



## O estresse no trabalho do jornalista

Cristiane Oliveira Reimberg<sup>1</sup>  
Universidade de São Paulo

**Resumo:** Neste artigo, apresentamos a percepção de estresse de 21 jornalistas entrevistados para a pesquisa de doutorado “O exercício da atividade jornalística na visão dos profissionais: sofrimento e prazer na perspectiva teórica da psicodinâmica do trabalho”, defendida em abril de 2015. Apesar de o estresse não ser uma categoria trabalhada pela psicodinâmica do trabalho, ele foi percebido como sofrimento pelos jornalistas entrevistados para a pesquisa. Também pontuamos os resultados de outros estudos que avaliam o estresse no trabalho jornalístico.

**Palavras-chave:** Jornalismo; Trabalho; Jornalista; Sofrimento; Estresse.

### 1. Introdução

Como Christophe Dejours falou durante entrevista realizada em 2010, na Revista Proteção, não é possível ser jornalista sem sofrer. O sofrimento faz parte do trabalho, e o prazer vem em um segundo momento, seja pelo reconhecimento dado ao produto do trabalho, seja pelo próprio sentido que atribuímos ao trabalho realizado.

A relação de prazer e sofrimento no trabalho do jornalista teve, em nosso doutorado, a psicodinâmica do trabalho como referencial teórico. No entanto, nossa referência metodológica foi a pesquisa qualitativa e a análise de conteúdo. Não utilizamos o procedimento metodológico da psicodinâmica do trabalho e sim a teoria construída por

---

<sup>1</sup> Doutora em Ciências da Comunicação pela ECA-USP e analista em ciência e tecnologia da Fundacentro, instituição de pesquisa sobre segurança e saúde do trabalhador do Ministério do Trabalho.

Dejours sobre prazer e sofrimento para pensar o trabalho do jornalista. A mediação dessa teoria foi fundamental para analisar o conteúdo das entrevistas.

Dejours mostra que o sofrimento no trabalho ocorre “quando a relação homem-organização do trabalho está bloqueada; quando o trabalhador usou o máximo de suas faculdades intelectuais, psicoafetivas, de aprendizagem e de adaptação”:

*Quando um trabalhador usou de tudo de que dispunha de saber e de poder na organização do trabalho e quando ele não pode mais mudar de tarefa: isto é, quando foram esgotados os meios de defesa contra a exigência física. Não são tanto as exigências mentais ou psíquicas de trabalho que fazem emergir o sofrimento (se bem que este fator seja evidentemente importante quanto à impossibilidade de toda a evolução em direção ao seu alívio). A certeza de que o nível de insatisfação não pode mais diminuir marca o começo do sofrimento. (DEJOURS, 1992, p.52)*

O autor aponta ainda que o sofrimento auxilia a produtividade através do uso que se faz dos mecanismos de defesa usados contra ele. No jornalismo, percebemos que há tanto a exploração da tensão e do medo, quanto à neutralização do medo para enfrentar os riscos da profissão em coberturas perigosas. Por outro lado, percebe-se a existência de um prazer proveniente do conteúdo significativo e simbólico do trabalho, o que pode ser indício de uma ideologia defensiva para enfrentar as precariedades do dia a dia.

Mas o trabalho pode também abrir “as portas ao prazer” e desempenhar “um papel de mediador na construção da saúde” (DEJOURS, 2012, p.14). Além disso, “o trabalho vivo não consiste apenas em produzir, mas implica ainda transformar-se a si próprio” (p.20). Essa dimensão transformadora do trabalho também é latente no trabalho do jornalista.

*A psicodinâmica do trabalho pleiteia em favor da hipótese segundo a qual o trabalho não é redutível a uma atividade de produção no mundo objetivo. O trabalho é sempre uma provação para a subjetividade, da qual esta sai sempre ampliada, engrandecida ou, ao contrário, reduzida, mortificada. Trabalhar constitui, para a subjetividade, uma provação que a transforma. Trabalhar não é apenas produzir, mas ainda transformar-se a si próprio e, no melhor dos casos, é uma ocasião oferecida à subjetividade de provar-se a si mesma, de realizar-se. (DEJOURS, 2012b, p. 33-34)*

Utilizamos esses conceitos para refletir sobre o trabalho do jornalista. Para tanto, optamos por uma pesquisa qualitativa em que formamos um grupo heterogêneo com profissionais de diferentes faixas etárias e com experiência em diferentes veículos de

comunicação (jornais, revistas, internet, TV e rádio), mesmo *freelancers*, pois eles também estão submetidos à forma como o jornalismo está organizado e fazem parte dessa organização, em um ambiente permeado de terceirizações, quarteirizações e casos de profissionais que são contratados como pessoa jurídica.

