



Universidade de Brasília
Faculdade de Comunicação
Departamento de Comunicação Organizacional
Gabriela Batista Rocha 180032224

Burnout em profissionais de comunicação:
uma análise sobre a violência neuronal no mercado de Comunicação

Brasília
2023

Burnout em profissionais de comunicação: uma análise sobre a violência neuronal no mercado de Comunicação

Gabriela Rocha¹

Fabiola Calazans²

Resumo:

O presente trabalho trata-se de uma pesquisa exploratória bibliográfica, que tem em vista aprofundar o conhecimento científico através da bibliografia sobre burnout e o adoecimento psíquico observado no cenário neoliberal e dados sobre o mercado de comunicação brasileiro, a fim de entender quais as consequências enfrentadas por essa classe trabalhadora ao serem expostas ao cenário econômico que explora sua mão de obra visando o lucro e cada vez mais produtividade. A abordagem adotada é a qualitativa, por meio de seleção da bibliografia e dos dados que corroboram com a hipótese de que os profissionais de comunicação são atingidos psicologicamente, tendo sua saúde comprometida por conta do trabalho, trago minha análise sobre esse fenômeno, utilizando como base os materiais encontrados sobre a Síndrome de Burnout e o adoecimento psicológico dos profissionais do mercado de comunicação, nos sites de entidades ligadas aos profissionais deste mercado. Foi possível constatar, nos veículos escolhidos na amostragem, que a Síndrome de Burnout, e outros adoecimentos psicológicos, são mais retratados e problematizados por entidades ligadas ao jornalismo, enquanto as entidades de outras áreas abarcadas dentro do mercado de comunicação não se posicionam abertamente sobre o tema.

Palavras-Chave: comunicação, trabalho, saúde mental, neoliberalismo, burnout.

¹ Graduanda em Comunicação Organizacional na Universidade de Brasília. E-mail: gabrielabatistarocha16@gmail.com

² Professora associada e pesquisadora da graduação e da pós-graduação em Comunicação Social da Faculdade de Comunicação da Universidade de Brasília.

Abstract

The present work is an exploratory bibliographical research, which aims to deepen scientific knowledge through the bibliography on burnout and the psychic illness observed in the neoliberal scenario and data on the Brazilian communication market, in order to understand the consequences faced by this working class when they are exposed to the economic scenario that exploits its workforce aiming at profit and increasing productivity. The adopted approach is qualitative, through selection of the bibliography and data that corroborate the hypothesis that communication professionals are psychologically affected, having their health compromised due to work, I bring my analysis of this phenomenon, using as a basis the materials found about the Burnout Syndrome and the psychological illness of communication market professionals, on the websites of entities linked to professionals in this market. In the vehicles chosen in the sample, it was possible to verify that the burnout syndrome, and other psychological illnesses, are more portrayed and problematized for eternities linked to journalism, while entities from other areas covered within the communication market do not openly position themselves on the theme.

Key words: communication, work, mental health, neoliberalism, burnout.

SUMÁRIO

Introdução.....	06
Neoliberalismo, violência neuronal e adoecimento mental.....	09
Neoliberalismo, adoecimento mental e burnout.....	14
Detalhamento da Análise: saúde mental, comunicação e entidades de classe.....	16
Considerações finais	20
Referências bibliográficas	22

Introdução

O sofrimento decorrente das condições de trabalho, determinando e agravando danos somáticos e psíquicos, orgânicos, subjetivos e intersubjetivos. A depressão, a ansiedade e alguns outros diagnósticos médico-psiquiátricos como o Transtorno de Déficit de Atenção e/ou Hiperatividade (TDAH) marcam as gerações dos séculos XX e XXI. Ao estudar o tema, é comum nos depararmos com notícias sobre o aumento da taxa de suicídios e o aumento do número de pessoas que recorrem a medicamentos para conseguir desempenhar melhor as atividades laborais e curriculares de aprendizagem em variados contextos: escola, faculdade, cursos, entre outros.

Byung-Chul Han em sua obra *A Sociedade do Cansaço* (2010) traz a ideia de que vivemos na era da violência neuronal. O autor aborda em seu texto que o momento em que vivemos favorece a compreensão do sentido desta forma de violência, referida no século XX como violência neuronal. Desde o lançamento da sua obra até 2022, a realidade pós-pandêmica impôs mudanças drásticas nos modos de comunicação, de mobilidade social e de resposta a urgências, emergências e desastres. Notamos ainda mais presentes os sintomas que nos permitem compreender as características dessa forma de violência neuronal. No ano de 2021, a venda de antidepressivos aumentou 17%, de acordo com o Conselho Nacional de Farmácia (2021), havendo crescimento de 22% em casos de depressão e ansiedade durante a pandemia, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), o que mostra que essa situação se agravou por conta do cenário caótico ao qual a população foi submetida desde 2020.

A necessidade de se posicionar bem no mercado de trabalho se torna ainda mais presente ao nos depararmos com um custo de vida que se eleva a cada dia, realidade esta também agravada pela crise do Coronavírus, que impactou fortemente a economia, aumentando os níveis de pobreza em uma esfera global segundo a OMS (2022).

Conseguir se destacar no mercado de trabalho torna-se necessário para suprir necessidades básicas como alimentação e saúde. Segundo a ONU (2020) mais de 320 milhões de pessoas em todo o mundo passaram a fazer parte de uma lista de indivíduos que não possuem nutrição adequada, com isso, o número de pessoas na mesma situação chega a 2,4 bilhões.

Dentro da realidade pandêmica, o home office foi adotado por 46% das empresas em todo o Brasil, de acordo com o Instituto de Administração (FIA, 2020). O *home office* é um

regime de trabalho que dificulta a separação do profissional e do pessoal, o seu lar e o seu escritório agora dividem o mesmo espaço. De acordo com pesquisa feita pela Faculdade de Economia e Administração da Universidade de São Paulo (FEA-USP, 2021) e pela Fundação Instituto de Administração (FIA, 2021), o home-office é bem avaliado pelos trabalhadores, que dispõe de mais tempo em casa, mas muitos temem a adoção oficial do regime por conta da quantidade de horas trabalhadas. 45% dos trabalhadores entrevistados afirmam que estão trabalhando mais de 45 horas por semana, o que viola as leis trabalhistas no Brasil, que regulamentam a carga semanal de 44 horas.

