

## Relações entre o trabalho do jornalista e seu estado geral de saúde<sup>1</sup>

Sérgio Killesse  
Faculdade Novos Horizontes  
Faculdade Cenecista de Sete Lagoas  
sergio@killesse.com.br

Marília Novais da Mata Machado  
Faculdade Novos Horizontes  
Lapip/Universidade Federal de São João Del Rei  
marilianmm@terra.com.br

### Resumo

Pesquisas anteriores mostram o trabalho de jornalismo como extremamente desgastante. O presente artigo retoma essa temática e busca detectar características da profissão e ingredientes do trabalho que afetam o estado geral de saúde desse profissional. Para tanto, foi realizada uma pesquisa de campo com os 44 jornalistas da empresa Alfa. Os resultados mostram que o estado geral de saúde dos profissionais está relacionado negativamente com a percepção do trabalho como pesado, rígido e estressante, trabalho em finais de semana, irritação sentida durante apuração e redação de notícia, consumo de álcool, cansaço excessivo depois de uma jornada de trabalho, sedentarismo. Incidem positivamente sobre a saúde a percepção das condições de trabalho como boas e o ambiente como adequado, prática de dança, dormir bem, sentir prazer com o trabalho e com a empresa, ter bom relacionamento com os colegas, sentir-se saudável.

### 1. Fontes teóricas

Evidências empíricas apontam o trabalho de jornalismo como desgastante. Por exemplo, Souza e Grisci (2005) mostram que, em várias situações, o jornalista expõe-se ao risco ocupacional durante o exercício da profissão por causa do alto número de horas trabalhadas mensalmente, da escala de trabalho com turnos alternados, das viagens e deslocamentos constantes, das pressões para o fechamento da edição do jornal, das reportagens de eventos em circunstâncias climáticas e sociais adversas e perigosas, da tensão repetida, das coberturas jornalísticas que envolvem conteúdos emocionais desgastantes, como catástrofes e crimes, da competitividade entre empresas e profissionais pela informação, entre outras causas.

Igualmente, Bolton (2003) chama a atenção para o fato de que profissionais foto-jornalistas e repórteres têm uma rotina de eventos extremamente imprevista e cansativa, com homicídios, acidentes de carro, desastres naturais, fome e guerra.

---

<sup>1</sup> Este trabalho recebeu o apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (FAPEMIG).

França e Rodrigues (2007) apontam as manifestações mais comuns do desgaste: cansaço, irritação e nervosismo, ansiedade, problema de estômago, pressão alta, cefaléia, insônia, depressão, problema de pele, problema de circulação, câimbras, dores musculares, queda de cabelo, distúrbios alimentares, dores nas costas, distúrbios sexuais, baixa resistência, desânimo.

Heloani (2003) indica como principais fatores de desgaste as pressões para cumprir horários, irritação com superiores por exigirem mais agilidade, falha nos equipamentos, excesso de notícias a serem cobertas e muita cobrança profissional quanto à qualidade profissional. Esses são resultados de pesquisa realizada com 44 profissionais de jornalismo. Heloani (2006) observa que todos os entrevistados, sem exceção, reclamam da falta de tempo e das viagens inesperadas, fatores que dificultam o convívio com a família, além do acúmulo de funções, pois hoje o repórter não se limita à sua função tradicional de coleta de informações e análise.

O mesmo autor também destaca que afetam a saúde desses profissionais aspectos como a precarização da mão de obra (uma boa parte de jornalistas hoje são terceirizados), excesso de funções, pressão sobre o tempo que os jornalistas têm para buscar a notícia em campo, redigir e fechar o jornal.

Dados como esses encontram respaldo no discurso dos jornalistas que sugerem a melhoria da rotina nas redações e das relações no trabalho como forma de tornar a profissão menos penosa e aperfeiçoar suas condições no ambiente laboral (HELOANI, 2006).

