

## **Jornalismo e Saúde: Comunicando sobre Burnout<sup>1</sup>**

Bruna Patrícia de Souza TOJAL<sup>2</sup>

Camila Gama da SILVA<sup>3</sup>

Filipe Tenório da SILVA<sup>4</sup>

Luiz Marcelo Robalinho FERRAZ<sup>5</sup>

Universidade Federal de Alagoas, Maceió, AL

### **RESUMO**

O presente trabalho é um relato de experiência sobre a elaboração de um produto de comunicação sobre saúde no âmbito da disciplina Jornalismo e Saúde, do Curso de Jornalismo da Universidade Federal de Alagoas. A partir da elaboração de uma representação imagética sobre saúde mental, selecionamos a síndrome de burnout como tema do nosso produto para as mídias digitais como estratégia de apoio à prevenção. A série de quatro vídeos “1 minuto de saúde: Burnout” trata sobre a doença, os sintomas, atendimento e exemplos. Além de uma formação especializada e um olhar sensível para as questões de saúde, principal área de interface do nosso artigo, o objetivo é refletir sobre a importância da construção de um pensamento crítico a partir dos múltiplos pontos de vista presentes nessa interconexão da comunicação, do jornalismo e da saúde.

**PALAVRAS-CHAVE:** burnout; jornalismo; saúde mental; redes sociais; comunicação.

### **INTRODUÇÃO**

A comunicação é uma característica essencial para o desenvolvimento humano. Ela faz parte de um arranjo de relação mútua na formação das civilizações, contribuindo no desenvolvimento humano tanto no espaço privado quanto público nos aspectos do poder e do ser em sociedade no espaço e no tempo. A comunicação em massa, que se originou com a invenção da prensa móvel de Gutenberg, deu ao ato de comunicar o poder de levar uma mensagem a uma grande quantidade de pessoas. Algo que se aprimorou com o advento dos meios de comunicação de massa, considerados os grandes mediadores da realidade. Ao comentar sobre o papel da mídia, Albuquerque (2009)

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado no IJ06 – Interfaces Comunicacionais, da Intercom Júnior – XX Jornada de Iniciação Científica em Comunicação, evento componente do 47º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação.

<sup>2</sup> Estudante de Graduação 9º semestre do Curso de Jornalismo do Instituto de Ciências Humanas, Comunicação e Arte (Ichca), da Universidade Federal de Alagoas (UFAL), e-mail: bruna.tojal@ichca.ufal.br.

<sup>3</sup> Estudante de Graduação 9º semestre do Curso de Jornalismo do Instituto de Ciências Humanas, Comunicação e Arte (Ichca), da Universidade Federal de Alagoas (UFAL), e-mail: CamilaGama5826@hotmail.com.

<sup>4</sup> Estudante de Graduação 9º semestre do Curso de Jornalismo do Instituto de Ciências Humanas, Comunicação e Arte (Ichca), da Universidade Federal de Alagoas (UFAL), e-mail: filipetenoriодasilva@gmail.com.

<sup>5</sup> Orientador do trabalho. Professor Adjunto do Curso de Jornalismo do Instituto de Ciências Humanas, Comunicação e Arte (Ichca), da Universidade Federal de Alagoas (UFAL), e-mail: marcelo.robalinho@ichca.ufal.br.

---

afirma que, além dos três poderes – Executivo, Legislativo e Judiciário –, ela poderia ser considerada um quarto poder, pela influência exercida sobre a sociedade.

Nessa perspectiva, é notório que o profissional de comunicação possui grande responsabilidade no compartilhamento das informações produzidas e/ou divulgadas por ele, pois precisam estar alinhadas com a verdade. Ainda que haja discussões acerca de sua relatividade, é possível encontrar caminhos que estejam de acordo com o conhecimento científico e tenha intersecções com outros tipos de conhecimento. Enquanto a verdade pode ter um bom campo para discussões, aquilo que é falso torna-se, de certa forma, mais fácil de identificar e refutar, mesmo que haja dificuldade nesse mar de informações de “estabelecer qual a verdade”. Essa dificuldade vem do fato de vivermos em um período em que as *fakes news* (as chamadas informações falsas) se popularizaram, estando, muitas vezes, relacionadas a crenças atreladas a ideologias políticas ou certas visões de mundo. É muito mais confortável para o ser humano confiar em informações que confirmam aquilo que acreditamos.