Para analisar todo esse cenário, é imprescindível compreender que a sociedade é perpassada por diferentes camadas, e buscar entender quais são as condições sociais e econômicas que influenciam na saúde mental dos trabalhadores. Apesar de sermos bombardeados diariamente com matérias, testes na internet e posts nas redes sociais, dando dicas de como manter e prevenir a saúde mental, não podemos ignorar a magnitude dos problemas psicológicos, e analisar que eles surgem em uma escala global através do regime neoliberal. Olhar para a depressão, a ansiedade e a síndrome de burnout unicamente de maneira individual é tratar os sintomas sem entender as causas. Estamos vivendo em uma sociedade mais cansada, deprimida e ansiosa, segundo a OMS (2022), durante o primeiro ano da pandemia houve o aumento de 25% dos casos de depressão e ansiedade em todo o mundo. Essa situação não é uma coincidência, é uma consequência do neoliberalismo e a constante busca por produzir mais.

É importante explicitar como o burnout é visto clinicamente. De acordo com o Ministério da Saúde do Governo Federal, esse transtorno foi descrito como “um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade”. E aponta ainda o excesso de trabalho como uma das causas deste distúrbio. O Burnout pode causar depressão profunda, e entre os sintomas estão o nervosismo, problemas psicológicos e físicos como dor de barriga, cansaço excessivo, dor de cabeça, tonturas, isolamento, fadiga, entre outros. O tratamento precisa ser conduzido por profissionais como psicólogos e psiquiatras. Em pesquisa realizada pelo Google Trends, ferramentas de busca por palavras-chave do Google, foi possível observar que a busca trimestral pela palavra “Burnout” no site foi de uma média de 17 buscas por trimestre em 2018 para 44 em 2022, ou seja, a média de buscas pela palavra mais que dobrou nos últimos cinco anos.

Vale ressaltar que não devemos observar os transtornos psicológicos somente de forma individual, no sentido de mapear quais são os sintomas dessas condições dentro do mercado de trabalho de comunicação. É importante entendermos que essa violência atinge toda a sociedade, e como profissionais que trabalham produzindo matérias, filmes, notícias, comerciais, propaganda, entre muitos produtos, para uma sociedade adoecida, comunicadores acabam sendo também atingidos e imersos em uma rotina capaz de adoecer.

O presente trabalho apresenta, assim, um estudo acerca do papel do neoliberalismo no adoecimento mental dos trabalhadores de comunicação, quais são os sintomas causados pelo regime neoliberal nos profissionais de comunicação e também de que maneira o mercado olha para as enfermidades existentes dentro do cenário de produção desenfreada. O adoecimento é aqui visto como o aumento dos casos de transtornos psicológicos como ansiedade, estresse e depressão, e em último caso o desenvolvimento da Síndrome de Burnout.

Para isso, realizou-se uma pesquisa exploratória bibliográfica com o objetivo de aprofundar o conhecimento científico por meio de um arcabouço teórico sobre Síndrome de Burnout e o adoecimento psíquico observado no cenário neoliberal (DARDOT; LAVAL, 2013) e sobre a psicologia (DUNKER; SILVA JUNIOR; SAFATLE, 2021). Também foram considerados dados sobre o mercado de comunicação brasileiro, a fim de entender quais as consequências enfrentadas por trabalhadores da área da comunicação ao serem expostos ao cenário econômico que explora sua mão de obra visando o lucro e cada vez mais produtividade. Ademais, este artigo também compreendeu uma pesquisa descritiva, pois aqui utilizo como base teórica materiais de outros acadêmicos, filósofos e escritores que abordaram sobre o tema em questão.

A abordagem adotada foi a qualitativa, por meio da seleção da bibliografia e dos dados que corroboram com a hipótese de que os profissionais de comunicação são atingidos psicologicamente, tendo sua saúde comprometida por conta do trabalho, trago minha análise sobre esse fenômeno, utilizando como base os materiais encontrados sobre a Síndrome de Burnout e o adoecimento psicológico dos profissionais do mercado de comunicação. Visamos problematizar o cenário tendo em vista perspectivas nas áreas de saúde, trabalho, educação, econômica e social, para então trazer essas reflexões para relatos sobre o mercado de comunicação brasileiro.

Foram escolhidas 38 entidades ligadas ao mercado de trabalho de comunicação, como sindicatos e federações, encontrados através de pesquisas por sites de entidades que representassem profissionais como jornalistas, radialistas, publicitários e comunicadores no geral. Nos sites levantados, foi realizada a pesquisa das palavras-chave “Burnout”,

“esgotamento”, “saúde do trabalhador”, “depressão”, “saúde mental” e “adoecimento no trabalho”. A partir disso, foi realizada uma análise de conteúdo destes artigos, visando entender quais eram os seus pontos em comum, como a saúde mental estava sendo tratada, quais são os órgãos que tratam sobre o assunto e quais são os que não debatem sobre, além de trazer quais são os sintomas e causas mais comuns relatadas nestes materiais.

Seguimos então, analisando os dados do mercado, estudos da área da psicologia e um olhar voltado para o mercado de trabalho, entendendo de que maneira essa violência chega até o indivíduo e o que acontece a partir de então. Este artigo dialoga com uma perspectiva ensaística, de modo a dar potência às problemáticas contemporâneas ainda em curso.

Neoliberalismo, violência neuronal e adoecimento mental

O adoecimento psíquico e o neoliberalismo são sentidos não muito raramente relacionados nos estudos acadêmicos nas áreas econômica, psicológica e social. Na obra *Neoliberalismo como gestão de sofrimento psíquico*, (DUNKER; SILVA JUNIOR; SAFATLE, 2021), os autores abordam as correlações dos fenômenos. Os pensadores trazem no livro o pensamento de que um dos diferenciais entre o Liberalismo Clássico e o neoliberalismo é justamente a maneira com que se lida com o adoecimento psicológico da classe trabalhadora.

Enquanto o Liberalismo enxergava nas doenças psicológicas um empecilho que tornava os trabalhadores menos produtivos, o neoliberalismo encontrou meios de criar e gerir o adoecimento psíquico. Com a lógica do indivíduo-empresa, que se auto regula e se automonitora a todo o tempo, cobrando de si mesmo seus próprios resultados, avanços e conquistas a qualquer custo, chegamos a uma sociedade que normaliza, e até indica, cada vez mais o uso de medicamentos que melhorem o desempenho dentro do ambiente de trabalho e acadêmico. Essa informação é confirmada pela IHS Helth (2015), uma das maiores bases de dados sobre saúde do mundo: em 2015, o mercado de psicoestimulantes cresceu cerca de 25% no Brasil. Dentre esses, o mais vendido foi a ritalina, usado para tratar o déficit de atenção.

