retomar o acompanhamento psiquiátrico, que já tinha tido, na sequência da cobertura noticiosa dos abusos sexuais na Igreja Católica, no início de 2023. No entanto, são vários os jornalistas que assumem nunca ter feito terapia, apesar de alguns reconhecerem que deveriam ter procurado ajuda. É o caso de um sénior, com 34 anos de profissão, que esteve num cenário de guerra e conta que viu “coisas que nunca tinha

visto na vida”. “Não fiz terapia, mas se calhar devia ter feito”, reconhece, a propósito dos vários temas que já teve de cobrir enquanto jornalista.

Desconexão Digital

Vimos, já, que os ambientes digitais alteraram as práticas jornalísticas e promoveram, junto dos jornalistas, o sentimento de que estão permanentemente ligados (ao trabalho). Deste modo, as estratégias de desconexão são bastante referidas pelos entrevistados. Estas passam por desligar as notificações das aplicações no telemóvel, eliminar a presença e consumo de redes sociais, desligar o telemóvel quando saem do trabalho, e reduzir ou até rejeitar o consumo de notícias durante o tempo pessoal.

Um dos jornalistas que tem acompanhamento psiquiátrico explica que a terapia o ajudou a perceber os seus limites. A exercer funções de edição, não se pode afastar do trabalho, mas tenta lidar com ele de uma forma mais regrada. Outra editora admite ser “bastante inflexível” com o número de horas de trabalho. E explica a estratégia que usa quando não está a trabalhar: “não vejo emails, não atendo o telefone, não devolvo mensagens”.

Uma jovem jornalista recorda o percurso que fez para que atualmente consiga desligar em determinados momentos:

eu sentia que durante muito tempo estava muito focada no meu trabalho, e que isso não me estava a fazer bem, porque ninguém é bom todo o tempo. Nós nem todos os dias conseguimos dar 100%, às vezes damos 80% e é o suficiente.

Uma camarada de profissão repete a mesma ideia, quase pelas mesmas palavras: “temos de saber pedir ajuda. Eu não vou estar todos os dias a 100%, não dá”.

Por vezes, desligar as notificações quando se sai do trabalho ou não responder a emails não é suficiente. Um jornalista sénior admite que “muitas vezes a única gestão possível é desligar completamente”. Apesar de saber que “está errado”, assume que a profissão está acima de tudo o resto: “e quando é para fazer, tu respondes, seja de que forma for. Com mais café ou menos café, é o meu estimulante. Tu dás resposta, o problema é a ressaca disso”, queixa-se.

Desconexão Emocional

Para além da desconexão digital, vários entrevistados referem, ainda, uma desconexão emocional, que os ajuda a distanciarem-se das estórias que cobrem e das fontes com as quais contactam. Apesar de poder funcionar como uma estratégia para alguns, está também documentada na literatura como um dos “motores” do esforço emocional – ou seja, na tentativa de se protegerem e de “bloquearem as emoções”, os jornalistas acabam por enfrentar um esforço emocional acrescido (Dworznik-Hoak, 2022; Holton et al., 2023; Hopper & Huxford, 2015; Jukes, 2020; Kotišová, 2019).

São vários os jornalistas a explicar o esforço que fazem para não se envolverem emocionalmente com as estórias que cobrem, criando barreiras. Um dos entrevistados, com quase 20 anos de profissão, diz que “a emoção no jornalismo é como o sal, deve lá estar, mas em doses moderadas, porque senão estraga tudo o resto”.

As estratégias de desconexão emocional são frequentes na cobertura de conflitos e relatadas por aqueles que já estiveram em cenários de guerra. Outros ativam o “modo de trabalho” – fazem o que têm a fazer e só depois se permitem sentir. Uma sénior recorda a cobertura de um caso judicial que envolvia múltiplos abusos sexuais de menores: “eu fiz a minha peça, ótima, tudo bem, nenhum problema. Saí da redação, cheguei a casa e estive sentada na banheira a levar com água na cabeça uma hora, duas horas, nem sei dizer, porque chorava sem conseguir parar”.

Admite que não há “nada de heroico” em conseguir fazer o trabalho sem se permitir parar para reconhecer o “óbvio impacto” que determinados casos implicam, mas assume também que os jornalistas ficam frequentemente “calejados” e não deixam que isso aconteça: “nós sentimos a emoção das coisas e depois pomos a capa e seguimos, só que essa capa não dura sempre, nem é absolutamente impermeável”, afirma.

Autocensura

A maioria dos jornalistas entrevistados nega ter-se autocensurado, embora muitos deles assumam que esta estratégia passa, frequentemente, por processos subconscientes que simultaneamente evitam esforço emocional e lhe adicionam uma camada extra. Alguns manifestaram-se mesmo incomedados com o uso da palavra “autocensura”, pela carga negativa que o conceito carrega. Através da autocensura, os jornalistas evitam determinados temas ou fontes que sabem que podem provocar uma reação negativa.