Um exemplo recente de grande circulação de *fake news* e desinformação foi na pandemia da covid-19, que gerou uma grande “nuvem de informações” sobre o assunto, além de um negacionismo reacionário em relação a medidas tomadas pelos governos e à própria existência e periculosidade da doença. Na realidade, a própria ciência não se move no mesmo ritmo da sociedade moderna, cada vez mais acostumada com um bombardeio de informações rápidas. Estudos, levantamento de hipóteses, testes e conclusões demandam tempo. Com a covid-19, essa lógica se modificou, revelando uma maior aceleração na produção científica, vide a descoberta e a produção de vacinas para combater o vírus SARS-CoV-2 e suas variantes ao longo da pandemia.

Isso exige do profissional de comunicação uma formação especializada e um olhar sensível e aguçado para as questões de saúde, principal área de interface do nosso artigo e foco de nossas discussões nas correlações com a comunicação. Campo nascente – “espaço sociodiscursivo de natureza simbólica, permanentemente atualizado por contextos específicos”, segundo a visão de Araújo e Cardoso (2007, p. 19) – a comunicação e saúde agrega atores, elementos e contextos de cada campo da comunicação e da saúde separadamente, cada qual com sua importância vital e autonomia para o diálogo em comum. Muito embora a comunicação encare a saúde como um tema a ser tratado e a saúde veja a comunicação como um instrumento a

---

serviço dos seus objetivos, é preciso ir além, encarando uma nova perspectiva e um novo olhar, mais participativo, inclusivo e correlacional.

Claro que, quando olhamos a partir da perspectiva do jornalismo, a saúde costuma ser considerada uma área especializada do trabalho, em que emergem aspectos e problemáticas específicas a serem compreendidas e refletidas pelo profissional. Sobre a cobertura específica em saúde, Kucinski (2000) diz:

O jornalista que hoje cobre problemas de saúde não pode mais se limitar às categorias definidas pela prática médica dominante. Deve poder dialogar com essa prática médica a partir de uma postura crítica. Ao jornalista, por sua ética, cabe uma visão holística do processo saúde-doença, e a consciência do relativismo da prática médica dominante. Para isso, necessita de conhecimento e noções de filosofia da ciência (Kucinski, 2000, p. 183).

Desde os anos 2000, vemos um aumento de interesse jornalístico por assuntos que afetam o aspecto individual. A saúde é um desses assuntos, segundo Tabakman (2013, p. 10). “O interesse dos leitores pela medicina não mais do que o reflexo de uma mudança da atitude na qual os pacientes se encarregam da própria saúde e buscam informações em todas as fontes possíveis”. Em outros casos, respondem a estratégias de marketing de pessoas, produtos e serviços ou mesmo da ideia que já consolidada da importância de informar à sociedade sobre as questões de saúde. Mesmo que aqui a saúde seja tratada ainda como tema ou área especializada, optamos por avançar o olhar, entendendo a necessidade de um entendimento interdisciplinar entre a comunicação, o jornalismo e a saúde, enriquecendo a visão de mundo e a construção de um pensamento crítico a partir dos múltiplos pontos de vista presentes nessa interconexão.

Este trabalho é um relato de experiência sobre a elaboração de um produto de comunicação sobre saúde no âmbito da disciplina “Jornalismo e Saúde”, do Curso de Jornalismo da Universidade Federal de Alagoas (UFAL) no semestre letivo 2023.2, que compreende os meses de novembro de 2023 e abril de 2024. Disciplina eletiva no currículo da graduação da UFAL inserida na grade curricular na pandemia da covid-19, ela é ministrada pelo professor Marcelo Robalinho e tem como objetivo habilitar o alunado a ser capaz de reconhecer as inter-relações existentes entre os aspectos teórico-práticos da comunicação, do jornalismo e da saúde e envolver os estudantes nos contextos de atuação da comunicação especializada em saúde para uma análise mais crítica sobre as práticas e os processos relacionados.

---

O planejamento e a elaboração de um produto comunicacional ligado à saúde constituíram o principal trabalho desenvolvido em grupo ao longo da disciplina. A proposta foi fazer compreender as complexidades que envolvem as relações entre a comunicação, o jornalismo e a saúde para a elaboração de conteúdos jornalísticos voltados à realidade sanitária brasileira. Escolhemos a síndrome de burnout como nosso tema de discussão para produção de conteúdo, a fim de conscientizar a sociedade moderna sobre o tema. Buscamos informar, de forma leve e dinâmica, em concordância com os deveres dos profissionais de comunicação citados por Kucinski (2000). Nesse sentido, este *paper* busca analisar criticamente a produção comunicacional à luz das teorias estudadas e do conteúdo produzido.