Para corroborar com a tese dos autores, segundo a Organização Mundial de Saúde (2020), estima-se que 300 milhões de pessoas ao redor do mundo tenham depressão, enquanto cerca de 800 mil pessoas morram de suicídio por ano, o que torna a causa a mais comum entre

jovens de 15 a 29 anos em todo o mundo. Devemos destacar aqui brevemente que a problemática da deterioração da saúde é também um problema social, já que a pobreza está ligada a fatores adoecedores como a instabilidade e o estresse, que podem ocasionar transtornos como a depressão e a ansiedade em maior escala nas classes sociais mais baixas da hierarquia social (LUDEMIR, 2008)

Durante a crise social causada pela pandemia, o que agrava a sensação de instabilidade, unida ao discurso neoliberal o Brasil se tornou o país mais ansioso de todo o planeta (OMS, 2020). Os autores explicam da seguinte maneira:

A escolha em abordar o Neoliberalismo não apenas como modelo econômico, mas também como gestor de sofrimento psíquico se impôs a nós como resultado da natureza disciplinar de seu discurso, no qual categorias morais e psicológicas são constantemente utilizadas como pressupostos silenciosos da ação econômica. (DUNKER; SILVA JUNIOR, SAFATLE, 2021, p.07)

Ou seja, o texto explica que o movimento de gerir esse sofrimento psíquico aconteceu de forma conveniente, a partir do discurso neoliberal que é a favor da disciplina dos indivíduos. Isso nos mostra que o adoecimento psicológico e o aumento do uso abusivo de fármacos para tratar essas doenças têm uma correlação direta com o regime neoliberal que nos encontramos.

Para problematizar a lógica neoliberal e como ela opera dentro de cada indivíduo, é preciso estudar o papel da psicologia nisso. O Liberalismo voraz encontrado no modelo Taylorista³, modelo esse projetado por Frederick Taylor, considerado o pai da administração científica, foi se modificando desde a década de 1920. Gradualmente, uma lógica mais “humanista” foi implementada em empresas capitalistas, fazendo com que valores como comunicação e cooperação fossem vistos como base para a produção dentro destas organizações. Com isto, essas técnicas “humanizadas” criaram uma atmosfera de afeição ao trabalho, e com o passar do tempo técnicas de otimização da produção passaram também a ser vistas em consultórios psicológicos. Todo esse processo gera nos indivíduos a ideia de que para estarem bem, felizes e realizados eles precisam necessariamente seguir o passo-a-passo para produzirem mais, ter mais foco em seus objetivos e se tornarem seres frutíferos (DUNKER; SILVA JUNIOR; SAFATLE, 2021).

Não coincidentemente, vemos nesse cenário o avanço dos profissionais denominados como “Coachs”, pessoas que podem, ou não, ter alguma ligação com a área de psicologia,

³ Taylorismo: Frederick Winslow Taylor criou nas últimas décadas do século XIX a ideia de gerência científica, que defendia experimentações que permitissem a equação exata entre tempo e movimento, o que fazia com que os trabalhadores produzissem o máximo possível nas indústrias em expansão da época.

mas trabalham como “guias” para que as pessoas tenham sucesso em sua vida profissional e pessoal. O Dr. em psicologia e membro da Escola de Medicina de Harvard, Steven Bergals (2002) publicou um artigo sobre a problemática dos “*Perigos muito reais do Coach executivo*”. O que o autor traz no texto é a defesa de que os Coachs muitas vezes ignoram problemas psicológicos reais dos executivos, o que pode agravar essas questões ao invés de resolvê-las, processo que só poderia ser feito corretamente com a ajuda de um profissional formado em psicologia. Além disso, Steven afirma que a maioria dos coachs, ou “treinadores”, como ele chama em seu texto, se vendem como detentores de respostas simples e resultados rápidos, sendo extremamente perigoso quando o cliente tem alguma questão psicológica complexa, como o narcisismo, por exemplo.

Seguindo com sua análise, o autor fala sobre como as respostas fáceis e resultados rápidos são atrativos dentro do mundo corporativo: existe um problema que faz com que os trabalhadores, e no caso desse autor, ele fala exclusivamente de profissionais que exercem cargos de liderança, produzam menos ou causem problemas que interfiram no dia a dia da empresa. O que eles buscam então é a solução mais rápida para o problema, para que esse desvio na produção seja rapidamente solucionado, pois não há tempo a perder quando o que está em jogo é a lógica de produção desenfreada. Desta forma, muitas vezes o que acontece é que o profissional, com seu treinador, consegue solucionar o problema inicial, porém, piorando questões psicológicas que só poderiam ser tratadas com psicoterapia, desencadeando a longo prazo, situações ainda piores e mais graves, como abuso de poder, o que o autor nos traz exemplo em seu texto.

Em *A Nova Razão do Mundo* (LAVAL; DARDOT, 2013), encontramos também uma leitura profunda do início do liberalismo até o surgimento do neoliberalismo. Na conclusão da obra, após finalizarem uma viagem na linha do tempo do liberalismo, os autores reforçam a ideia de que o neoliberalismo não funciona através da cooperação e sim da concorrência. A concorrência é alimentada pela desigualdade e perpassa ambientes que vão muito além do mercado e das empresas.

Para seguirmos com a discussão, precisamos adentrar outro ponto importante: a quebra do Estado de bem-estar-social, o qual é um tipo de organização política onde o Estado se coloca como defensor do bem-estar-social, garantindo para a sua população serviços públicos de qualidade, assegurando para a sua sociedade saúde, educação, segurança, entre outros, o que seria uma garantia de dignidade para o povo.

Nessa perspectiva, entendemos então que um Estado que tem em seus processos internos, sua estruturação e no seu meio de lidar com outros Estados, por meio da diplomacia

e de negociações econômicas, a lógica da concorrência, ou seja, um Estado neoliberal, não pode estar comprometido com a lógica de bem-estar social. Um Estado neoliberal visa apoiar e investir no mercado, este que tem em si a lógica da concorrência e não defende programas assistencialistas que garantem políticas públicas para as pessoas menos favorecidas. Lembrando aqui que a lógica neoliberal imputa no indivíduo a culpa pelo sucesso ou pelo fracasso, quem não ascende socialmente necessariamente não produziu e não se esforçou o bastante, o que tira do Estado a culpa por não criar situações de igualdade dentro das sociedades.