Este é um mecanismo de defesa documentado, sobretudo em relação à segurança física dos jornalistas. São, de facto, poucos os entrevistados que assumem ter-se autocensurado pelo menos uma vez ao longo do percurso profissional. Os casos relatados prendem-se, maioritariamente, com propostas editoriais que ficaram pelo caminho ou com certas fontes de informação que foram preteridas em relação a outras – menos críticas.

Estratégias Organizacionais

Vários autores defendem que as empresas de média têm a obrigação legal, para além de um dever moral, de zelar pelo bem-estar dos seus trabalhadores (Holton et al., 2023; Jukes, 2020). Aqui se inclui a segurança física dos jornalistas, por exemplo quando são enviados a cenários de guerra ou a cobrir catástrofes naturais, mas também a saúde mental.

As crescentes ameaças ao trabalho dos jornalistas, nomeadamente pela presença online fomentada pelas empresas de média, requerem uma atenção redobrada e a implementação de mecanismos de proteção, de que são exemplo as políticas organizacionais para as redes sociais.

De facto, se os órgãos de comunicação social incentivam os jornalistas a estarem presentes e ativos nas redes sociais, partilhando os conteúdos que produzem e interagindo com os seus leitores, deve haver uma cultura de responsabilização que motive as empresas a formar e proteger os seus trabalhadores de comportamentos hostis – muitas vezes potenciados pelo efeito desinibidor do mundo online (Chen et al., 2020). No entanto, os estudos apontam falhas às respostas institucionais, que muitas vezes são mesmo inexistentes (Holton et al., 2023; Sampaio-Dias et al., 2023) e deixam os jornalistas à deriva, entregues à sua sorte.

Saúde Mental nas Redações: Do Tabu à Partilha de Dificuldades

Vários jornalistas mostram-se alerta para a importância de cuidar da saúde mental, embora assumam que, geralmente, não partilham com os seus editores as preocupações que sentem. “Não queres mostrar as tuas fragilidades”, admite um recém-chegado à profissão.

Uma jornalista sénior admite que a redação tem mostrado preocupações com a saúde mental, justificando a falta de atenção que, até agora, se dava a estas questões: “há um entendimento no jornalismo, errado, de que isso é um sinal de fragilidade. E a fragilidade não é compatível com o jornalismo”.

As entrevistas denotam que as preocupações com a saúde mental e emocional estão, ainda, muito dependentes das atitudes individuais, e não são refletidas nas políticas organizacionais. Um editor assume que, por ele próprio ter acompanhamento psiquiátrico, tem maior sensibilidade para lidar com questões relacionadas com saúde mental, e diz que esta é “cada vez mais uma preocupação” nas redações. Um jornalista sénior confirma esta percepção, alertando que “hoje em dia as pessoas desabafam, não aguentam”:

têm as vidas pessoais muitas vezes em pantanas. Situações absolutamente críticas, em que as pessoas em casa já não deviam estar juntas há muito tempo e estão, porque não têm alternativa e ambos são jornalistas, muitas vezes. Portanto, tu tens neste momento, em muitos sítios, uma panela de pressão constante e um cocktail com um potencial explosivo muito grande.

Foram vários os jornalistas que contaram como, em reuniões de plenário de trabalhadores ou em negociações com as entidades patronais, começam a surgir preocupações com a saúde mental. Apesar destes relatos, muitos notam que a saúde mental ainda é um assunto tabu nas redações.

Bem-Estar e Mecanismos de Apoio

São poucos os jornalistas que consideram existir uma promoção do bem-estar nas empresas para as quais trabalham, e, geralmente, atribuem-no ao ambiente de trabalho proporcionado pelos colegas e não às políticas organizacionais. Também a maioria dos entrevistados rejeita que as redações tenham mecanismos para apoiar os trabalhadores. A este propósito, as entrevistas mostram que, durante a pandemia, apenas uma redação da nossa amostra disponibilizou apoio psicológico – gratuito para os jornalistas e suportado pela empresa (privada) de média. Na altura em que as entrevistas decorreram, em finais de 2023, este apoio continuava a ser facultado a quem dele necessitasse. Outras empresas contratualizam seguros de saúde que incluem a possibilidade de ter consultas psicológicas, embora os jornalistas se queixem de que esse apoio é circunscrito a um número reduzido de consultas anuais.