## **EPIDEMIA MENTAL**

A síndrome de burnout se trata de um distúrbio psíquico provocado por condições de trabalho desgastantes, sendo muito comum em profissionais que trabalham sob constante pressão. O termo “burnout” (*burn out*, em inglês) significa “queimar por completo”. Foi descrito, pela primeira vez, pelo médico Hebert Freudenberger, em 1974, tratando-se do agravamento da saúde psicológica através do estresse. Vivemos em um contexto cultural e tecnológico que propicia o adoecimento relacionado ao trabalho. O burnout é associado a três grandes dimensões: o primeiro é um sentimento de exaustão e esgotamento de energia, o segundo é o aumento do distanciamento mental do próprio trabalho e o terceiro, a redução da eficácia profissional. Desse modo, a junção desses pontos acaba se transformando em sintomas que caracterizam essa questão.

Em uma era na qual a cultura do trabalho é ser altamente produtiva(o) o tempo todo, a constância no trabalho pode se tornar um fator determinante para doença. Além dos prejuízos à saúde mental e ao bem estar social, é importante ressaltar que o burnout se manifesta de dentro para fora, afetando principalmente o cérebro. Apesar da síndrome ter ganhado visibilidade nos últimos anos, os primeiros estudos foram feitos na década de 70 pelo psiquiatra Hebert Freudenberger, citado anteriormente, e pela Cristina Masla, uma psicóloga social. Em tese a síndrome de burnout seria uma doença ocupacional relacionada ao contexto de trabalho.

O Fantástico realizou um levantamento em 2020 onde mostra que 83% dos profissionais de saúde demonstram sinais de síndrome de burnout, a doença apareceu

---

em 79% dos médicos, 74% dos enfermeiros e 64% dos técnicos de enfermagem (Pesquisa, 2020). O estresse, segundo a neurociência, acaba contribuindo para o desenvolvimento da doença, se transformando em um conjunto de respostas que o nosso corpo consegue suportar, para poder se adaptar frente às mudanças do ambiente. Para entendermos melhor, é importante destacar que o cortisol é o hormônio do estresse e desempenha um papel essencial no funcionamento do corpo humano. Quando ele se eleva, pode trazer prejuízos à saúde, até desencadear o burnout.

De acordo com o médico endocrinologista Rodrigo Neves, numa entrevista para o site Estado de Minas, o cortisol é um dos principais fatores que contribui para o aumento da ansiedade, que também está associado ao burnout (Como o estresse, 2023). Os níveis elevados de cortisol, provocados por estresse contínuo, aumenta a ansiedade, levando à exaustão. Essas condições, frequentemente presentes na rotina profissional, podem se manifestar isoladamente ou em conjunto, resultando em consequências físicas e emocionais graves. No ano de 2022, esse distúrbio adquiriu um código específico (QD85) na Classificação Internacional de Doenças (CID-11), documento que determina e codifica as doenças e agravos de saúde, fornecendo uma linguagem comum para os profissionais de saúde poderem compartilhar informações padronizadas no mundo. Na 11ª revisão da CID, a síndrome de burnout foi reconhecida como doença ocupacional.

No Brasil, no entanto, “a legislação sanitária e previdenciária já reconhece o Burnout como uma doença relacionada ao trabalho desde 1999, por meio da Portaria/MS n.1.339/1999, com a utilização do código Z73.0 da CID-10”, segundo o professor Bruno Chapadeiro, em entrevista ao site da Universidade Federal Fluminense (Palmerim, 2023). A classificação e o reconhecimento pela OMS auxiliam na quantificação dos casos da doença, a partir das estatísticas produzidas, além de ser utilizada como comprovação, para fins legais, sobre a sobrecarga trabalhista.

Uma vez que os fatores causadores do burnout estão em vários níveis, a sua prevenção precisaria ocorrer também em nível organizacional e social, e não apenas no individual. Entretanto, muitas empresas não demonstram esse tipo de preocupação, podendo ocasionar o agravamento da doença, e deixando este processo ainda mais solitário. Segundo uma pesquisa realizada em 2021 pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, a USP, no Brasil, cerca de 18% dos brasileiros sofrem da

---

síndrome de burnout, sendo a maioria pessoas com menos de 30 anos. Atualmente, o Brasil é o segundo país com mais diagnósticos no mundo (Saúde, 2023).

Segundo Vilar, Damaceno e Costa (2022), a síndrome de burnout era relacionada ao ambiente do trabalho. Porém, com o passar do tempo, o ambiente escolar também começou a ser observado por possuir fatores estressantes que poderiam afetar o psicológico de modo geral tanto de quem trabalha quanto de quem estuda.