Assim, problematizar a interferência da política nos processos de adoecimento psicológicos é fundamental para entendermos por quais motivos a atual sociedade apresenta números que se agravam. É o que o Doutor em Filosofia, Renato Nunes Bittencourt (2022), traz na edição Bimestral da Revista Espaço Acadêmico. Apesar da crítica ao individual, entendendo o papel que cada pessoa tem sobre sua própria saúde psicológica, o autor deixa claro que não podemos desvincular a exaustão do indivíduo de fatores políticos e econômicos. O pesquisador afirma que um governo que trabalha para o desmantelamento dos direitos trabalhistas anda de mãos dadas com o sistema que oprime e adocece a sociedade. Então podemos entender a dualidade do papel do Estado em uma sociedade liberal. Direitos trabalhistas não são bem vistos pelo viés econômico, já que as empresas acabam tendo que gastar mais recursos para garanti-los, o que interfere na margem de lucro das empresas. E aqui, podemos trazer uma segunda reflexão: é possível manter o estado de bem-estar social em uma sociedade governada por um Estado neoliberal?

Seguindo com a problematização, os autores Dardot e Laval (2013) também trazem algo que reforça o pensamento de Safatle, Dunker e Silva Junior (2021), a ideia de que a competitividade chegou inclusive em como o indivíduo se enxerga e gere a si mesmo, em busca de uma performance empresarial que visa a abundância e o sucesso: “*A empresa é promovida a modelo de subjetivação: cada indivíduo é uma empresa que deve se gerir e um capital que deve se fazer frutificar.*” (DARDOT e LAVAL, 2016, p. 218)

E assim, a lógica neoliberal faz parte da sociedade em todas as esferas, se tornando então o que Dardot e Laval (2013) chamam de a nova razão-mundo. É importante termos em mente aqui que o “indivíduo-empresa” não é um fenômeno que acontece por si só, ao entender que o neoliberalismo faz parte do Estado, que age de maneira que o poder público se movimenta em prol dos interesses privados, impactam diretamente a maneira como a sociedade vive e pode viver, o que não só causa, mas intensifica a cada momento a

necessidade de que cada indivíduo se torne a sua própria empresa. Dessa maneira, tudo o que fugisse dessa lógica de produção a qualquer custo passou a ser vista como patologia.

Byung-Chul Han, filósofo contemporâneo, inicia sua obra “*A sociedade do Cansaço*”, (2010), com um capítulo sobre a violência neuronal, e defende que essa é a violência do século XXI e que, diferente do que conhecíamos até então, ela é causada pelo excesso de positividade, ou seja, o excesso do igual. Até então, as doenças que atingiam a sociedade eram causadas pela negatividade, por tudo o que era diferente e estranho. A fim de contextualizar melhor, o autor se utiliza de analogias aos vírus, que basicamente são um corpo estranho dentro do organismo humano ou animal e, por isso, são repelidos pelo organismo hospedeiro. Aqui, temos um exemplo de uma doença causada pela negatividade, causada pelo estranho.

Agora, para entender a positividade tóxica, o autor utiliza como exemplo a obesidade: um indivíduo que ganha peso exageradamente não sofre com nenhum estranhamento imunológico de seu próprio corpo, pois é um excesso do mesmo, um corpo cheio de si mesmo: um excesso de positividade. É interessante observar aqui que o autor utiliza o biológico para entender o social, o que talvez seja a chave da questão para entender o adoecimento da classe trabalhadora e o neoliberalismo. Um ser humano é composto por muitas esferas que se complementam, esbarram, misturam e que não devem ser analisadas separadamente quando o objetivo é entender o todo, o adoecimento psicológico que estamos assistindo vem de movimentos sociais, médicos, econômicos e políticos.

Na obra, o Han (2010) explica porque vivemos em uma realidade ainda mais complexa do que a sociedade disciplinar estudada e denunciada por Michel Foucault. O autor fala sobre como a negatividade do dever, sociedade essa descrita e estudada por Foucault, que criava indivíduos obedientes, é menos eficaz que a positividade do poder, que vemos hoje no que o autor chama de Sociedade do Desempenho. O autor aqui, novamente, traz uma ideia que mostra como é importante pensar no adoecimento psicológico dos indivíduos na totalidade. Han dialoga sobre como a depressão é sim um esgotamento do ser ao tentar ser ele mesmo, mas também fala sobre como não podemos ignorar a violência sistêmica da sociedade do desempenho, que causa infartos psíquicos, o que podemos ver aqui como uma analogia à síndrome de Burnout.

Na ótica da sociedade do desempenho, o trabalho se torna um lugar de autoexploração, a partir do qual o indivíduo se torna seu próprio senhor, ao passo que também é seu autoescravo. Na sociedade contemporânea, a depressão designa o sentido do indivíduo que falhou nessa batalha interna, em que não conseguimos mais distinguir quem é o agressor e quem é a vítima da exploração. Esse processo se mostra muito mais eficiente do que a

exploração do outro, pois a autoescravidão e o desempenho desenfreado andam de mãos dadas com a ideia de liberdade (HAN, 2010).

Neoliberalismo, adoecimento mental e burnout

Em edição da Revista Espaço Acadêmico, o Doutor em Filosofia, Renato Nunes Bittencourt (2022), fala sobre a “*Vida em Burnout*”, o que o autor traz aqui não só como uma doença a ser tratada por médicos e psicólogos, mas como um sintoma do sistema neoliberal que precisa ser debatido filosoficamente. A ideia do autor no artigo, não é analisar os aspectos psicossociais e pessoais das pessoas que sofrem com a síndrome, e sim analisar a fundo quais são os aspectos da ideologia gerencial que sustenta todo esse adoecimento. Em seu texto, o autor não poupa críticas ao sistema neoliberal e a seus apoiadores. Ele fala sobre como um colaborador deve doar sua vida a sua empresa, que ao primeiro sinal de uma fase ruim, inclui o mesmo em uma longa lista de demissões. Com isso, ele cita Dardot e Laval para explicar um fenômeno causado por essas demissões: o trabalhador agora é impossibilitado de vender até mesmo sua única propriedade, sua força de trabalho. Essa lista de demissão aparece aqui como um fantasma, que funciona como um motor do medo na cabeça dos indivíduos. As pessoas trabalham mais do que é organicamente possível para alcançarem os objetivos da empresa, esperando até o dia em que não sejam mais necessários dentro daquela organização.

Um tópico importante é abordado por Bittencourt, a ascensão do trabalho dos chamados Coachs, que já foram aqui citados anteriormente. Para o autor, esses “profissionais” são agentes morais do fascismo, que culpabilizam seus clientes por não se encaixar nos padrões cada vez mais exigentes, doentios e exploratórios do mercado neoliberal. Quando alguém fracassa em sua vida profissional, o Coach culpabiliza o indivíduo, nunca o mercado excludente. É importante entender que a ascensão dessa classe de profissionais acontece exatamente ao mesmo tempo em que o neoliberalismo toma conta das esferas da sociedade e o seu discurso casa com tudo o que vimos até aqui sobre a autorregulação e autocobrança dos indivíduos. Se você não consegue superar a exploração, as altas cargas de trabalho, o assédio moral e a desigualdade, o culpado é você.