Criamos seis grupos divididos por faixa etária: 20 a 29 anos, 30 a 39 anos, 40 a 49 anos, 50 a 59 anos, 60 a 69 anos e mais de 70 anos. Para termos a visão de diferentes gerações, estipulamos que cada grupo teria pelo menos dois entrevistados. Realizamos 21 entrevista semiabertas, um dos tipos possíveis de entrevista individual em profundidade, buscando um material qualitativo.

Esse tipo de entrevista traz uma “técnica qualitativa que explora um assunto a partir da busca de informações, percepções e experiências de informantes para analisá-las e apresentá-las de forma estruturada”. Procuram-se respostas intensas e “elementos para a compreensão de uma situação ou estrutura de um problema”. (DUARTE, 2005, p.62-63)

Os jornalistas entrevistados receberam um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, no qual conheceram detalhes da pesquisa e puderam optar pela identificação ou não de seu nome. Aqueles que optaram pelo sigilo são apontados com um nome fictício, sem sobrenome.

Os entrevistados para a pesquisa, em ordem cronológica de realização (entre 10 de dezembro de 2013 e 21 de agosto de 2014), foram: Antonio, 40 anos; Miguel, 39 anos; Priscilla Nery Rocha, 25 anos; Aureliano Biancarelli, 63 anos; Leonardo Sakamoto, 36 anos; Pedro, 32 anos; Ricardo Kotscho, 66 anos; Vivian de Oliveira Neves Fernandes, 27 anos; Fernanda Cirenza, 49 anos; Ivan Marsiglia, 43 anos; Clóvis Rossi, 71 anos; Paula Puliti, 50 anos; Alberto Dines, 82 anos; Bruno Torturra, 35 anos; Marilu Calo Cabañas, 51 anos; Audálio Dantas, 81 anos; Bob Fernandes, 58 anos; João, 27 anos; Aline Scarso, 27 anos; Maria, 33 anos; Lúcio Flávio Pinto, 65 anos.

Para a entrevista, tínhamos um roteiro com 25 perguntas. Uma delas questionava: Você considera a sua profissão estressante? Pode dar algum exemplo de situações desse tipo? É a análise dessas respostas que apresentamos neste artigo.

Esse trabalho é fruto da tese “O exercício da atividade jornalística na visão dos profissionais: sofrimento e prazer na perspectiva teórica da psicodinâmica do trabalho”.

A partir dele também desenvolvemos o projeto “O cotidiano jornalístico: organização do trabalho, práticas, prazer e sofrimento”, dentro do Programa Organização do Trabalho e Adoecimento – Proort, na Fundacentro, instituição de pesquisa sobre segurança e saúde do trabalhador, vinculada ao Ministério do Trabalho.

## **2. Estudos sobre estresse no trabalho jornalístico**

Alguns estudos mostram como o estresse faz parte do trabalho do jornalista, o que está relacionado com o aparecimento de sintomas físicos e até o adoecimento. Heloani (2003, p.77) constatou em sua pesquisa com 44 jornalistas, que 34 tinham estresse. Em um segundo grupo amostral de 22 jornalistas com estresse, 16 estavam em fase de resistência e seis em fase de quase exaustão (Ibid., p.75). Foram colhidos depoimentos como - “Sinto, sinto estressada pela carga de trabalho. Fico chateada, brava, rô a unha de monte, aí fico com mais dor de estômago, com dor de cabeça, o corpo grita.” - identificada na pesquisa como Sujeito 17 (Ibid., p.74). Em outro artigo, o mesmo pesquisador aponta que “dos 44 sujeitos pesquisados 24 apresentaram clara sinalização de sintomas de estresse em fase de exaustão e resistência. Os outros 20 jornalistas “aprenderam” a suportar os elementos estressores” (HELOANI, 2006, p.192).