Este artigo elegeu como objetivo encontrar as relações entre características do trabalho dos jornalistas e a situação de saúde desses profissionais. Entre as características levantadas estão as rotinas de trabalho cumpridas (número de horas trabalhadas por dia, dentro da empresa e fora dela), a percepção que o jornalista tem de seu trabalho, as atividades de descanso e lazer realizadas, os hábitos de vida (uso de fumo e álcool, sono, atividades físicas), a satisfação provocada pelo trabalho.

## 2. Método

Foi realizado um estudo de campo. Para conhecer o estado de saúde dos profissionais, utilizou-se basicamente o instrumento construído por Alvarez (1996), a partir do modelo teórico de Cooper *et al.* (1988a; 1988b), que apontam como fatores de desgaste os esforços físicos, os incômodos e sofrimentos experimentados, psiquicamente, como elevados, sem que o profissional tenha qualquer controle sobre eles. Antes da adaptação de Alvarez (1996), o instrumento de Cooper foi validado para o Brasil por Moraes *et al.* (1994, 1995).

Foram entrevistados os 44 jornalistas da empresa Alfa, nome fictício dado a uma organização de Minas Gerais pertencente a um dos maiores grupos jornalísticos do país. É dirigida principalmente para um público popular. A circulação diária de seus periódicos chega a 300 mil exemplares, configurando, assim, uma das maiores tiragens de jornal impresso do país (IVC, 2008).

As características do trabalho aferidas são relativas a (a) número de horas trabalhadas por dia, (b) práticas de descanso e lazer, (c) absenteísmo, (d) moral/satisfação.

Visando a conhecer as relações entre características do trabalho e estado geral de saúde, esses dados foram correlacionados a um índice que mede o estado geral de saúde dos jornalistas, construído com 24 variáveis, aplicadas com uma escala de três pontos (Frequentemente, Raramente ou Nunca). Os entrevistados deviam marcar a frequência com que sentiam os seguintes sintomas, que se encontram no instrumento de Alvarez (1996): (1) Dor de cabeça; (2) Azia/ dor de estômago; (3) Constipação intestinal (intestino preso); (4) Gastrite / Ulcera; (5) Bronquite / Asma; (6) Tosse / Catarro; (7) Dor no peito aos esforços; (8) Infarto / Revascularização / Angioplastia; (9) Hipertensão (pressão alta); (10) A.V.C (derrame); (11) Doença sexualmente transmissível; (12) Infecção urinaria de repetição; (13) Litíase urinaria ( pedra no rim); (14) Incontinência urinaria; (15) Dor na coluna – pescoço; (16) Dor na coluna – costas; (17) Dor na coluna – lombar; (18) Dores ou rigidez articulares; (19) Diabetes mellitus ( açúcar no sangue); (20) Alergias; (21) Convulsões; (22) Depressão; (23) Ansiedade; (24) Irritabilidade.

Para os propósitos desse trabalho, o indicador do estado geral de saúde dos jornalistas é calculado atribuindo à escala utilizada no questionário (Frequentemente, Raramente e Nunca) as seguintes pontuações:

<b>Frequentemente</b>	<b>Raramente</b>	<b>Nunca</b>
1 ponto	2 pontos	3 pontos

Dessa forma, no caso em que o profissional respondeu ‘nunca’ a todos os 24 itens, a pontuação é 72 pontos (100%). Se respondeu ‘frequentemente’ para todas as variáveis sua pontuação foi 24 pontos (33,3%). A fórmula de cálculo é então definida pelo somatório dos pontos dos 24 itens dividido por 72, cujos resultados variam de 0,33 (pior estado de saúde) a 1,00 (melhor estado de saúde).

### 3. Resultados

Apresenta-se, inicialmente, características gerais dos jornalistas da empresa Alfa e, na sequência, dados sobre seus estados de saúde. Finalmente são vistas as relações entre esses dados e o estado geral de saúde dos entrevistados

#### 3.1. Características dos jornalistas entrevistados

No que diz respeito a dados pessoais referentes ao sexo, idade, estado civil e o grau de instrução dos 44 jornalistas entrevistados, 58% são homens e 42% mulheres. O mais jovem tem 25 anos e o mais velho 58, a média de idade sendo de 39,3 anos. Na sua maioria, eles são casados (52%), havendo 41% solteiros, 5% divorciados e 2% separados. Com exceção de 2%, eles têm curso superior, 16% com especialização e 2% com mestrado.