É importante se atentar que não só o fenômeno dos “coachs” se destaca em um cenário neoliberal, os discursos de autoajuda, e todos os produtos que vem com ele, como livros, palestras, congressos, etc., também conseguem visibilidade em uma sociedade adoecida e instruída a acreditar que o seu sucesso ou fracasso profissionais estão completamente em suas mãos, sendo eles mesmos os únicos responsáveis pelos resultados. É o que a autora Mayka Castellano traz em seu livro “*Vencedores e fracassados: o imperativo do sucesso na cultura da autoajuda*” (2018). Na obra, a autora discute sobre o fenômeno da meritocracia e a invenção do sujeito vencedor e sujeito perdedor, resultados esses que estão completamente ligados ao sucesso profissional. A autora explica sobre como esses conceitos são inseridos cada vez mais cedo na sociedade, fenômeno que ela afirma começar antes mesmo da entrada em um curso superior. Castellano (2022) traz aqui não só uma crítica ao mercado da autoajuda, mas analisa como vários outros produtos do cinema, da televisão e da literatura trazem em si a mensagem de que existem vencedores e perdedores e que esses títulos são determinados por quão produtivo e bem-sucedido você é nas tarefas acadêmicas e profissionais.

De volta ao texto do autor Bittencourt (2022), vemos que ao mergulhar no mundo empresarial, não raramente, o empregado precisa lidar com consequências práticas da vida empresarial como ansiedade crônica, hipertensão, propensão a determinados tipos de câncer, entre outros. Sintomas esses que são sinais de um possível burnout agravados por a pressão de se tornar um profissional bem-sucedido. O autor explica que esses sintomas ocorrem porque a vida profissional pressupõe o consumo absoluto da vitalidade profissional dos indivíduos, pois somente desta maneira a sua organização pode prosperar.

Em crítica a comportamentos individuais, o autor cita o indivíduo que trabalha incansavelmente, deixando de impor limites ao seu esforço, gerando assim um cansaço que jamais é recompensado energeticamente, sem perceber que toda essa dedicação é uma forma de exploração a qual pertence ao sistema neoliberal do qual faz parte. Nesses casos, esse indivíduo só percebe que excedeu seus limites quando encontra o colapso psicofísico, o chamado burnout. Porém, essa colocação pode ser problemática ao lidarmos com uma sociedade brasileira que acaba de voltar ao mapa da fome. Muitas vezes lutar contra o sistema se torna impossível, uma vez que a ideia de perder seu emprego significa não ter mais condições para se alimentar. Na atual conjuntura brasileira, se impor contra a exploração do ser se torna um privilégio das classes econômicas mais altas.

A relação entre a saúde mental e a pobreza é complexa e cheia de nuances. No artigo “Desigualdades de classe e gênero e saúde mental nas cidades”, a professora do departamento

de medicina da Faculdade Federal de Pernambuco, Ana Bernarda Ludemir (2008), fala sobre a pobreza e o adoecimento mental. Ela defende aqui, por meio de seu referencial teórico, que a pobreza, a falta de educação e a falta de emprego impactam diretamente a saúde mental da população. O que autora diz é que muitas situações potencialmente adoecedoras são desencadeadas por estas condições: a pobreza aparece aqui como uma causadora de estresse e insegurança, a falta de educação impede que os indivíduos possam recorrer à ascensão financeira, e possivelmente irão se manter na pobreza e a falta de trabalho, além de significar a falta de renda, significa também a perda de um status dentro da sociedade. Dessa forma, vemos aqui que quanto mais baixa é a classe social, maiores são as chances de desenvolvimento de sintomas que podem gerar a síndrome do burnout e outros problemas de saúde mental, ao passo que essa mesma parcela da população tem um poder de ação contra os rituais neoliberais ainda menor que os das outras classes, pois ir contra escalas de produção e trabalho abusivas, muitas vezes significa cair no desemprego.

Detalhamento da análise: saúde mental, comunicação e entidades de classe

O primeiro ponto a se levantar nesta análise é a falta de pesquisas, matérias e dados relacionados à quantidade de profissionais na área de comunicação que passam por situações de estresse, ansiedade, depressão e, em último caso, o Burnout. Aqui, trabalhei da seguinte maneira: fiz um levantamento de órgãos representantes desses profissionais, para entender como eles se posicionam e tratam do assunto da saúde mental dessa classe de trabalhadores em seus artigos publicados na internet entre os anos de 2017 e 2022. Porém, não posso deixar de problematizar a falta que esses dados fazem para entender, de certo, qual o cenário do mercado de comunicação frente ao adoecimento mental que ocorre em nossa sociedade.

Ao todo, fiz uma amostra com 38 instituições que representam os comunicadores em todo o país. Destas quais, somente 6 abordaram de alguma maneira o adoecimento psicológico dos profissionais de comunicação, ao passo que os outros 31 não tem em seus sites nenhum artigo relacionado ao tema. Através do site dessas instituições, foi realizada a busca pelas palavras-chave “Burnout”, “esgotamento”, “saúde do trabalhador”, “depressão”, “saúde mental” e “adoecimento no trabalho”. Segue a relação dos sites que apresentaram ou não resultados através da pesquisa, nos anos de referência:

Instituição⁴	Número de artigos
Associação Brasileira de Agências de Publicidade (ABAP)	1
Federação Nacional dos Jornalistas (FENAJ)	5
Sindicato de Agências de Propaganda de São Paulo (SINAPRO-SP)	2
Associação Brasileira de Imprensa (ABI)	2
Sindicato dos Jornalistas Profissionais do estado de São Paulo (SJSP)	1
Associação Brasileira de Comunicação Empresarial (ABERJ)	2
Sindicato de Agências de Propaganda de Minas Gerais (SINAPRO- MG)	1
Sindicato dos Publicitários (SP)	0
Associação Brasileira de Comunicação Pública (ABCPública)	0
Associação Brasileira de Jornalismo Investigativo (ABRAJI)	0
Associação dos profissionais de propaganda (APP)	0
Associação Brasileira de Agências de Comunicação (ABRACOM)	0
Federação Nacional das agências de propaganda, (FENAPRO)	0
Sindicato de Agências de Propaganda do Distrito Federal (SINAPRO-DF)	0
Sindicato de Agências de Propaganda de Amapá (SINAPRO-AP)	0
Sindicato de Agências de Propaganda do Amazonas (SINAPRO-AM)	0
Sindicato de Agências de Propaganda da Bahia (SINAPRO-BA)	0
Sindicato de Agências de Propaganda do Ceará (SINAPRO-CE)	0
Sindicato de Agências de Propaganda do Goiás (SINAPRO-GO)	0
Sindicato de Agências de Propaganda do Espírito Santo (SINAPRO-ES)	0
Sindicato de Agências de Propaganda do Maranhão (SINAPRO-MA)	0
Sindicato de Agências de Propaganda do Mato Grosso (SINAPRO-)	0
Sindicato de Agências de Propaganda do Mato Grosso do Sul (SINAPRO-MS)	0
Sindicato de Agências de Propaganda do Pará (SINAPRO-PA)	0

⁴ Não foram encontradas quaisquer informações sobre as unidades do SINAPRO nos estados do Acre e Alagoas.