Heloani (2003, p.19) explica que a primeira fase do processo de estresse “é a de alerta e começa quando a pessoa se confronta inicialmente com um estressor”, e o organismo reage como “fuga ou luta”. Sabendo administrá-la, essa fase pode ser produtiva. Já a segunda fase é a de resistência, “quando o estressor é de longa duração. O organismo tenta restabelecer o equilíbrio interno mediante ação reparadora. Toda a energia adaptativa é utilizada na tentativa de equilíbrio”. Se há “sucesso nesse intento, os sintomas iniciais desaparecem, o que gera a sensação de melhora”. Se a pessoa continuar “nesse estágio por muito tempo, o organismo torna-se mais vulnerável às doenças em geral e o stress avança para a última fase”, a de exaustão, que “é o estágio mais perigoso” e “ocorre quando outros estressores surgem concomitantemente ou quando existir uma evolução do processo de stress”. Nessa fase, surgem doenças com mais frequência, tanto físicas quanto psicológicas. “O enfraquecimento fisiológico é de tal ordem que

patologias latentes se manifestam, comprometendo a saúde da pessoa, às vezes de forma irremediável”.

Em entrevista ao jornal *Unidade*, do Sindicato dos Jornalistas Profissionais no Estado de São Paulo, Heloani (2013, p.6) relata que seus estudos com jornalistas se iniciaram em 2002, com a primeira fase sendo concluída em 2003. A segunda parte da pesquisa, em 2005, mostrou “a quase incompatibilidade da profissão com vínculos estáveis”. A última fase, finalizada em 2012, mostra que há ainda mais estresse na profissão.

Hoje os jornalistas enfrentam um grau de estresse que beira a exaustão, bem diferente do apurado na primeira pesquisa que já existia, mas não no grau de hoje. E a quase exaustão propicia, se não cuidada, os AVCs. É um estresse que fugiu do controle, está cronificado. Então, você já vê pessoas usando de tal maneira o seu organismo para mostrar que ainda é produtivo, que é melhor do que o outro, que vão ter consequências físicas e psíquicas, em curto, médio e longo prazo.

(...)

Então, existe uma discrepância entre uma identidade que é idealizada e uma real e isso produz um nível de estresse extremamente forte, para não dizer transtorno mental, porque você já percebe que algumas pessoas estão descompensadas e qualquer um estaria na situação delas. Por isso, você vai ver um jornalista que virou mendigo, outro que tentou suicídio. Isso porque ele não aguenta mais ter que pagar aquela dívida psíquica consigo mesmo. Então, o jornalista acaba sendo o seu pior inimigo. (HELOANI, 2013, p.7)

Killesse e Machado (2009) também estudaram a ocorrência do estresse entre 44 jornalistas de uma empresa jornalística de Minas Gerais e apuraram que quase um terço da amostra, 31,8%, passou por situação de estresse no mês anterior à pesquisa<sup>2</sup>. Eles apuraram que nas últimas 24 horas, dois jornalistas se encontraram em fase de alerta do estresse; na última semana, 13 apresentaram sintomas que os colocaram na fase de resistência; e em relação ao último mês nove estavam em fase de exaustão.

Para Marcondes Filho (2000, p.50-51), os “jornalistas estão hoje mais entregues a si mesmos”, sozinhos com a tela do computador, são exauridos por ela. “Neste sentimento, o trabalho informatizado e isolado eleva sobremaneira a ‘exploração da mais-valia’:

---

<sup>2</sup> Segundo os autores, “considerando que cada jornalista que ultrapassou o limiar de estresse da primeira fase pode também ter atingido as duas outras fases, o mesmo valendo para todos que apresentaram sintomatologia de estresse, e objetivando criar uma única variável reveladora do risco de estresse da amostra, procedeu-se a contagens que mostraram que, entre os 44 jornalistas, 30 (68.2%) não ultrapassaram os limites e 14 (31,8%), ou seja, perto de um terço, já entraram em uma ou mais fases” (KILLESSE, MACHADO, 2009, p.9).

os jornalistas trabalham mais pelo mesmo dinheiro, se esgotam mais e estão mais sujeitos ao estresse, à estafa.”

Já Kucinski (2005, p. 118) avalia que o estresse se tornou “a doença ocupacional típica do jovem jornalista”. O mais triste da situação é que como aponta De Gaulejac (2006, p.76), “na empresa ‘performática’, o stress não é considerado uma doença profissional, mas um dado quase natural ao qual convém se adaptar”. Esse autor explica que se difundiu a ideia de que “a ‘resistência ao stress’ é exigida como uma qualidade necessária para se ter sucesso”. Dessa forma, “em vez de se interrogar suas causas, aprende-se a ‘geri-lo’.”