Alguns dos entrevistados com mais anos no jornalismo recordam as direções e administrações pelas quais já passaram e um tempo em que, dizem, havia maior preocupação com os jornalistas. Ainda assim, alguns jornalistas notam que o bem-estar vai sendo “acautelado”, através da existência de bonificações, acordos com ginásios, ou subsídios pelo nascimento de um filho. A adoção, pelas empresas, de um regime misto de trabalho no pós-pandemia

também é mencionada como uma medida positiva, que permite aos trabalhadores uma maior conciliação entre a vida pessoal e a profissional. Nota-se, ainda, a valorização do ambiente de trabalho e das relações interpessoais como um dos fatores com maior impacto no bem-estar dos jornalistas entrevistados. Um jornalista, com mais de 40 anos de profissão, resume desta forma: “apesar de tudo, o ambiente de trabalho é agradável. E acaba por amenizar um bocadito estas dores que nós todos sentimos. Crescemos todos juntos, e é nesse sentido que há mais gente a trabalhar por amor à camisola”.

Apoio Psicológico e Condições Laborais Entre as Reivindicações Mais Comuns

Os fatores promotores de bem-estar são encarados de forma muito distinta pelos jornalistas entrevistados. Na altura em que as entrevistas decorreram, vários jornalistas do GMG estavam numa situação particularmente difícil e muitos partilharam que o pagamento de salários estava atrasado. Outros sabiam que, a haver cortes nas empresas, estariam na linha da frente dos despedimentos – fosse pelos anos de profissão ou pelos salários acima da média.

Enquanto para alguns entrevistados seria suficiente que as empresas para as quais trabalham lhes dessem melhores condições físicas para exercer, desde mesas e cadeiras confortáveis e respeitadoras da ergonomia a ventilação nas redações; para outros, as empresas deveriam fornecer apoio psicológico ou psiquiátrico, através de equipas dedicadas às redações ou da contratualização com os seguros de saúde; outros, ainda, ficariam satisfeitos com a possibilidade de existir maior diálogo entre as administrações, direções e redações. São vários os jornalistas que se queixam de que as chefias nunca lhes perguntaram como estavam ou se precisavam de alguma coisa, mesmo após a cobertura de acontecimentos potencialmente traumáticos. “A primeira coisa era cumprir a lei”, afirma uma jornalista sénior. Sublinha, ainda, a importância de se olhar para os estudos que têm vindo a ser feitos, que indicam que os jornalistas “precisam de um acompanhamento médico e psicológico diferente daquele que têm”.

Uma jornalista, com 23 anos de profissão e experiência em cargos de chefia, considera que é preciso dar tempo para que as pessoas processem os acontecimentos: “muitas redações ou equipas não têm sequer o hábito de perguntar ‘estás bem? Precisas de alguma coisa?’”.

Explica como é que, na sua redação, se recebe um jornalista que regressa de um cenário de guerra, recordando um caso recente:

ele ter ido ali à guerra, onde há mísseis a passar por cima das cabeças, é a mesma coisa que ele ter ido aqui, fazer qualquer coisa numa assembleia municipal, por exemplo. Não há uma abordagem diferenciada, é tudo igual, e não há qualquer tipo de estratégia. E todos os jornalistas que eu conheço, destes que vão muitas vezes [a cenários de guerra], fazem terapia e acompanhamento pelos seus próprios meios.

A mesma entrevistada defende que, no caso dos jornalistas que se deslocam, por exemplo, a cenários de guerra, deveria ser disponibilizado apoio psicológico pela empresa: “uma empresa que seja efetivamente responsável tem de dizer que é para ir [ao psicólogo], como se faz nas forças de segurança, quando passam por um evento traumático. Essa deveria ser a estratégia”.

De facto, e apesar de algumas empresas disponibilizarem médico do trabalho na redação, vários jornalistas contam que as questões do foro psicológico raramente, ou nunca, são abordadas. Para além da terapia, os jornalistas concordam que a melhoria das condições laborais (sobretudo, o aumento dos salários e a conciliação entre as vidas pessoal e profissional) é essencial para se atingir o bem-estar:

“a variável dos recursos humanos é essencial para gerir o sucesso. Uma empresa que não se preocupe com o bem-estar das pessoas que emprega não é uma empresa, é uma chafarica qualquer”, queixa-se um sénior.

(Ainda) Há Felicidade no Jornalismo?

O esforço emocional a que os jornalistas estão sujeitos, e que fomos explorando ao longo destas páginas, pode ter impacto na sua saúde mental, no bem-estar e na felicidade. A ausência de felicidade no trabalho pode levar a distúrbios psicológicos, como o stress ou o *burnout* (Bélair-Gagnon et al., 2023). Embora os desafios que se colocam ao jornalismo não sejam novos, a utilização massiva dos média sociais, as pressões associadas à pandemia de COVID-19, o crescimento das desordens desinformativas, e o aumento dos movimentos extremistas vieram agudizar problemas já existentes.