No que diz respeito a dados profissionais – tempo de serviço na empresa, horas trabalhadas por dia, férias, nível de satisfação com a vida profissional, satisfação com o ambiente de trabalho e relacionamento com os colegas, observa-se que trabalham na empresa, em

média, há oito anos; o mais antigo, há 21 anos, o mais novo há seis meses. A maioria trabalha entre seis e oito horas por dia (56,8%), mas há os que trabalham até 10 horas (34,4%), até 12 (4,5%) e mais de 12 (2,3%). Avaliando a carga de trabalho, 21% o consideram leve, 42% pouco pesado e os restantes 37%, muito pesado.

Perguntados se costuma levar trabalho para casa, 23% o fazem freqüentemente, 45% raramente e 32% nunca. A maioria (56%) não exerce atividades profissionais fora do horário de trabalho. Em fins de semana, metade (50%) freqüentemente costuma trabalhar, contra 45% que trabalham raramente e 5% que nunca trabalham.

Quanto à percepção do horário de trabalho, 31% o consideram rígido, freqüentemente, 55% raramente e 14% nunca. No que diz respeito às condições de trabalho das redações, 42% dizem que elas são freqüentemente boas, 50% raramente boas e 8% nunca são boas. Mais da metade já teve algum acidente ao cobrir notícias (42% responderam freqüentemente e 50% raramente; 3% relata nunca ter tido acidente).

Perguntados se acham o trabalho estressante, 50% respondem que freqüentemente acham, 43% raramente e 7% nunca. Dizem que freqüentemente mantêm a calma no trabalho (86%), contra 14% que se percebem raramente mantendo a calma. Quando apuram ou redigem notícias, 12% dizem que freqüentemente ficam irritados, 55% raramente e 32% nunca.

Quanto aos hábitos de vida, 63,6% deles nunca fumaram, contra 36,4% de fumantes (todos com menos de 10 cigarros por dia) e ex-fumantes. Tomam, em média, 3,5 drinques por semana. Dizem dormir bem sempre (9,1%), a maioria das vezes (54,5%), com alguma dificuldade (22,7%) raramente (9,1%) e nunca (4,5%). Metade deles (50%) dizem que raramente acordam descansados, contra 48% que dizem que freqüentemente o fazem e 2% que respondem nunca.

Não têm o hábito de caminhar para o trabalho (65%), embora realizem atividades físicas leves (77%). Mais da metade se locomove para o trabalho de carro (53%). Passam a maior parte do tempo sentados (77%)

Mais da metade (65,9%) acha que a vida profissional poderia ser melhor, contra 4,5% que se sentem muito satisfeitos, 20,5% satisfeitos e 9,1% insatisfeitos. A grande maioria acha o ambiente de trabalho satisfatório (55%) e bom (26%), contra 19% que o acham inadequado. No que diz respeito ao relacionamento com os colegas, ele é visto como bom por 91% dos entrevistados e médio por 9%.

Questionados quanto ao desejo de mudar de profissão, 57% dizem que raramente, 27% nunca e 16% freqüentemente. Da mesma forma, 69% tem raramente desejo de mudar de empresa, 20% nunca e 11% freqüentemente. Todos gostam do que fazem profissionalmente.

### 3.2. Estado geral de saúde dos entrevistados

Metade dos entrevistados relatam que raramente (50%) tomam algum medicamento, contra 42% que o fazem frequentemente e 8% que respondem nunca.

Perguntados sobre como classificam seu estado de saúde, 2,3% dizem que ruim, 34,1% regular e 63,6% bom.

A Tabela 1 apresenta os dados relativos ao estado de saúde dos 44 jornalistas da empresa Alfa.