Essa gestão consiste em domesticá-lo através de exercícios ou dispositivos variados: relaxamento dos ombros, respirações abdominais, alongamentos, meditação, massagens, bolas de borracha ‘anti-stress’... Não se procura resolver o problema atacando suas causas. O stress é considerado um mal necessário ao qual convém se adaptar, canalizando-se os seus efeitos mais nocivos. (DE GAULEJAC, 2006, p. 76)

Na avaliação desse mesmo pesquisador, “o stress é banalizado ou apresentado como a consequência de comportamentos individuais, da mesma forma que o assédio moral”. Ainda chama atenção para o fato de que o estresse é a causa de 24% das crises cardíacas, “favorece o câncer, provoca o consumo excessivo de tabaco, álcool e uma má alimentação”, além de ser “uma das maiores causas de depressão, levando, às vezes, ao suicídio” (Ibid., p.77).

### **3. A percepção de estresse dos jornalistas entrevistados**

De certa forma, o estresse esteve presente em todas as falas dos 21 entrevistados ao responderem a questão: “Você considera a sua profissão estressante? Pode dar algum exemplo de situações desse tipo?”. O intuito da pergunta foi avaliar se os jornalistas percebiam a profissão como estressante e que destacassem o que vivenciaram, dando vazão as suas percepções e subjetividades. Não pretendíamos fazer análises como as de

Heloani (2003b, 2006) e Killesse e Machado (2009), que utilizaram o Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL)<sup>3</sup> e obtiveram dados objetivos.

Apenas dois afirmaram que não a consideram estressante. Mas isso não significa que não exista estresse no trabalho para eles. Alberto Dines, apesar de responder a questão negativamente, acredita que há um estresse da própria atividade, naturalizando a questão. Já Ricardo Kotscho afirma nunca ter tido outra profissão para comparar e que nunca reclamou de estresse. Ele não acha que todos os jornalistas são estressados, mas afirma que se dedicava “do fundo da alma aos trabalhos” e que ficou doente várias vezes porque sempre teve a saúde frágil, para logo depois completar que claro que o trabalho afetou a saúde. No fim, conclui que depende da personalidade, da natureza, de cada jornalista.

Fernanda Cirenza, por sua vez, relata ter vivenciado várias situações de estresse, mas não considera “a profissão de jornalista hiperestressante”. O estresse para ela vem da responsabilidade que o trabalho do jornalista traz. Entre os momentos estressantes da carreira, ela cita a cobertura de uma greve em vários setores e do sequestro do empresário Abílio Diniz, ambos em 1989. Outro momento foi a cobertura da morte da princesa Diana em 1997: “A morte da Lady Di foi um momento muito importante, de muito stress, porque eu estava na primeira página, no sábado, esperando pra trocar a chamada do futebol, e a princesa morreu”. Ela conta que a pequena equipe teve que parar de rodar o jornal e mudar a manchete. “Isso tudo foi muito estressante, mas pelo lado positivo, porque a gente conseguiu fazer.” A época que fez cobertura em delegacias - “perdi muito quilos fazendo isso, porque aquilo me abatia, não conseguia comer” - e cobriu tragédias também foram duras.

Mas a situação mais marcante, que a levou a se afastar do jornal, não foi ocasionada por nenhuma matéria específica e sim pelo estresse causado pelo trabalho em si. Em um período na Folha passou a sentir palpitações e transpirar muito, passava mal quando ia escrever. “Eu tive uma trava, passei mal mesmo, e o Caio [Túlio] foi um cara muito legal comigo, que me mandou tirar 20 dias de folga e eu fui ao médico - esquece a caneta, esquece o computador, vai fazer argila que você está estressada...” Ela conta

---

<sup>3</sup> O objetivo do ISSL é avaliar, por meio de questionário, se os sujeitos têm ou não estresse, o tipo de sintoma (somático ou psicológico) e em que fase se encontravam (HELOANI, 2003, p.31).

que isso ocorreu em uma época em que o estresse não era comum como hoje. Depois da folga, ela voltou ao jornal, onde trabalhou por muitos anos.

Para Clóvis Rossi, coberturas como a da morte de Tancredo Neves e de situações de guerra e manifestações foram muito estressantes em sua carreira, mas o dia a dia também tem sua carga de estresse: “Mesmo quando não há conflito, violência envolvendo a cobertura, a preocupação de fazer um bom trabalho, para mim, é tremendamente estressante. Volto a dizer apesar de ter 51 anos de profissão, eu entro em cada cobertura como se fosse a primeira.” O jornalista afirma ser inseguro e sempre ter “medo de que não vai dar certo”.