Assim, os autores de um livro sobre felicidade no jornalismo consideram que a felicidade, ou o bem-estar, não é apenas um problema individual e não deve ser encarado como tal (Bélair-Gagnon et al., 2023). É uma questão

coletiva, e que diz respeito a uma classe (neste caso, a classe jornalística), devendo merecer reflexão por parte da indústria, dos governos, e dos próprios investigadores.

Quando questionados sobre o que os faz felizes no jornalismo, muitos dos entrevistados queixaram-se da dificuldade em responder a esta pergunta. Vários remeteram para a utilidade do jornalismo e o impacto do trabalho que fazem, outros tantos disseram que a possibilidade de ouvir e contar histórias, ou de fazer reportagem, é aquilo que os motiva. De facto, a felicidade é geralmente aferida a partir de duas dimensões: gostar daquilo que se faz, ou encontrar utilidade no que se faz (Bélaire-Gagnon et al., 2023).

De igual modo, muitos assumiram que ser jornalista “é um privilégio”, que se reflete não só nas pessoas às quais têm acesso, mas também na utilidade que o seu trabalho representa para a sociedade. Um jornalista sénior explica deste modo aquilo que o faz feliz no jornalismo: “a sensação de que eu não posso mudar o mundo, mas tenho que escrever tentando”.

Outro sénior, com 34 anos de experiência, tem dificuldade em separar a profissão de tudo o resto: “nesta profissão e na forma como a profissão é vivida, ela confunde-se quase com a identidade”.

Outra jornalista, com mais de 20 anos de profissão e a exercer funções de direção, assume-se “muito realizada”. “O jornalismo continua a fazer-me muito feliz, continua a fazer sentido para mim”, diz. “Para o bem e para o mal”, o jornalismo “é uma paixão”, declara uma jovem jornalista, enquanto reconhece que se diverte a trabalhar, porque esta é uma profissão “muito gratificante” e que “dá muita pica”.

A Utilidade do Jornalismo

Entender o jornalismo enquanto ideologia profissional significa perceber de que forma é que os jornalistas dão sentido ao seu trabalho (Deuze, 2004), através de valores partilhados como a objetividade, a autonomia, a ética, ou a noção de serviço público. Um desses valores é, precisamente, a utilidade do jornalismo e das histórias contadas: “é absolutamente motivador e inspirador achares que aquilo que tu fazes pode ter um efeito prático sobre a vida e ajudar a vida do outro”, explica um jornalista, com 19 anos de experiência. “Faz-me feliz vir trabalhar todos os dias e trabalhar numa redação, faz-me feliz a confiança que as pessoas depositam no nosso trabalho”, afirma uma jornalista com sete anos de profissão.

Um editor assume que lhe dá prazer “ver pessoas a crescer”, jornalistas com quem trabalha que hoje “fazem coisas espetaculares”. Para além disso, a curiosidade – que diz fazer parte de si desde que se lembra – e o gosto por saber o que se passa são aquilo que o motiva. Opinião partilhada por um colega editor, que assegura ser “gratificante” ver crescer as pessoas que ensina.

Um jornalista, com 19 anos de profissão, explica que aquilo que o faz entusiasmar-se pelo jornalismo (no caso, de imprensa) é a “possibilidade de criação a partir do nada”. Segundo ele, é “tentar ver, além das árvores, as florestas”, referindo-se ao olhar amplo que os jornalistas devem adotar sobre a realidade. Uma jornalista sénior resume: “eu tenho a sorte de me pagarem para fazer uma coisa que eu realmente gosto. Podem não me pagar muito bem, mas também não me pagam muito mal em relação aos outros colegas”.

O Prazer de “Contar o Mundo”

São muitos os entrevistados que encontram alegria em “contar o mundo”, sobretudo através do formato reportagem. Como um jornalista, com 16 anos de experiência:

o que eu gosto mais em fazer este trabalho é ir ao terreno, conhecer as pessoas. Esses são dias felizes. E os outros dias felizes, na verdade é uma felicidade falsa, é só adrenalina. Aqueles momentos em que sabes que tens uma boa estória, e que aquilo vai dar um belo título na capa do jornal do dia seguinte. Essa adrenalina ainda me anima, ainda me tira do torpor que são os dias.

Um dos entrevistados com mais experiência na amostra, 29 anos de profissão, confessa que o que ainda o faz permanecer no jornalismo é a “pica de fazer coisas”. Outra jornalista, com 28 anos de profissão, afirma que “o prazer do jornalismo é contar o mundo”. Os relatos multiplicam-se, como o de uma jornalista, com 24 de experiência:

o que me faz feliz é contar uma história bem contada. É fazer histórias com cabeça, tronco e membro e sentir que, de alguma forma, com o meu trabalho, posso contribuir para combater os preconceitos, os estereótipos, para combater anomalias do sistema. No fundo, para que a sociedade seja mais justa e mais feliz. Isso é o que me motiva, é o que me faz querer trabalhar todos os dias.