Alguns desses fatores são a necessidade de cumprir prazos, a rotina administrada e a recompensa em forma de notas, que se assemelham com as responsabilidades vivenciadas no ambiente profissional, muitas vezes expondo os jovens a situações por vezes repetitivas e frustrantes. (Vilar; Damaceno; Costa, 2022, p. 1455)

Naomar de Almeida Filho (2011) afirma que existem alguns conceitos de saúde, constituindo-se como um objeto complexo por envolver linguagem, práticas e ciências. Ao tratar das várias dimensões do conceito, ele elenca cinco principais: saúde como fenômeno (ligado ao orgânico e biológico), saúde como metáfora (construção cultural e simbólica), saúde como medida (avaliações e indicadores), saúde como valor (regulações, mercadorias e direitos) e saúde como práxis (atos sociais de atenção e cuidado operado em setores de governos e mercados).

Entendemos uma maior proximidade do burnout à “saúde como práxis”, por estar associada a uma prática ativa e constante envolvendo ações individuais e coletivas para promover a segurança em geral e reconhecendo a ligação entre diferentes aspectos da vida humana. Além disso, podemos associar o distúrbio à “saúde como metáfora”, se relacionarmos ao contexto da comunicação, que lida com a linguagem como forma de constituir sentido para as pessoas, produzindo ou reproduzindo valores e ideologias.

A elaboração de um produto tratando da síndrome de burnout se justifica pela necessidade de as pessoas procurarem um tratamento especializado ao observarem os primeiros sintomas e se prevenirem quando ainda não estão doentes, atentando para os cuidados necessários. Optamos por elaborar um produto de comunicação voltado para o público-alvo na faixa etária dos 18 aos 30 anos de idade, tendo o Instagram como a plataforma para divulgação do nosso conteúdo, pelas características de consumo dessa parcela da população jovem e adulta jovem, como vamos discutir mais adiante, juntamente com o YouTube como segunda plataforma utilizada.

É através da ideia de risco que as campanhas e os conteúdos midiáticos vêm trabalhando com os diferentes públicos, levando os indivíduos a cuidarem da sua saúde

de forma permanente, levando a mudanças no estilo de vida em função da possibilidade de vir a adoecer no futuro, segundo Vaz e colaboradores (2007). Associando essa discussão com uma questão de saúde ligada à condição laboral dada pela comunicação e a mídia, como a síndrome de burnout, quando trata do assunto, é fazer o público se informar e buscar mudar seus hábitos cotidianos em função da exposição aos problemas que podem levar ao distúrbio e os principais sintomas associados.

As doenças, de modo geral, foram tratadas ao decorrer dos anos de formas diferentes, a depender do contexto. Num passado bem distante, elas costumavam ser tratadas como algo alheio ao físico, um castigo divino diante dos pecados humanos. A lepra – conhecida no Brasil pelo termo hanseníase – é um exemplo disso, em que os doentes eram totalmente isolados da sociedade e condenados por pecado, utilizando preceitos bíblicos como o livro de Levítico e Êxodo para justificar tal feito.

A doença era sinal de desobediência ao mandamento divino. A enfermidade proclamava o pecado, quase sempre em forma visível, como no caso da lepra. Trata-se de doença contagiosa, que sugere, portanto, contato entre corpos humanos, contato que pode ter evidentes conotações pecaminosas (Scliar, 2007, p. 30).

Após as diversas visões e revisões dos conceitos de saúde e doença, só em 7 de abril de 1948, a OMS divulgou uma carta de princípios, reconhecendo o direito à saúde e o dever do Estado. No Brasil, isso foi institucionalizado com a Constituição Federal de 1988, conforme o artigo 196 da seção II: “A saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação”. A garantia foi efetivada, em 1990, com a promulgação da Lei Federal nº 8080, que instituiu o Sistema Único de Saúde (SUS), assegurando acesso integral, universal e gratuito à população.

Apesar disso, as doenças e os transtornos mentais ainda não foram tratados da mesma forma que as demais doenças, como as infectocontagiosas ou crônicas, de cunho físico. Falar em saúde mental, por muito tempo, ainda era visto como um tabu na sociedade. O avanço tecnológico possibilitou que o assunto fosse tratado com mais naturalidade, através das campanhas, além da facilidade da internet na busca de informações, nos quais os conteúdos são consumidos através da identificação.

Há algumas décadas, saúde mental era um quesito intocável, as informações que chegavam à população eram insuficientes para se ter um entendimento completo e assim, acarretavam visões

---

estereotipadas. Por essa razão, são comuns falas de pessoas das gerações passadas afirmando que transtornos mentais como depressão e ansiedade não existiam, quando na verdade, essas doenças apenas não eram abordadas tão abertamente como na atualidade (Oliveira, 2022, p. 130).