Já Audálio Dantas considera a profissão de jornalista “essencialmente estressante”. Ele avalia que há uma diminuição do número de pessoas nas redações, e o aumento da carga de trabalho e a pressão do tempo causam estresse. Uma das situações mais estressantes que viveu foi a cobertura da guerra em Honduras, quando chegou à capital Tegucigalpa. “A cidade estava em blecaute e bombardeio. Uma situação muito estressante em si, porque de repente você podia ser atingido por aquela coisa, e o rádio anunciou que os carros tinham que parar... Ali começou o grande stress.”

Aureliano Biancarelli, que se considera uma pessoa ansiosa, viveu muitas situações de estresse, especialmente na cobertura de catástrofes. Em uma delas conta que devido a um princípio de hipertensão, ele teve que ficar com um aparelho no braço 24 horas para fazer um exame. “Depois você só anota os fatos importantes pra checar qual o reflexo que esse fato teve na sua pressão arterial.” Era um dia tranquilo até chegar ao jornal, quando soube da explosão em um shopping de Osasco: “Morreram 40 pessoas na véspera do dia dos namorados, e foi uma tensão muito grande. Primeiro, pra chegar lá, porque o trânsito começou a engarrafar as marginais.” No local, havia muitas máquinas trabalhando e se tentava resgatar vítimas sob os escombros. A polícia era agressiva:

Você tentava se aproximar e era quase agredido, e eu tentava. Estava fazendo as anotações e de repente, começava a inflar o meu braço. Aí eu tinha que manter meu braço abaixado, mas eu não conseguia porque estava anotando. O resultado do teste foi anulado praticamente (risos), porque tinha momentos de pico que não dava pra explicar também e não dava pra ficar anotando, 13h05, o policial militar me empurrou – Aureliano Biancarelli.



A vigilância em torno do profissional também é vista por ele como fator de estresse. Além do medo do furo, na Folha, havia o controle de erros, e os textos diários do ombudsman para os jornalistas. “Nós estávamos cercados, nada passava... Diariamente ele dizia, olha, tal jornal deu isso e aquilo, nós não demos... Isso aumentava o estresse próprio da profissão... Era o que me estressava, mas era o que eu queria fazer... Sobrevivi”, avalia Biancarelli.

No caso de Lúcio Flávio Pinto, ele destaca que o estresse costuma atrapalhar seu sono: “Fico um dia, dois dias, três dias com sono ruim, às vezes, mais tempo.” Para Paula Puliti, o estresse vem da corrida contra o tempo e do próprio trabalho cotidiano ao lidar com o chefe, com as fontes, na hora de escrever. Já Marilu Cabañas considera estressante não saber o que pode acontecer quando faz determinada cobertura.

Bob Fernandes acredita que a profissão de jornalista é estressante. A questão da velocidade é ainda mais presente com a internet. As condições ruins de trabalho também podem ser causa de estresse. Para ele, “as condições são proletarizadas, o que não impede que as pessoas encontrem suas maneiras de ter prazer e sofrer menos ou não sofrer”. Os casos mais estressantes na sua carreira foram matérias investigativas e a cobertura da Guerra da Somália em 1992, que o deixou mal por cerca de três meses ao retornar aos Estados Unidos, onde trabalhava como correspondente da Isto é. “Você vê as piores situações que os humanos podem ter e às vezes são estresses emocionais. Por exemplo, eu acompanhei a campanha do Tancredo toda..., quando acabou, eu não conseguia ouvir falar de política por muito tempo.”

Os jornalistas com menos de 45 anos da pesquisa ressaltaram o fato de a profissão ser muito estressante. Apenas João desenvolveu uma linha de raciocínio um pouco diferente ao afirmar que as pessoas fazem dela estressante. Ele concorda que algumas coberturas, como tragédia ou guerra, e a pressão do tempo são fontes de estresse, mas avalia que muitos problemas poderiam ser resolvidos com planejamento e diálogo. Para ele, o estresse gera marcas emocionais e cansaço.