Apesar do gosto que ainda nutrem pela profissão, alguns dos entrevistados reconhecem que os desafios do dia a dia e as transformações na indústria

dos média são desgastantes: “eu gosto muito do que faço, só não gosto das horas a que faço e, às vezes, de como faço”, reconhece uma jornalista, referindo-se às condições em que trabalha.

A este propósito, um jornalista do GMG, com mais de 20 anos de profissão, admite que tem “muito medo” que o “obriguem a deixar de ser jornalista”. Isto porque, apesar das condições, gosta “mesmo muito” daquilo que faz: “eu sempre me vi como jornalista e penso que quero morrer jornalista”.

Serviço Público/Missão

O trabalho numa redação é, como diz um editor com quase 20 anos de experiência, “muito de entrega, de serviço público”. Vários entrevistados admitem que é a noção de serviço público que os move, o sentido de missão que tantos assumem no exercício do jornalismo. Outras expressões usadas incluem o “espírito de missão” ou o “amor à camisola”: “nós queremos sempre mudar o mundo, nem que seja naquela rua, na nossa aldeia”, declara uma entrevistada.

Uma outra jornalista, com 24 anos de profissão, confessa ter tido a ilusão, “em miúda”, de que “queria mudar o mundo”. E conclui: “tu não mudas o mundo, mas vais mudando o mundo de muitas pessoas para melhor”.

Para alguns jornalistas, a pandemia de COVID-19 reforçou esta missão e o ideal do jornalismo enquanto serviço público. Isso mesmo atestam os inúmeros estudos, nacionais e internacionais, que analisaram as perceções dos jornalistas relativamente ao trabalho que exerceram durante esse período. Apesar de todos os constrangimentos, um jornalista sénior recorda que essa fase foi vivida com um sentido de responsabilidade grande, sublinhando o “lado bom” do jornalismo: a sua relevância enquanto serviço público.

O Pensamento de Abandonar a Profissão

Para além do stress e desgaste emocional, a precariedade e insegurança laboral podem fazer com que os jornalistas decidam deixar a profissão (Bélair-Gagnon et al., 2023). Embora não haja dados concretos que expliquem quantos profissionais abandonam o jornalismo, alguns estudos mostram que muitos consideram, a dada altura, largar a profissão. Geralmente, esta vontade surge associada à insatisfação laboral. Em Portugal, um inquérito a jornalistas (N = 1.494), no período pré-pandemia, mostra que mais de

60% dos inquiridos já tinha pensado em abandonar o jornalismo, devido aos baixos salários, deterioração de condições laborais e da própria profissão, precariedade e stress (Crespo et al., 2017).

Na Alemanha, dados de 2020 indicam que quase 26% dos jornalistas inquiridos num inquérito (N = 983) admitia mudar de profissão. No caso alemão, são os jornalistas com filhos e aqueles com salários mais baixos que tendem a manifestar maior vontade de deixar o jornalismo (Rick, 2023).

Também na nossa amostra, muitos dos entrevistados admitem vontade de abandonar a profissão. Estes pensamentos são transversais, manifestando-se em jornalistas jovens, com poucos anos de profissão, mas também nos mais experientes. Um jornalista sénior queixa-se:

a verdade é que entra gente de imenso valor para a profissão, com 20 e poucos anos, com o perfil que o jornalismo precisa, com valores, com caráter, com espinha direita, que são completamente atropelados ao fim de seis meses, pelo que ganham, pelas ordens que recebem, pelo tipo de trabalhos que têm de fazer, coisas absolutamente sabujas.

Uma entrevistada diz que embora não tenha “assim tantos anos de profissão” (são apenas seis), “muitas vezes” pensa em abandonar o jornalismo. O facto de pertencer a uma geração que não tem a mesma visão sobre o trabalho do que os jornalistas seniores (“já não há a conceção do trabalho para a vida, isso acabou”) ajuda a este discurso. São vários os entrevistados que confessam que a ideia de abandonar a profissão é cada vez mais recorrente, sobretudo pelas condições precárias em que a exercem. Como diz um sénior: “a coragem é ficar”. Outra jornalista, com 15 anos de profissão, partilha que pensa “todos os dias” em sair. Simultaneamente, reconhece que gosta do que faz e se escrutina permanentemente: “o que eu penso muitas vezes é que eu estou a viver *o sonho*. Mas será que eu preciso de continuar a viver o sonho nestas condições?”.