Sindicato de Agências de Propaganda da Paraíba (SINAPRO-PB)	0
Sindicato de Agências de Propaganda do Paraná (SINAPRO-PR)	0
Sindicato de Agências de Propaganda de Pernambuco (SINAPRO-PE)	0
Sindicato de Agências de Propaganda do Piauí (SINAPRO-PI)	0
Sindicato de Agências de Propaganda do Rio de Janeiro (SINAPRO-RJ)	0
Sindicato de Agências de Propaganda do Rio Grande do Norte (SINAPRO-RN)	0
Sindicato de Agências de Propaganda do Rio Grande do Sul (SINAPRO-RS)	0
Sindicato de Agências de Propaganda de Rondônia (SINAPRO-RO)	0
Sindicato de Agências de Propaganda de Roraima (SINAPRO-RR)	0
Sindicato de Agências de Propaganda d (SINAPRO-)	0
Sindicato de Agências de Propaganda de Santa Catarina (SINAPRO-SC)	0
Sindicato de Agências de Propaganda de Sergipe (SINAPRO-SE)	0
Sindicato de Agências de Propaganda de Tocantins (SINAPRO-TO)	0

Podemos observar aqui que, além de somente 6 instituições trazerem de alguma maneira para os seus sites, ao levantar 38 instituições que representam os comunicadores, somente 14 artigos foram encontrados dentro do período de 5 anos, entre 2017 e 2022.

Adentrando um pouco mais na análise das matérias coletadas nos sites das entidades, o Burnout, o auge do esgotamento psicofísico do indivíduo, foi citado em 5 destes materiais. Em 4 destas situações, a síndrome é citada como um fenômeno que deve ser evitado a todo o custo por seus gestores, que devem observar atentamente os membros de sua equipe, a fim de identificar sintomas, como o estresse, a depressão e desânimo, além de instaurar meios de suporte para seus funcionários quando o assunto é a saúde mental.

Logo após, temos o estresse, citado 3 vezes como um sintoma causado através da sobrecarga de trabalho, um dos artigos da FENAJ(2021), uma pesquisa mostra que, dentre os 7.029 jornalistas entrevistados, 62,6% dos jornalistas se sentem estressados com o trabalho. Como vimos, o estresse é um dos sintomas mais comuns da Síndrome de Burnout, então, é de suma importância que ele seja observado pelos gestores e controlado, a fim de evitar o esgotamento dos profissionais, ainda assim, nenhuma das matérias que cita o estresse como

uma característica dos comunicadores, cita o Burnout como algo que pode decorrer deste sintoma.

Seguindo com a análise, a Covid-19 aparece aqui em 8 dos 14 artigos. A pandemia, a expansão do home-office e o isolamento social aparecem aqui como fatores que contribuíram para o aumento do estresse, carga de horário, depressão e sobrecarga de trabalho no meio dos comunicadores. Além disso, somente uma das matérias revisita uma discussão importante, as mães que trabalharam em casa durante a pandemia (FENAJ, 2020). Estas mães tiveram que conciliar os afazeres domésticos, cuidados com os filhos, que também estavam estudando em regime de educação a distância. Essas profissionais relatam cansaço excessivo e sobrecarga tanto no trabalho quanto nos afazeres domésticos. Aqui, os transtornos psicológicos são citados como uma possível consequência de forma geral, mas a Síndrome de Burnout, o resultado do esgotamento, sequer é citada durante todo o texto, o que deveria ser uma preocupação tendo em vista todo o acúmulo de funções enfrentadas por essas profissionais em questão.

O cenário da pandemia e o home office também são trazidos como potencializadores da sobrecarga dos profissionais de comunicação. O home office se torna perigoso ao aumentar o fluxo de trabalho virtual, ao passo que as remunerações diminuem graças à crise econômica gerada pela chegada do vírus. A sobrecarga de trabalho, inclusive, aparece em 12 das 14 matérias, mostrando que os profissionais de comunicação se sentem sobrecarregados, e que esse processo foi potencializado durante a pandemia, mas que não iniciou em 2020, o que parece é que a quantidade excessiva de demandas e horas-extras são uma característica presente no mercado de comunicação.

A Federação Nacional das Agências de Propaganda (FENAPRO), a Associação Brasileira de Agências de Publicidade (ABAP) e a Associação Brasileira de Agentes Digitais (2021) tiveram uma iniciativa cujo objetivo era alertar o mercado publicitário sobre o impacto causado através das altas demandas no período da pandemia. A ideia é sinalizar a preocupação com o estado de saúde mental dos colaboradores com uma sobrecarga de trabalho, muitas vezes com prazos inviáveis que excedem o horário. As entidades recomendaram a revisão de contratos e o cuidado de gestores para analisarem todo e qualquer sinal de cansaço e exaustão mental de seus colaboradores, a fim de evitar o adoecimento psicológico dos mesmos.

Um fator que impacta a estabilidade emocional dos trabalhadores é a questão do assédio moral⁵, dentro da amostragem de artigos, o fenômeno é citado 4 vezes, em que aparece tanto como um fator agravante no adoecimento psicológico, como relatado por profissionais que afirmam já terem passado por situações de assédio moral ao exercer sua profissão.

A situação é mostrada na pesquisa realizada pelo Grupo de Planejamento de São Paulo, que eles nomearam como “O Retrato do Assédio no Mercado de Comunicação de São Paulo- Novembro de 2017” (2018). Em questionário aplicado de forma on-line em parceria com a plataforma Qualibest, eles alcançaram 1400 pessoas, número esse formado por 68% de mulheres e 32% de homens, com uma média de idade de 33 anos.