Tabela 1: Sintomas físicos apresentados pelos jornalistas da empresa Alfa (N=44)

	Frequentemente		Raramente		Nunca	
	n	%	n	%	n	%
Dor de cabeça	13	29,5	27	61,4	4	9,1
Azia / dor no estômago	6	14,0	23	53,5	14	32,6
Constipação intestinal (intestino preso)	6	13,6	13	29,5	25	56,8
Gastrite / úlcera	4	9,3	10	23,3	29	67,4
Bronquite / asma	3	7,0	6	14,0	34	79,1
Tosse / catarro	3	7,1	21	50,0	18	42,9
Dor no peito aos esforços	1	2,3	7	16,3	35	81,4
Infarto / revascularização / angioplastia	0	0,0	1	2,3	42	97,7
Hipertensão (pressão alta)	3	7,0	6	14,0	34	79,1
A.V.C. (Derrame)	0	0,0	0	0,0	42	100,0
Doenças sexualmente transmissíveis	0	0,0	1	2,4	41	97,6
Infecção urinária de repetição	2	4,7	2	4,7	39	90,7
Litíase urinária (pedra no rim)	2	4,7	4	9,3	37	86,0
Incontinência urinária	0	0,0	1	2,4	41	97,6
Dor na coluna - pescoço	11	25,0	23	52,3	10	22,7
Dor na coluna - costas	10	23,3	22	51,2	11	25,6
Dor na coluna - lombar	11	25,0	19	43,2	14	31,8
Dores ou rigidez articulares	6	14,0	13	30,2	24	55,8
Diabetes Mellitus	1	2,3	0	0,0	42	97,7
Alergias	9	20,9	17	39,5	17	39,5
Convulsões	0	0,0	0	0,0	43	100,0
Depressão	1	2,3	11	25,6	31	72,1
Ansiedade	19	44,2	15	34,9	9	20,9
Irritabilidade	14	32,6	20	46,5	9	20,9

A partir dos dados dessa tabela, construiu-se o índice de estado geral de saúde dos entrevistados, variando, como se viu, de 0,33 (pior) a 1,00 (melhor),

### 3.3. Relações entre rotinas de trabalho e estado de saúde dos jornalistas

Variáveis relacionadas às rotinas de trabalho foram correlacionadas com o índice geral de saúde dos entrevistados. Não foram calculados coeficientes de correlação, uma vez que a amostra de apenas 44 jornalistas é pequena para se ter certezas com relação ao nível de significância dos coeficientes. A análise prossegue, portanto, buscando as principais tendências, quando aparecem de forma clara. Observa-se que, quando a amostra é inferior a 44, nas tabelas, isso se dá pelo fato de um ou mais entrevistados terem deixado de responder à questão.

Os resultados mostram que quanto mais o trabalho é percebido como pesado, pior o estado geral de saúde dos entrevistados, como se vê na Tabela 2; quanto mais trabalham nos fins de semana, pior o estado geral de saúde (Tabela 3); quanto mais percebem o horário de trabalho como rígido, pior o estado de saúde (Tabela 4); quanto mais consideram as condições de trabalho boas, melhor o estado de saúde (Tabela 5); quanto mais percebe o trabalho com estressante, pior o estado de saúde (Tabela 6); quanto mais irritado durante apuração e redação de notícia, pior o estado de saúde (Tabela 7).

Tabela 2: Relação entre peso do trabalho e estado geral de saúde

Considera o trabalho	N	%	Índice de saúde
Leve	9	21	.875
Pouco pesado	18	42	.871
Pesado	16	37	.794
Totais	43	100,0	

Tabela 3: Relação entre trabalho no fim de semana e estado geral de saúde

Costuma trabalhar nos fins de semana	N	%	Índice de saúde
Freqüentemente	22	50	.818
Raramente	20	45	.871
Nunca	2	5	.882
Totais	44	100,0	

Tabela 4: Relação entre a percepção do trabalho como rígido com estado geral de saúde

Considera o horário de trabalho muito rígido:	N	%	Índice de saúde
Frequentemente	13	31	.814
Raramente	23	55	.851
Nunca	6	14	.894
Totais	42	100,0	