Vimos já que as condições em que os jornalistas frequentemente trabalham têm um impacto na sua vida diária, e são muitas vezes referidas como a razão pela qual a ideia de sair do jornalismo surge. Apesar de muitos entrevistados admitirem a vontade de sair do jornalismo, por outro lado, julgam que não saberiam fazer outra coisa. Uma jornalista sénior, com funções de direção, assume que, nos últimos tempos, o pensamento de sair da profissão lhe tem ocorrido:

só que depois penso “mas depois vou fazer o quê?”. Depois mais nada me vai fazer feliz, nada me vai fazer sentir realizada. A adrenalina de contar uma boa história. É difícil fazer essa transição para um jornalista. Eu tenho um bocadinho esta sensação de que não sei fazer mais nada. Passei a minha vida toda a tentar fazer isto bem.

Pontos a Reter

O esforço emocional sentido pelos jornalistas tem consequências sérias nas suas vidas, que podem conduzir à degradação da saúde física e mental e impactar a qualidade das notícias. Um em cada cinco jornalistas entrevistados reporta diagnóstico de perturbação mental, sendo as mais comuns ansiedade, depressão e *burnout*. Vários entrevistados falam em frustração, ataques de choro, insónias, dificuldade de concentração, e exaustão. Por isso mesmo, muitos deles recorrem à terapia para lidar com as dificuldades do dia a dia, embora admitam que a questão financeira é, muitas vezes, um entrave à procura de ajuda.

De facto, embora os resultados das entrevistas mostrem uma diversidade de estratégias para lidar com o esforço emocional, estas são essencialmente individuais. Os jornalistas mantêm certas práticas que lhes permitem “escapar” à rotina, como o exercício físico, ler, sair e estar com amigos. Falar com outros jornalistas é uma das estratégias mais valorizadas, apontada até por alguns como “uma espécie de terapia”.

Embora as estratégias tenham mudado ao longo das gerações, vários entrevistados notam que (ainda) há um recurso ao abuso de substâncias nas redações, sobretudo antidepressivos e comprimidos para dormir.

Outros mecanismos individuais para lidar com o esforço emocional incluem a desconexão emocional ou digital. Os resultados sublinham a quase inexistência de estratégias organizacionais, existindo uma cultura que deixa os jornalistas à sua sorte.

Partilhar um diagnóstico de depressão ou demonstrar o impacto individual de determinado trabalho ainda é visto, por vários jornalistas, como uma “fraqueza” que não tem lugar no jornalismo. Embora a pandemia de COVID-19 tenha contribuído para algumas mudanças neste plano, aumentando a consciencialização relativamente à importância de cuidar da saúde mental, ainda há um longo caminho a percorrer nas redações.

Notas Finais

Este estudo exploratório pretendeu compreender o esforço emocional dos jornalistas portugueses, nomeadamente aquilo que o provoca, as estratégias de *coping*, e as consequências sentidas. Num ecossistema mediático marcado pela cada vez maior concentração de grupos económicos, assistimos a uma precarização crescente da profissão de jornalista – que coexiste com a perda de reconhecimento e desvalorização do seu trabalho. Isso mesmo é atestado pelo clima de progressiva hostilidade contra os jornalistas, que são confrontados com comportamentos violentos por parte de vários atores, incluindo atores políticos. A isto acresce a precariedade generalizada e a degradação das condições de trabalho.

Os resultados deste estudo contribuem para o desenvolvimento de uma área de investigação que tem vindo a crescer, e que mostra que Portugal não é um caso isolado. De facto, as preocupações manifestadas pelos jornalistas da nossa amostra são semelhantes às encontradas noutros países, como o Reino Unido ou Estados Unidos da América. Independentemente da localização geográfica, os jornalistas sentem-se, frequentemente, assoberbados, sob o “rolo compressor” que é a prática diária e as rotinas de uma redação. A pandemia de COVID-19 acentuou esta dura realidade, e trouxe à discussão preocupações que, frequentemente, não eram formuladas, como a importância do bem-estar e da saúde mental dos jornalistas. Todos estes fatores podem contribuir para o esforço emocional dos jornalistas, e são notórias as consequências relatadas nas entrevistas. Da ansiedade ao *burnout*, os jornalistas estão cansados, sentem-se desvalorizados e mal pagos. Para além dos efeitos nocivos nos próprios jornalistas, na sua qualidade de vida e saúde mental, o esforço emocional pode ter consequências para a qualidade do jornalismo e, inclusivamente, para a democracia.

Os resultados destas entrevistas devem fazer-nos pensar sobre onde estamos, mas sobretudo para onde queremos ir, no que respeita ao jornalismo. Os próprios jornalistas deixam algumas mensagens de esperança, visíveis na forma como falam da profissão e da “paixão” que esta representa. Num mundo atual, marcado por uma sucessão de conflitos armados, polarização política, fenómenos desinformativos, e crescente populismo, precisamos, mais do que nunca, de proteger o jornalismo de qualidade. Façamo-lo, começando por cuidar daqueles que o podem fazer: os jornalistas.