Por esse “atraso” ao falar em saúde mental, muitas pessoas ignoram os sintomas mentais e hesitam em procurar ajuda. Por muito tempo, procurar apoio psicológico e/ou psiquiátrico foi visto como um enlouquecimento, como uma anormalidade do ser humano. Por isso também, enfatizamos a necessidade de falarmos ainda mais sobre o assunto, principalmente nas redes sociais, onde os conteúdos são mais direcionados. A saúde mental do trabalhador nem sempre foi reconhecida e as doenças ocupacionais já foram, muitas vezes, deixadas de serem investigadas no campo do trabalho, para dar enfoque aos problemas pessoais. O capitalismo em que vivemos, em alguns cenários, torna a jornada de trabalho como meramente uma questão de sobrevivência, em que o proletário não possui saída a não ser continuar em um emprego que o adocece. O desconhecimento das doenças ocupacionais torna-se um grande fator para a permanência desse empregado, uma vez que ele desconhece a raiz de seus transtornos físicos e mentais, porém, não é válido isolar totalmente suas questões laborais, das questões pessoais, é necessário verificar o histórico como um todo.

É preciso considerar que, mesmo em casos de doenças com manifestação basicamente orgânica, deve-se considerar, além dos aspectos relacionados ao trabalho, também a história do trabalhador no que toca às suas condições de vida, à sua própria saúde e à de sua família etc. Essas informações são fundamentais para se compreender por que, numa determinada condição laboral, na qual estão presentes determinados agentes agressivos, nem todos os trabalhadores adoecem do mesmo modo (Borsoi, 2007, p. 108).

Para essa diferenciação do diagnóstico de burnout, é necessário que o paciente procure ajuda psicológica, além de estudar o contexto em que o indivíduo vive, uma vez que, o conceito de saúde, de acordo com a OMS, define-se como: “Um estado completo de bem estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doenças”. O trabalho realizado na comunicação enfatiza a necessidade de adequar a linguagem para o seu público-alvo estabelecido – no nosso caso, pessoas de 18 a 30 anos de idade, conforme os parâmetros já citados no texto – de modo que o conteúdo seja consumido conforme a faixa etária estabelecida. O formato de *reels*, sobretudo, contempla o interesse do



público, já que serão vídeos dinâmicos, com cenas de pessoas reais, para criar identificação e manter o usuário interessado, como explicaremos a seguir.

## DA MAQUETE AO VÍDEO, O BURNOUT PELA ÓTICA COMUNICACIONAL

As discussões sobre as formas de comunicar do burnout se iniciaram na disciplina eletiva Jornalismo e Saúde ofertada no curso de Comunicação Social na Universidade Federal de Alagoas. No início da disciplina, foi proposta pelo professor Marcelo Robalinho a produção de uma maquete ou uma representação imagética sobre um tema de saúde que estivesse relacionado à comunicação e ao jornalismo. Escolhemos a temática saúde mental para a nossa representação (**Figura 1**).

**Figura 1** - Maquete sobre saúde mental produzida na disciplina Jornalismo e Saúde – nov. 2024



Fonte: Autoria Própria

A questão da saúde mental foi motivada pela importância crucial para a melhoria da saúde pública. A saúde mental é um tema que recentemente ganhou destaque na grande mídia e nas redes sociais, aumentando sua relevância e conscientização entre a população. A campanha “Setembro Amarelo” teve um papel significativo ao dar visibilidade a essa causa, inspirando-nos a usar a cor amarela na representação do coração, feito com massa de modelar, na maquete. Essa escolha simboliza a conscientização e a urgência do tema durante o mês de setembro, quando meios de comunicação, empresas e mídias sociais se mobilizam para discutir a saúde mental.

Dentro do envelope presente junto ao coração amarelo, mencionamos outras campanhas de conscientização igualmente importantes, como o “Outubro Rosa” e o

“Novembro Azul”, que abordam questões essenciais de saúde para a população. Essas campanhas mostram como a comunicação é uma ferramenta poderosa na promoção da saúde pública. Apesar de focar na saúde mental, nós pensamos nas campanhas como um todo. O coração na maquete simboliza cuidado e vitalidade, representando a importância de manter canais de diálogo abertos e oferecer o suporte necessário para uma boa saúde mental. Também enfatiza a importância da comunicação amorosa, empática e solidária, essencial para proporcionar apoio, compreensão e conforto a quem precisa, contribuindo para um ambiente emocionalmente mais saudável. A frase “Antes de qualquer conhecimento, é necessário empatia para comunicar” destaca a importância da empatia na comunicação. Não importa o quanto um jornalista saiba, sem sensibilidade nas palavras, a mensagem pode não alcançar seu objetivo.