Tabela 5: Relação entre percepção das condições de trabalho e estado de saúde

Considera boas as condições de trabalho	N	%	Índice de saúde
Frequentemente	16	42	.860

Raramente	19	50	.826
Nunca	3	8	.757
Totais	38	100,0	

Tabela 6: Relação entre a percepção do trabalho com estressante e estado de saúde

Sente o trabalho como estressante	N	%	Índice de saúde
Frequentemente	21	50	.790
Raramente	18	43	.891
Nunca	3	7	.898
Totais	42	100,0	

Tabela 7: Relação entre irritação no trabalho e estado de saúde

Fica irritado quando apura e redige notícias	N	%	Índice de saúde
Frequentemente	5	12	.764
Raramente	22	55	.852
Nunca	13	32	.852
Totais	40	100,0	

As correlações entre atividades de descanso e lazer realizadas com o estado geral de saúde mostram apenas uma tendência positiva evidente: a prática de dança está relacionada a melhor índice de saúde (Tabela 8).

Tabela 8: Relação entre prática de dança e estado geral de saúde

Ao menos uma vez por semana participo de algum tipo de dança.	N	%	Índice de saúde
Frequentemente	5	36	.867
Raramente	11	24	.853
Nunca	28	39	.840
Totais	44	100,0	

As correlações de hábitos de vida com estado geral de saúde mostram que: há uma relação negativa entre consumo de álcool e estado geral de saúde, de tal forma que aqueles que não bebem nada ou apenas um drinque por semana (índice de saúde de .839 e .823, respectivamente, apresentam saúde melhor que os que bebem 20 ou 30 (.778 e .667, respectivamente); os que dormem bem têm melhor saúde (Tabela 9); os que se sentem normais (25%), no final de uma jornada de trabalho comparados aos que se sentem cansados (75%), têm mais saúde, respectivamente .910 e .827; os que ficam menos tempo sentados são mais saudáveis (Tabela 10).

Tabela 9: Relação entre dormir e estado geral de saúde

Com que frequência você consegue dormir bem?	N	%	Índice de saúde
Sempre	4	9,1	.910
Maioria das vezes	24	54,5	.851
Tenho dificuldades	10	22,7	.825
Raramente	4	9,1	.838
Nunca	2	4,5	.778
Totais	44	100,0	

Tabela 10: Relação entre tempo que passam sentados e estado de saúde

Passo a maior parte do tempo sentado	N	%	Índice de saúde
Freqüentemente	34	77	.835
Raramente	8	18	.872
Nunca	2	5	.910
Totais	44	100,0	

As correlações entre satisfação no trabalho e estado geral de saúde mostram que os que se sentem mais satisfeitos têm melhor saúde (Tabela 11); quanto melhor o relacionamento com os colegas de trabalho, melhor o estado de saúde (Tabela 12), quanto mais percebem o ambiente de trabalho como adequado mais saudáveis são (Tabela 13); quanto menos querem mudar de empresa, mais saudáveis são (Tabela 14)

Tabela 11: Relação entre satisfação na vida profissional e estado geral de saúde

Com relação à sua vida profissional, você afirmaria que:	N	%	Índice de saúde
Sente-se muito satisfeito	2	4,5	.882
Está satisfeito	9	20,5	.880
Poderia melhorar	29	65,9	.843
Não está satisfeito	3	6,8	.764
Está completamente insatisfeito	1	2,3	.777
Totais	44	100,0	

Tabela 12: Relação entre grau de relacionamento com colegas e saúde

Seu grau de relacionamento com os colegas é:	N	%	Índice de saúde
Ruim	-	-	-
Médio	4	9	.857
Bom	40	91	.847
Totais	44	100,0	

Tabela 13: Relação entre percepção do ambiente de trabalho e estado de saúde

	N	%	Índice de saúde
Inadequado	6	19	.738

Satisfatório	21	55	.872
Bom	10	26	.861
Totais	37	100,0	

Tabela 14: Relação entre desejo de mudar de empresa e estado de saúde

Sente desejo de mudar de empresa?	N	%	Índice de saúde
Freqüentemente	5	11	.725
Raramente	25	69	.860
Nunca	7	20	.889
Totais	37	100,0	

Finalmente, a percepção do próprio estado de saúde como regular ou bom, correlacionada com o índice, mostra que, quando mais saudáveis se percebem, melhor é o índice obtido: os 34,1% que acusam uma saúde regular têm índice de .787 e os que acusam uma saúde boa .876.