Antonio relata que nunca ficou muito tempo em jornal diário devido à loucura do fechamento e por preferir textos mais trabalhados como os de revistas, mas recorda que viveu nesses curtos períodos no Nordeste situações como ir cobrir um fato sem sa-

ber nada sobre a pauta, o que era fonte de muito estresse. A falta de infraestrutura também o angustiava.

Para Ivan Marsiglia, o estresse vem do excesso de atividades simultâneas e paralelas de que é preciso dar conta, além do volume de trabalho, que é comum em outras profissões também. “Isso é muito cansativo, você não poder parar, se concentrar numa coisa só, fazer, terminar e passar pra outra. Isso é uma característica do jornalista que me desgasta, estimula certa ansiedade, que eu já tenho.” O jornalismo, para ele, joga a pessoa para a ansiedade. “Essa coisa de tudo ao mesmo tempo agora, eu acho que é o elemento de maior stress no jornalismo, que vem se agravando violentamente pela exigência de ser multitarefa”.

A força do estresse está na fala de Maria: “Eu acho totalmente estressante, em nível de 10, 10”. Ela já vivenciou estresse por não aceitar as condições de trabalho no passado. Na EBC, ela considera estressante a falta de infraestrutura física e pessoal. “Você põe as matérias no ar e você vê que a cada dois dias o site fica fora do ar, porque a empresa não tem uma estrutura de internet. Isso te estressa. Quando você vê que tem muito material bom e você não consegue aproveitar porque você não tem tempo...”

Para Bruno Torturra, o estresse lhe traz problemas para dormir e muita ansiedade. Ele reforça o fato de o mundo atual ser muito estressante. Ainda acrescenta que para os jornalistas das mídias convencionais é estressante a crise existencial do jornalismo e sua perda de credibilidade, o medo de perder o emprego e o acúmulo de trabalho. “Com demissões, quem fica, fica no ficaralho... Quem fica também se ferra, quem fica também se fode na hora desses novos reajustes editoriais das grandes redações.”

Já Pedro considera a profissão muito estressante. “Eu tive uma fase meio paranoica mesmo, de não conseguir me desligar porque eu tinha que entregar, de dormir pensando nisso, de ter problemas do tipo pressão alta,..., do coração bater muito acelerado...”.

Leonardo Sakamoto também destaca os problemas de saúde devido ao estresse. “No meio de uma investigação jornalística pesada, que durou quase um ano, eu tive alopecia areata, perda grande de cabelo...” A cobrança social em torno do jornalista também é fonte de estresse. “Você tem uma imagem a zelar... É diferente de alguém que

faz uma burrada, que só você e o chefe ficam sabendo... Você está nu na frente do público e agora com a internet mais nu ainda.”

Outro jornalista a relacionar problema de saúde com o estresse é Miguel, que chegou a desenvolver uma alergia na pele no começo de sua carreira na agência de notícias. O médico que o tratou levantou a hipótese de causa emocional relacionada com o trabalho. No mais, ele viveu momentos “de muita irritação, muita insatisfação, descontentamento”, mas não chegou “a ter um estresse total”.

Para Aline Scarso, na rua, em que se trabalha com equipe na TV, o jornalista está mais sujeito ao estresse, são vontades diferentes e há o fator trânsito para atrapalhar. “Mas eu acho que em relação aos meios privados, a gente não sofre tanto stress.” Ela avalia, a partir de relatos de amigos, que nesses locais há mais pressão, tensão e competitividade. “Eu acho que isso não ocorre na TV pública, a gente não fica competindo com o outro. Eu acho isso muito legal. O nosso grupo é muito unido. Isso ajuda bastante. A gente se ajuda.”

Priscilla Nery, por sua vez, reforça a questão do estresse: “Com certeza é estressante, com certeza é estressante.” Uma dessas situações ocorreu quando fez hora extra durante todo o mês. Na semana do fechamento, ela teve que cobrir uma premiação pela revista em um dia que tinha matéria para fechar e não conseguia falar com o entrevistado. Para piorar, ela não achava a cobertura essencial e foi designada de última hora. No mesmo dia ainda apareceu um gasto que não era seu na sua conta bancária.

Na hora que eu voltei do almoço veio essa situação de que eu teria que ir ao Prêmio, e o povo não tinha respondido ainda, não tinha me dado entrevista. Começaram a acumular as coisas. Me deu uma dor de cabeça, e eu comecei a chorar. Fui pro banheiro chorar um pouco pra descarregar. Esse dia foi bem estressante. Eu me considero uma pessoa bem tranquila, eu nunca tinha ficado daquele jeito com o trabalho... – Priscilla Nery.