Essa pesquisa traz alguns dados preocupantes sobre o mercado de comunicação do estado de São Paulo. Conforme as respostas, 99% de seus entrevistados afirmam já ter sofrido assédio moral em seu ambiente de trabalho e 89% das mulheres e 85% dos homens afirmam que esse tipo de situação ocorre frequentemente. Dentre as pessoas que afirmaram ter sofrido assédio moral, 51% dos homens e 62% das mulheres afirmam ter tido problemas de saúde em decorrência disso, como síndrome de ansiedade, insônia ou sonolência excessiva, crises de choro, entre muitos outros sintomas que são um sinal de alerta para um possível Burnout.

A situação é agravada ao diagnosticarmos que essas pessoas não se sentem seguras para relatar estes casos em seus ambientes de trabalho. Das 823 mulheres que já foram assediadas moralmente, apenas 101 fizeram uma denúncia formal, e apenas 17 viram alguma providência tomada. Os homens, se sentem ainda menos confortáveis, pois dos 333 que sofreram assédio, somente 32 denunciaram e somente 3 presenciaram alguma providência por parte da empresa.

Mesmo com dados tão expressivos sobre a violência do assédio moral acontecendo dentro do mercado de comunicação de São Paulo, 87% dos entrevistados afirmam não receber nenhum tipo de orientação sobre assédio moral em seus locais de trabalho, enquanto somente 3% afirmam conhecer bem sobre as Leis de Assédio Moral.

Para finalizar, podemos perceber que 5 dos 14 artigos são de órgãos ligados unicamente a jornalistas, dados estes que denunciam que dentre as profissões dentro do mercado de comunicação, os jornalistas se mostram mais empenhados em debater e discutir o problema da saúde mental dos profissionais da área. Ao passo que percebemos o descaso feito

⁵ Assédio moral é caracterizado pela exposição de alguma pessoa a situações humilhantes e corriqueiras.

pelas entidades representantes de outras áreas, como a de publicidade, quando o assunto é o cuidado com a saúde mental dos comunicadores.

Considerações finais

Viver em um ritmo neoliberal tem custado à nossa sociedade muitos danos à saúde mental. Com isso, é necessário que o cuidado e a preocupação com os transtornos psicológicos vão muito além do cuidado individual na psicoterapia. Entender o papel das classes sociais, da cultura e da política é imprescindível na busca da estabilidade emocional e psicológica dos trabalhadores do nosso século.

O mercado de comunicação, formado por uma diversa gama de profissionais, também é engolido pela lógica indivíduo-empresa. Vemos, através dos resultados, profissionais que enfrentam sobrecarga de trabalho, assédio moral e um alto nível de estresse. Esses problemas não devem, e não tem como, serem resolvidos de maneira individual. É necessário a organização como uma classe, para cobrar a criação e regularização de sindicatos que possam lutar pela regularização e fiscalização das Leis Trabalhistas para essa classe de trabalhadores.

Tão pouco, essa seria a única solução. Como abordado neste trabalho, o adoecimento mental não é decorrente somente de uma esfera da sociedade, o neoliberalismo adentra todas as relações, e por isso, a luta pela saúde mental também precisa acontecer nas esferas social, cultural, acadêmica e política. Preservar a estabilidade mental não só dos profissionais de comunicação, mas dos trabalhadores na totalidade, exige entender que não é possível avanço na questão sem consciência política, é impossível garantir o bem-estar físico e mental dos trabalhadores ao termos no governo representantes que são a favor do desmonte das leis trabalhistas (BITENCOURT, 2011), que garantem direitos de descanso, remuneração, horas extras, entre outros. A garantia de tais direitos aos trabalhadores precisam ser regularizados e fiscalizados pelo Estado, isso porque não podemos nos esquecer de que a possibilidade de recusar o discurso neoliberal, se impor contra o sistema e a lógica de produção desenfreada, e o da autoescravidão (HAN, 2010), são benefícios que somente as classes econômicas mais altas tem, desta maneira, para as classes mais pobres, que dependem de seus empregos para viver, a única garantia de que eles poderão ter um ambiente de trabalho minimamente saudável é através da regulamentação do mesmo.

É necessário que as Universidades também tragam aos seus alunos, futuros profissionais, informações que vão além de como realizar um bom trabalho. Abordarmos

dentro da sala de aula os perigos do estresse, do modo desenfreado de produção que irão encontrar no mercado de trabalho, além de levantar a importância de que se posicionem politicamente. Também vimos aqui uma escassez de dados sobre o adoecimento psicológico dentro do mercado de comunicação, e é dentro das Universidades que conseguiremos reverter tais quadros, produzindo materiais sobre o tema, levantando dados que poderão guiar gestores ao lidar com seus times, além de aumentar o debate e a problematização do tema.

Referências bibliográficas

BYUNG-CHUL, Han. Sociedade do Cansaço. Berlim: Vozes, 2010.

TIAGO AMÉRICO. Cnn Brasil. Venda de antidepressivos cresce 17% durante pandemia no Brasil. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/venda-de-antidepressivos-cresce-17-durante-pandemia-no-brasil/>. Acesso em: 25 ago. 2022.

LUCAS ROCHA (São Paulo). Cnn. Casos de ansiedade e depressão cresceram 25% durante a pandemia, diz OMS. 2022. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/casos-de-ansiedade-e-depressao-cresceram-25-durante-pandemia-diz-oms/>. Acesso em: 21 ago. 2022.

UNICEF. Relatório da ONU: ano pandêmico marcado por aumento da fome no mundo. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/relatorio-da-onu-ano-pandemico-marcado-por-aumento-da-fome-no-mundo>. Acesso em: 05 out. 2022.

MELLO, Daniel. Home office foi adotado por 46% das empresas durante a pandemia. 28/07/2020. Disponível em:

<https://agenciabrasil.ebc.com.br/economia/noticia/2020-07/home-office-foi-adotado-por-46-das-empresas-durante-pandemia>. Acesso em: 07 abr. 2022.

MODELLI, Laís.
<https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2021/03/09/1-em-cada-3-mulheres-no-mundo-sofre-violencia-fisica-ou-sexual-e-cenario-deve-piorar-com-a-pandemia-diz-oms.ghtml>.
Disponível em:
<https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2021/03/09/1-em-cada-3-mulheres-no-mundo-sofre-violencia-fisica-ou-sexual-e-cenario-deve-piorar-com-a-pandemia-diz-oms.ghtml>. Acesso em: 31 out. 2022.

SAFATLE, Vladimir; SILVA JUNIOR, Nelson da; DUNKER, Christian. Neoliberalismo Como gestão do Sofrimento Psíquico. São Paulo: Autêntica, 2021.

DARDOT, Pierre; LAVAL, Christian. A Nova Razão do Mundo. São Paulo: Boitempo, 2016.

OPAS. Depressão. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>. Acesso em: 15 mar. 2022.