#### 4. Considerações finais

Comprovando resultados obtidos em pesquisas anteriores, feitas em outros países e em outros estados do Brasil (ALVAREZ, 1996; BOLTON, 2003; FRANÇA E RODRIGUES, 2007; HELOANI 2003 E 2006; SOUZA E GRISCI, 2005), nesta pesquisa, feita em Minas Gerais, o trabalho do jornalista surge igualmente como desgastante e como tendo incidências negativas sobre a saúde desses profissionais.

Os resultados encontrados mostram que os principais ingredientes relacionados negativamente ao estado geral de saúde dos profissionais são: percepção do trabalho como pesado, como rígido e como estressante, trabalho em finais de semana, irritação sentida durante apuração e redação de notícia, consumo de álcool, cansaço excessivo depois de uma jornada de trabalho, sedentarismo.

De outro lado, há ingredientes que incidem positivamente sobre a saúde: percepção das condições de trabalho como boas e o ambiente como adequado, prática de dança, dormir bem, sentir prazer com o trabalho e com a empresa, ter bom relacionamento com os colegas, sentir-se saudável.

O conhecimento desses resultados pode ajudar os profissionais a contornar saudavelmente riscos inerentes a seu trabalho e ajudar a empresa a aprimorar as condições de desempenho da profissão jornalística.

#### REFERÊNCIAS

ALVAREZ, Bárbara Regina. **Qualidade de vida relacionada à saúde de trabalhadores: Um estudo de caso.** 1996. 146 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Escola de Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Santa

Catarina, 1996. Disponível em:<<http://www.eps.ufsc.br/disserta96/alvarez/index/index.htm>>. Acesso em: 18/08/2008.

BOLTON, E. PTSD in journalists. **National Center for PTSD Fact Sheet**, 2003.

COOPER, C. L. *et al.* **Living with stress**. London: Penguin Books, 1988a.

COOPER, C; SLOAN, S; WILLIAM, S. **Occupational stress indicator**: test sources of pressure in job. England: Windsor, 1988b.

FRANÇA, Ana Cristina Limongi; RODRIGUES, Avelino Luiz. **Stress e trabalho**: uma abordagem psicossomática. 4.ed. São Paulo: Atlas, 2007.

HELOANI, J. R. **Mudanças no mundo do trabalho e impactos na qualidade de vida do jornalista**. São Paulo: FGV, 2003.

HELOANI, J.R. O Trabalho do Jornalista: Estresse e qualidade de Vida. **Interações**, Campinas: Unicamp, v.12, n. 22, p. 171-198, jul./dez. 2006.

IVC – Instituto Verificador de Circulação. <http://www.circulacao.org.br>. Acesso em 23 set. 2008.

MORAES, L. F. R. de. *et al.* A problemática do estresse ocupacional: uma revisão baseada em pesquisas brasileiras. **Revista Análise e Conjuntura**. Belo Horizonte, v. 8, n. 2, 1994.

MORAES, L. F. R. de. *et al.* O trabalho e a saúde humana: uma reflexão sobre as abordagens do stress ocupacional e da psicopatologia do trabalho. **Cadernos de Psicologia**, Belo Horizonte, v. 3, n.4, p. 11-18, 1995.

SOUZA, P. H. ; GRISCI, C.L.I. Trabalho imaterial e sofrimento psíquico : o pós-fordismo no jornalismo industrial. In: **Anais do XXIX Encontro da Anpad – ENANPAD**, 2005, Brasília, 2005.