Há também um trocadilho. No envelope, há a palavra “comunicação”. Ao abaixar um suporte de papel colado acima dessa palavra, “comunicação” se tornava a palavra “coração”. O jogo de palavras foi proposital, pois reflete a necessidade de formas diversas e criativas para disseminar mensagens em campanhas de conscientização. O uso de fitinhas em campanhas como Outubro Rosa, Novembro Azul e Setembro Amarelo é um exemplo de comunicação efetiva na sociedade, em que as cores temáticas remetem à prevenção de doenças e engajam tanto setores públicos quanto privados. Esse uso estratégico de cores simples, mas impactantes, demonstra como a comunicação pode ser poderosa quando bem canalizada.

No desenvolver da disciplina, tivemos acesso a outros textos sobre a comunicação no âmbito da saúde, como “Jornalismo, saúde e cidadania”, de Kucinski (2000), além de debatemos sobre a sua relevância no contexto atual e ao longo dos anos. É interessante notar que a informação salva vidas, tornando o profissional de comunicação um agente ativo na promoção de uma sociedade mais saudável. O trabalho final da disciplina nos revelou que iríamos realizar uma jornada em espiral. Iniciamos com a produção da maquete antes mesmo de iniciarmos as discussões teóricas e termos contato com os autores e a prática da comunicação no campo da saúde. Na reta final da disciplina, retornamos à maquete para pensarmos em um produto a ser desenvolvido através de um recorte do nosso pensamento inicial sobre o tema.

A construção desta maquete se deu com a intenção de comunicar sobre a saúde mental e a importância de uma campanha. Os debates em sala de aula e a orientação do

professor nos fizeram entender que a comunicação seria mais efetiva se nós nos aprofundássemos em um tópico. Escolhemos a síndrome de burnout por acharmos um recorte interessante, relevante e não comunicado de forma efetiva pela grande mídia.

O desenvolvimento e a modernização dos meios de comunicação, unidos à sua convergência para a internet, possibilitaram não apenas uma adaptação às novas mídias, como também representaram várias oportunidades para inovações na forma de se comunicar e estabelecer laços com o público, devido ao leque de opções que um ambiente transmídia oferece. (Fernandes, 2017, p. 3)

O conteúdo foi construído a partir da entrevista com a psicóloga Dayane Rívea, que participou de três dos quatro vídeos realizados, além das pesquisas científicas abordadas para o nosso trabalho. O papel social do trabalho “1 Minuto de saúde: Síndrome de burnout” (o título do nosso projeto) é essa quebra de expectativa ao falar de saúde, principalmente, tratando-se de um tema de saúde mental, que por muito tempo, foi mascarado e visto com preconceito pela população de modo geral. A forma como a saúde é noticiada, por muitas vezes, não é de forma atrativa. No contexto atual e bastante tecnológico, que demanda pressa e criatividade, vídeos que ultrapassam dois ou três minutos já são abandonados pela metade. Apesar da importância dessa dinamicidade da informação, não podemos deixar que o conteúdo esteja descontextualizado do momento atual e das mudanças no consumo midiático.

Com isso, o principal propósito do nosso trabalho – tanto na maquete quanto na produção dos vídeos e aqui no artigo apresentado ao Intercom Junior – é trazer uma nova perspectiva de tratar a comunicação e saúde, especificamente, a síndrome de burnout sob a ótica das redes sociais, para quebrar as barreiras do preconceito, e noticiar de forma dinâmica para alcançar um maior público.

## **DESCRIÇÃO DO CONTEÚDO PRODUZIDO**

A série “1 minuto de saúde: Burnout” foi dividida em quatro vídeos, sendo três reels e um conteúdo audiovisual para YouTube. Cada um deles tratou de um aspecto diferente, entre eles: (1) Introdução: o que é o burnout; (2) Desenvolvimento: sintomas do burnout; (3) Final: como buscar ajuda e (4) Exemplos de burnout. O primeiro vídeo busca responder à pergunta “O que é o burnout?”. O conteúdo foi construído, primeiramente, com um alerta: “Você sabia que o cansaço físico do trabalho pode ser

uma síndrome?”, seguido de imagens da personagem trabalhando com o semblante de esgotamento, a fim de trazer a atenção e a aproximação do público com o conteúdo.

A pergunta é respondida pela psicóloga Dayane Rívea, que explicou o burnout como um esgotamento emocional devido ao excesso de trabalho. Além disso, colocamos a música de fundo “Principalmente me sinto arrasada”, da cantora Luísa Sonza, lançada em setembro de 2023, pela letra melancólica que retrata um cansaço sem fim: “Eu tô cansada, faz tanto tempo que eu tô cansada/Faz tempo que eu atento contra o tempo/E não consigo nada”. No segundo vídeo, o tema central é sobre os principais sintomas do burnout, retratado com cenas de alarmes sendo ligados no celular, trânsito e a personagem ainda em notável cansaço mental devido ao trabalho. Foi utilizado outro trecho da música da Luísa Sonza (2023): “Menina, tá ficando muito tarde/Tá tocando o teu alarme, tu tem coisa pra fazer/Para de choramingar, reage, maluca, sai da viagem/Tu não é mais um nenê”. Na **Figura 2**, destacamos um *frame* do segundo reels.