Referências

- Araújo, R., Lopes, F., Magalhães, O., Sá, A., & Aguiar, A. (2023). Behavior guidance during the Covid-19 pandemic: Health literacy as a weapon against the virus. *Health Communication, 38*(3), 490–498. <https://doi.org/10.1080/10410236.2021.1956070>
- Bélaïr-Gagnon, V., Holton, A. E., Deuze, M., & Mellado, C. (2023). *Happiness in journalism*. Routledge.
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 11*(4), 589–597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Camponez, C., Miranda, J., Fidalgo, J., Garcia, J. L., Matos, J. N., Oliveira, M., Martins, P., & Silva, P. A. (2020). *Estudo sobre os efeitos do estado de emergência no jornalismo no contexto da pandemia Covid-19. Relatório*. Sopcom.
- Chen, G. M., Pain, P., Chen, V. Y., Mekelburg, M., Springer, N., & Troger, F. (2020). 'You really have to have a thick skin': A cross-cultural perspective on how online harassment influences female journalists. *Journalism, 21*(7), 877–895. <https://doi.org/10.1177/1464884918768500>
- Crespo, M., Azevedo, J., Sousa, J., Cardoso, G., & Paisana, M. (2017). *Jornalistas e condições laborais: Retrato de uma profissão em transformação*. OberCom. https://obercom.pt/wp-content/uploads/2017/03/2017_OBERCOM_Jornalistas_Condicoes_Laborais.pdf
- Deuze, M. (2004). Journalism studies beyond media: On ideology and identity. *Ecquid Novi: African Journalism Studies, 25*(2), 275–293. <https://doi.org/10.1080/02560054.2004.9653298>
- Dworznik-Hoak, G. (2022). Emotional labor during disaster coverage: Exploring expectations for emotional display. *Journalism Practice, 16*(5), 864–882. <https://doi.org/10.1080/17512786.2020.1816858>
- Ekdale, B., Tully, M., Harmsen, S., & Singer, J. B. (2015). Newswork within a culture of job insecurity. *Journalism Practice, 9*(3), 383–398. <https://doi.org/10.1080/17512786.2014.963376>
- Hoak, G. (2021). Covering COVID: Journalists' stress and perceived organizational support while reporting on the pandemic. *Journalism and Mass Communication Quarterly, 98*(3), 854–874. <https://doi.org/10.1177/10776990211015105>
- Holton, A. E., Bélaïr-Gagnon, V., Bossio, D., & Molyneux, L. (2023). "Not their fault, but their problem": Organizational responses to the online harassment of journalists. *Journalism Practice, 17*(4), 859–874. <https://doi.org/10.1080/17512786.2021.1946417>
- Hopper, K. M., & Huxford, J. E. (2015). Gathering emotion: Examining newspaper journalists' engagement in emotional labor. *Journal of Media Practice, 16*(1), 25–41. <https://doi.org/10.1080/14682753.2015.1015799>
- Ivask, S., Waschková Císařová, L., & Lon, A. (2023). "When can I get angry?" Journalists' coping strategies and emotional management in hostile situations. *Journalism, 25*(10), 2099–2116. <https://doi.org/10.1177/14648849231199895>
- Jukes, S. (2020). *Journalism and emotion*. SAGE.