EXAME. Dôssie: o perigoso e tentador universo das smart drugs. Disponível em: <https://exame.com/estilo-de-vida/o-universo-das-smart-drugs/>. Acesso em: 12/04/2022

BERGLAS, Steven. The very real dangers of executive coaching. Harvard Business Review, Boston, v. 80, n. 6, p.86-93, jun. 2002.

GOMES, Luiz Flávio. Que se entende por Estado de Bem-Estar social? 2014. Disponível em: <https://professorlfg.jusbrasil.com.br/artigos/121932263/que-se-entende-por-estado-de-bem-estar-social> Acesso em: 03 jan. 2023

BITTENCOURT, Renato Nunes; BITTENCOURT, Renato Nunes. Vida vazia e consumo líquido. Revista Espaço Acadêmico, Rio de Janeiro, n. 125, p.26-34, out. 2011. Mensal.

NACIONAL, Jornal. Brasil volta ao Mapa da Fome das Nações Unidas. 2022. Disponível em: <https://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2022/07/06/brasil-volta-ao-mapa-da-fome-das-na-coes-unidas.ghtml>. Acesso em: 26 jul. 2022.

LUDERMIR, Ana Bernarda. Desigualdades de classe , gênero e saúde mental nas cidades. Physis: Revista de Saúde Coletiva, [s.l.], v. 18, n. 3, p.451-467, set. 2008. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s0103-73312008000300005> . Acesso em: 16 nov. 2022

GRUPO PLANEJAMENTO (São Paulo) (Ed.). Pesquisa sobre assédio: Report. 2017. Disponível em: . Acesso em: 25 mar. 2019.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE AGÊNCIAS DE PUBLICIDADE. Entidades de agências alertam sobre excesso de demandas de clientes. 2021. Disponível em: <https://www.abap.com.br/entidades-de-agencias-alertam-sobre-excesso-de-demanda-dos-clientes/>. Acesso em: 03 Jan. 2023

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE AGÊNCIAS DE PUBLICIDADE. Como as agências estão lidando com a saúde mental. 2022. Disponível em: <https://www.abap.com.br/como-as-agencias-estao-lidando-com-a-saude-mental/>. Acesso em: 03 Jan. 2023

FEDERAÇÃO NACIONAL DOS JORNALISTAS. Más condições de trabalho agravam a saúde mental de jornalistas dentro das redações, revela estudo. 2022. Disponível em: <https://fenaj.org.br/mas-condicoes-de-trabalho-agravam-saude-mental-de-jornalistas-dentro-das-redacoes-revela-estudo/>. Acesso em: 03 Jan. 2023

FEDERAÇÃO NACIONAL DOS JORNALISTAS. Mães jornalistas são mulheres esgotadas pela sobrecarga de trabalho na pandemia. 2020. Disponível em: <https://fenaj.org.br/maes-jornalistas-sao-mulheres-esgotadas-pela-sobrecarga-de-trabalho-na-pandemia/>. Acesso em: 03 Jan. 2023

FEDERAÇÃO NACIONAL DOS JORNALISTAS. Como trabalham os comunicadores no contexto de um ano da pandemia de Covid-19... 1 ano e 500 mil mortes depois. 2020.

Disponível em:
<https://fenaj.org.br/como-trabalham-os-comunicadores-no-contexto-de-um-ano-da-pandemia-de-covid-19-1-ano-e-500-mil-mortes-depois/>. Acesso em: 03 Jan. 2023

FEDERAÇÃO NACIONAL DOS JORNALISTAS. Jornalistas do RJ trabalham muito, ganham pouco e são contratados em regimes de trabalho precários. Disponível em:
<https://fenaj.org.br/jornalistas-do-rj-trabalham-muito-ganham-pouco-e-sao-contratados-os-em-regimes-de-trabalho-precarios/>. Acesso em: 03 Jan. 2023

FEDERAÇÃO NACIONAL DOS JORNALISTAS. Pesquisa Perfil do Jornalista Brasileiro indica deterioração das condições de trabalho da categoria. Disponível em:
<https://fenaj.org.br/pesquisa-perfil-do-jornalista-brasileiro-indica-deterioracao-das-condicoes-de-trabalho-da-categoria/>. Acesso em: 03 Jan. 2023

SINAPRO-SP. Saúde mental e sobrecarga de trabalho nas agências brasileiras. Disponível em:
<https://www.sinaprosp.org.br/saude-mental-e-sobrecarga-de-trabalho-nas-agencias-brasileiras/sa-perfil-do-jornalista-brasileiro-indica-deterioracao-das-condicoes-de-trabalho-da-categoria/>. Acesso em: 04 Jan. 2023

SINAPRO-SP. Saúde mental das equipes continua preocupando o mercado. Disponível em:
<https://www.sinaprosp.org.br/saude-mental-das-equipes-continua-preocupando-o-mercado>. Acesso em: 04 Jan. 2023

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE IMPRENSA. Profissionais discutem saúde mental do jornalista na ABI. Disponível em:
<http://www.abi.org.br/profissionais-discutem-saude-mental-do-jornalista-na-abi/>. Acesso em: 04 Jan. 2023

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE IMPRENSA. Comunicadores na pandemia. Disponível em: <http://www.abi.org.br/comunicadores-na-pandemia/>. Acesso em: 04 Jan. 2023

SINDICATO DOS JORNALISTAS PROFISSIONAIS DE SÃO PAULO. Pesquisa FIJ: 61,25% dos jornalistas brasileiros têm aumento de ansiedade e estresse com o trabalho na pandemia. Disponível em:

<https://www.sjssp.org.br/noticias/pesquisa-fij-61-25-dos-jornalistas-brasileiros-tem-aumento-d-e-ansiedade-e-estres-020d>. Acesso em: 04 Jan. 2023

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE IMPRENSA. Comunicadores na pandemia. Disponível em: <http://www.abi.org.br/comunicadores-na-pandemia/>. Acesso em: 04 Jan. 2023

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE COMUNICAÇÃO EMPRESARIAL. Reunião do comitê de inovação aborda “segurança psicológica e inovação na comunicação”. Disponível em: <https://www.aberje.com.br/reuniao-do-comite-de-inovacao-aborda-seguranca-psicologica-e-inovacao-na-comunicacao/>. Acesso em: 04 Jan. 2023

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE COMUNICAÇÃO EMPRESARIAL. Dossiê saúde mental. Disponível em: <https://www.aberje.com.br/dossie-saude-mental/>. Acesso em: 04 Jan. 2023

RIBEIRO, Andressa de Freitas. Taylorismo, fordismo e toyotismo. 2015. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/ls/article/view/26678/pdf>. Acesso em: 07 dez. 2022.