**Figura 2** – Frame do 2º reels com personagem exemplificando sintomas de burnout



Fonte: Autoria Própria

No trecho, a personagem demonstra retratar, de forma ficcional, sintomas da síndrome de burnout, tais como cansaço físico e mental, dor de cabeça e sentimento de fracasso e sensação de insegurança. O trecho foi escolhido com o objetivo de exemplificar a situação mostrada nos vídeos: os alarmes, a pressa e o cansaço. A

psicóloga Dayane Rívea nomeou os principais sintomas do burnout, e acrescentou que os sintomas podem ser psicossomáticos, como dor de cabeça, ansiedade, depressão, dentre outros sintomas. Já o terceiro vídeo tem como principal objetivo encaminhar as pessoas aos locais onde se pode encontrar tratamento, caso a pessoa se sinta representada por algum dos sintomas e/ou motivações dos conteúdos. A pergunta também foi respondida pela psicóloga Dayane, que ressaltou a importância de procurar ajuda psicológica e reforçou que o SUS oferece psicoterapia. Por fim, o quarto vídeo possui apenas exemplificações visuais de como o esgotamento mental por conta do trabalho é capaz de mudar a forma de enxergar o mundo de quem é acometido com a síndrome, reforçando também, a importância de estar sempre atento aos sinais. Por ter duração maior que 1’30”, optamos pela plataforma YouTube para divulgação, levando-se em conta o formato e as características dessa rede de compartilhamento de vídeos.

Ao assistir a série como um todo, buscamos aproximar o público da temática tratada, utilizando uma linguagem empática, que, além de informar o público com qualidade, possa fazer com que ele se sinta acolhido e confortável em buscar os meios necessários para buscar apoio, conforme a entrevista da psicóloga que aparece nos vídeos. Buscamos contrastar com a afirmação de Fernandes (2017) de que a revolução digital com o advento da internet tornou a comunicação mais indiferente e desapegada.

Há quem argumente que a internet (a responsável pela revolução mais recente no uso, produção e compartilhamento de informações) está tornando a comunicação mais distante e, no caso do jornalista, até mesmo tornando mais “fria” a abordagem de suas fontes e acesso aos fatos (Fernandes, 2017, p. 2).

A nosso ver, isso acabou tornando o trabalho jornalístico e a comunicação menos afetiva e menos efetiva também, por não levar em conta as questões fundamentais para a identificação com o assunto abordado e as melhores maneiras de tratá-lo. Sob esse ponto de vista, a série produzida “subverte” no bom sentido a visão de que a internet torna obrigatoriamente a comunicação mais fria, trazendo a possibilidade das mídias sociais serem um lugar em que os jornalistas também possam se aproximar do público, comunicar com clareza, e, acima de tudo, com empatia.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As consequências da comunicação do âmbito da saúde podem mudar o curso da qualidade de vida de uma população inteira. Cabe ao profissional de comunicação se

---

informar e se aprofundar no assunto para transmiti-lo com sabedoria e responsabilidade social, visando caminhos para uma sociedade cada vez mais saudável. No que se refere à saúde mental, cabe uma sensibilização do tema por parte do comunicador e certa técnica para falar sobre o assunto pelo fato de ainda ser algo que vem sendo digerido pela sociedade e aos poucos ir quebrando paradigmas defasados e crenças enraizadas na ignorância e falta de conhecimento no assunto, tipo “depressão é frescura”, “na minha época, era só levar uma pisa” e tantos outros. O esclarecimento do que é comprovadamente científico torna-se uma prioridade.

Cabe também o tratamento da mensagem para que ela seja assertiva para com o seu público-alvo, a exemplo da forma como a qual os materiais para o Instagram foram feitos, levando em consideração o assunto (o burnout) e a faixa etária específica a quem ele se destinava, no caso os jovens. Buscar a humanização do discurso também é essencial. O uso de histórias reais e depoimentos pode ser uma estratégia eficaz para criar identificação e empatia, tornando a mensagem mais poderosa e impactante. A comunicação deve ser contínua e adaptada aos diferentes canais de mídia, explorando as potencialidades de cada plataforma para alcançar uma maior abrangência e eficácia. Nas redes sociais, por exemplo, fizemos uso da ferramenta de vídeos curtos.