Vivian Fernandes também considera a profissão “bem estressante” e seus momentos mais sofríveis ocorrem no fechamento do jornal semanal. “Eu vivo toda quinta-feira uma situação estressante, porque a gráfica tem um horário rígido pra gente entrar com o material.” Na primeira edição, o computador estava com programa desatualizado e não foi possível fazer a diagramação corretamente. “Eu sei que a gente fechou 5 horas da manhã. O jornal só ficou pronto tipo sexta-feira à tarde, sabe. Aí já cagou com a dis-

tribuição, foi aquela droga.” Com as novas edições, foram conseguindo chegar ao horário previsto de fechamento, mas a pressão do tempo continua a ser um fator de estresse.

É uma engrenagem que funciona muito perfeita, se alguma coisa falha nessa engrenagem, ferrou. Então eu me sinto estressada toda quinta-feira. É raro quando eu não fico estressada. Eu tenho prazo. Eu tenho que fazer o jornal perfeito pra não ser criticado. Eu tenho o prazo da gráfica. Vai que acaba a luz, até quando começa chover, eu penso, se acabar a luz eu estou ferrada. São paranoias assim... – Vivian Fernandes.

Os depoimentos mostram como os jornalistas vivenciam o estresse no seu cotidiano de trabalho, independente de trabalharem na grande mídia, na pequena empresa ou na mídia alternativa. A pressão do tempo está presente em todos os locais. O estresse se intensifica nas situações de fechamento, em coberturas especiais, mas mesmo no dia a dia está presente como mostra a fala da maioria dos entrevistados, sejam mais jovens ou mais velhos.

## Referências

DE GAULEJAC, Vincent. Do assédio moral ao assédio social. In: **Assédio Moral: desafios políticos, considerações sociais, incertezas jurídicas**. Uberlândia: EDUFU, 2006.

DEJOURS, Christophe. **A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho**. São Paulo: Cortez-Oboré, 1992.

\_\_\_\_\_. Entrevista Christophe Dejourns. **Revista Proteção**, Novo Hamburgo, nº 122, p.8-14, junho/2010.

\_\_\_\_\_. **Trabalho Vivo II: Trabalho e emancipação**. Brasília: Paralelo 15, 2012.

DUARTE, Jorge. Entrevista em profundidade. In: DUARTE, Jorge; BARROS, Antonio (org.). **Métodos e Técnicas de Pesquisa em Comunicação**. São Paulo: Editora Atlas, 2005. p.62-83.

HELOANI, José Roberto. Entrevista José Roberto Heloani. **Unidade**. Sindicato dos Jornalistas Profissionais no Estado de São Paulo, n.357, p.6-7, abril/2013.

\_\_\_\_\_. **Mudanças no Mundo do Trabalho e Impacto na Qualidade de Vida do Jornalista**. São Paulo, Fundação Getúlio Vargas, NPP – Série Relatórios de Pesquisa – Relatório nº 12/2003.

\_\_\_\_\_. O trabalho do jornalista: estresse e qualidade de vida. **Interações**, vol. XII, n.65, julho/dez 2006, pp. 171-178. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35402208> Acesso em: 6 abril 2011.

KILESSE, Sérgio, MACHADO, Marília Novais da Mata. O trabalho do jornalista e o estresse profissional: ocorrências de risco de estresse nas fases de alerta, resistência e exaustão. In: ENCONTRO NACIONAL DA ABRAPSO, 15, 2009, Maceió. **Anais...** Maceió: Abrapso, 2009. Disponível em: <[http://www.abrapso.org.br/siteprincipal/images/Anais\\_XVENABRAPSO/563.%20o%20trabalho%20do%20jornalista%20e%20o%20estresse%20profissional.pdf](http://www.abrapso.org.br/siteprincipal/images/Anais_XVENABRAPSO/563.%20o%20trabalho%20do%20jornalista%20e%20o%20estresse%20profissional.pdf)> Acesso em: 6 abr. 2011

KUCINSKI, Bernardo. **Jornalismo na Era Virtual**: ensaios sobre o colapso da razão ética. São Paulo: Editora Fundação Perseu Abramo; Editora UNESP, 2005.

MARCONDES FILHO, Ciro. **Comunicação e Jornalismo**: A Saga dos Cães Perdidos. São Paulo: Hacker Editores, 2000.