- Jukes, S., Fowler-Watt, K., & Rees, G. (2022). Reporting the Covid-19 pandemic: Trauma on our own doorstep. *Digital Journalism*, 10(6), 997–1014. <https://doi.org/10.1080/21670811.2021.1965489>
- Kotišová, J. (2019). The elephant in the newsroom: Current research on journalism and emotion. *Sociology Compass*, 13(5), Artigo e12677. <https://doi.org/10.1111/soc4.12677>
- Miranda, J., Silveirinha, M. J., Sampaio-Dias, S., Dias, B., Garcez, B., & Noronha, M. (2023). “It comes with the job”: How journalists navigate experiences and perceptions of gendered online harassment. *International Journal of Communication*, 17, 5128–5148.
- Örnebring, H. (2018). Journalists thinking about precarity: Making sense of the “new normal”. # *ISOJ Journal*, 8(1), 109–127.
- Posetti, J., Bell, E., & Brown, P. (2020). *Journalism and the pandemic: A global snapshot of impacts*. https://www.icfj.org/sites/default/files/2020-10/Journalism%20and%20the%20Pandemic%20Project%20Report%201%202020_FINAL.pdf
- Rick, J. (2023). Journalists considering an exit. In V. Bélair-Gagnon, A. E. Holton, M. Deuze, & C. Mellado (Eds.), *Happiness in journalism* (pp. 11–18). Routledge.
- Rick, J., & Hanitzsch, T. (2024). Journalistic work during a pandemic: Changing contexts and subjective perceptions. *Journalism Practice*, 18(1), 99–118. <https://doi.org/10.1080/17512786.2023.2250760>
- Sampaio-Dias, S., Silveirinha, M. J., Garcez, B., Subtil, F., Miranda, J., & Cerqueira, C. (2023). “Journalists are prepared for critical situations ... but we are not prepared for this”: Empirical and structural dimensions of gendered online harassment. *Journalism Practice*, 18(2), 301–318. <https://doi.org/10.1080/17512786.2023.2250755>
- Šimunjak, M. (2023). Teaching emotional intelligence for enhancing resilience in journalism. *Journalism and Mass Communication Educator*, 78(2), 127–141. <https://doi.org/10.1177/10776958231165103>
- Šimunjak, M., & Menke, M. (2023). Workplace well-being and support systems in journalism: Comparative analysis of Germany and the United Kingdom. *Journalism*, 24(11), 2474–2492. <https://doi.org/10.1177/14648849221115205>
- Steiner, L., & Chadha, K. (2022). Introduction. Global precarity’s uneven impacts on journalism. In K. Chadha & L. Steiner (Eds.), *Newswork and precarity* (pp. 1–11). Routledge.
- Storm, H. (2024). *Mental health and wellbeing for journalists. A practical guide*. Routledge.
- Thomson, T. J. (2021). Mapping the emotional labor and work of visual journalism. *Journalism*, 22(4), 956–973. <https://doi.org/10.1177/1464884918799227>
- Varela, R., Santa, R. della, Rolo, D., Areosa, J., Antunes, J. A., Silveira, H., Santiago, B., & Souza, R. (2023). *Inquérito nacional às condições de vida e de trabalho dos jornalistas em Portugal*. <https://jornalistas.eu/wp-content/uploads/2023/11/Inquerito-Nacional-as-Condicoes-de-Vida-e-de-Trabalho-dos-Jornalistas-em-Portugal-03-11-2023-c.pdf>

Nota Biográfica

Rita Araújo é investigadora auxiliar no Centro de Estudos de Comunicação e Sociedade da Universidade do Minho, onde se doutorou em Ciências da Comunicação. É co-coordenadora do Barómetro para a Qualidade da Informação e coordenadora do Grupo de Investigação em Média e Jornalismo. Rita é *vice-chair* da secção de Health Communication da European Communication Research and Education Association e editora associada do *European Journal of Health Communication*. Foi professora auxiliar na Universidade Lusíada – Norte e no Instituto Politécnico de Bragança. Foi investigadora visitante no New York City Food Policy Centre, CUNY School of Public Health – Hunter College, e foi investigadora do projeto europeu *HeaRT – Health Reporting Training Project*, financiado pela Comissão Europeia, e do projeto *A Doença em Notícia*, financiado pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia. É membro de várias associações científicas, como a Associação Portuguesa de Ciências da Comunicação, a European Communication Research and Education Association e a International Communication Association, participando regularmente nos seus encontros. Desenvolve investigação nas áreas do jornalismo, jornalismo de saúde, comunicação de saúde, fontes de informação, e literacia em saúde.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7124-6057>

Email: ritaaraujo@ics.uminho.pt



UMinho Editora



Universidade do Minho



CECS

centro de estudos
de comunicação
e sociedade

O jornalismo tem-se confrontado com inúmeros desafios e transformações nas últimas décadas, não só pela evolução tecnológica e digital, mas também pelos constrangimentos estruturais no negócio dos média, que se caracteriza, atualmente, pela crescente concentração da propriedade e por um visível colapso dos modelos de negócio. A degradação das condições de trabalho, a precariedade e a violência contra os jornalistas podem contribuir para o esforço emocional, tendo impacto na sua saúde física e mental, no bem-estar e qualidade de vida, mas também na qualidade do próprio jornalismo. Embora muitas destas dimensões decorram de problemas estruturais da indústria dos média, como o declínio de vendas e da receita publicitária, há aspetos contextuais que contribuem para um agravamento. A pandemia de COVID-19 foi um desses momentos, e vários inquéritos aos jornalistas deixavam, já, antever uma crescente deterioração das condições em que o jornalismo estava a ser exercido (Araújo et al., 2023; Camponez et al., 2020). No entanto, não existiam, ainda, dados que nos permitissem compreender o esforço emocional dos jornalistas e a sua relação com as dimensões aqui enunciadas. Este estudo teve como objetivo perceber as perceções dos jornalistas portugueses relativamente ao esforço emocional na prática diária, as suas causas, consequências, e a existência de estratégias de suporte. Para isso, foram realizadas entrevistas semiestruturadas com 50 jornalistas provenientes de vários tipos de meios de comunicação. Os resultados dão conta de uma realidade preocupante, e que nos deve fazer refletir enquanto sociedade. Jornalistas precários não são jornalistas livres, tal como não o são os jornalistas que temem pela sua segurança.

ISBN 978-989-9074-95-8



9 789899 074958 >