Outro aspecto fundamental é a colaboração com profissionais da saúde, como psicólogos e psiquiatras, para que a comunicação seja respaldada por expertise técnica e sensibilidade clínica. Essa parceria pode enriquecer o conteúdo e garantir que seja realmente útil e transformador para quem o recebe. A comunicação sobre saúde, especialmente no que tange à saúde mental, deve ser tratada com seriedade e comprometimento. O objetivo maior é promover uma sociedade mais informada, consciente e saudável, onde o conhecimento e a empatia possam combater o preconceito e a desinformação, contribuindo para a construção de um ambiente onde todos possam buscar e receber o apoio necessário para uma vida plena e equilibrada.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, A. **A mídia como “Poder Moderador”:** uma perspectiva comparada. Trabalho apresentado no XVII Encontro da Compós. São Paulo, 3-6 jun. 2008.

ALMEIDA FILHO, N. **O que é saúde?** Rio de Janeiro: Ed. Fiocruz, 2011. Coleção Temas de Saúde.

---

ARAÚJO, I. S. de; GARDOSO, J. M. **Comunicação e saúde**. Rio de Janeiro: Ed. Fiocruz, 2007. Coleção Temas de Saúde.

BARRETO, Aline S. et al. **Síndrome de burnout: sistemática de um problema**. Enfermagem Revista, Belo Horizonte, v. 16, n. 3, p. 276-296, 2012.

BORSOI, I.C.F. **“Da relação entre trabalho e saúde à relação entre trabalho e saúde mental”**. Fortaleza, 2007.

COMO o estresse afeta o cérebro? Médico alerta sobre danos do cortisol alto. **Estado de Minas**, Belo Horizonte, 30 out. 2023. Saúde. Disponível em: <[https://www.em.com.br/app/noticia/saude-e-bem-viver/2023/10/30/interna\\_bem\\_viver,1584285/como-o-estresse-afeta-o-cerebro-medico-alerta-sobre-danos-do-cortisol-alto.shtml](https://www.em.com.br/app/noticia/saude-e-bem-viver/2023/10/30/interna_bem_viver,1584285/como-o-estresse-afeta-o-cerebro-medico-alerta-sobre-danos-do-cortisol-alto.shtml)>. Acesso em: 21 jun. 2024.

FERNANDES, L. C. **Jornalismo de Peito Aberto: o Podcast Mamilos e a Empatia na Era da Convergência**, In: Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação, 40, Curitiba, 2017.

KUCINSKI. **Jornalismo, saúde e cidadania**. *Interface - Comunic, Saúde, Educ.*, v. 6, p. 181-186, fev/2000.

OLIVEIRA, G. **“Saúde mental – tabus referentes aos transtornos mentais”**. Série Coepta N. 7-8 é ed. especial da Revista Internacional d’Humanitats 54-55 jan-ago 2022.

PALMERIM, J. Síndrome de Burnout: Professor da UFF realiza estudos sobre a promoção de saúde nos ambientes de trabalho. Site da Universidade Federal Fluminense, Niterói, RJ, 11 abr. 2023. Notícias UFF. Disponível em: <<https://www.uff.br/?q=noticias/11-04-2023/sindrome-de-burnout-professor-da-uff-realiza-estudos-sobre-promocao-de-saude-nos>>. Acesso em: 28 mai. 2024.

PESQUISA aponta 83% dos profissionais de saúde com Síndrome de Burnout: ‘Desgastante’. **G1**, Rio de Janeiro, 6 set. 2020. Fantástico. Disponível em: <<https://g1.globo.com/fantastico/noticia/2020/09/06/pesquisa-aponta-83percent-dos-profissionais-de-saude-com-sindrome-de-burnout-desgastante.ghtml>>. Acesso em: 28 mai. 2024.

SAÚDE mental: 1 a cada 4 pessoas sofre de Burnout no Brasil. **Terra**, São Paulo, 3 abr. 2023. Você. Disponível em: <<https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude-mental/saude-mental-1-a-cada-4-pessoas-sofre-de-burnout-no-brasil,1d2403e1a33ef167dee7e9e4892a9fa9m25r223e.html>>. Acesso em: 28 mai. 2024.

SCYLIAR, M. História do Conceito de Saúde. **PHYSIS: Rev. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, 17(1):29-41, 2007.

TABAKMAN, R. **A saúde na mídia: Medicina para jornalistas, jornalismo para médicos”**, Summus Editorial, São Paulo, 2013.

VAZ, P.; POMBO, M.; FANTINATO, M. O fator de risco na mídia. **Interface**, v. 11, n. 21, p. 145-63, jan/abr 2007.

VILAR, L. H. S.; DAMACENO, V. O.; COSTA, A. S. Síndrome de Burnout e atividade física em adolescentes no contexto da pandemia da Covid-19. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**. Umuarama. v. 26, n. 3, p. 1453-1466, set./dez. 2022.