



IVETE AZZOLINI

GESTÃO DA EMOÇÃO NO RELATO DA NOTÍCIA VIOLENTA

Trabalho apresentado ao curso MBA em Desenvolvimento Humano de Gestores, Pós-Graduação *lato sensu*, Nível de Especialização, do Programa FGV Management da Fundação Getúlio Vargas, como pré-requisito para a obtenção do Título de Especialista.

Edmarson Bacelar Mota
Coordenador Acadêmico Executivo

Gianfranco Muncinelli
Orientador

Curitiba – PR
2019

FUNDAÇÃO GETULIO VARGAS
PROGRAMA FGV MANAGEMENT
MBA EM DESENVOLVIMENTO HUMANO DE GESTORES

O Trabalho de Conclusão de Curso,

Gestão da Emoção no Relato da Notícia Violenta

elaborado por Ivete Azzolini e aprovado pela Coordenação Acadêmica, foi aceito como pré-requisito para a obtenção do certificado do Curso de Pós-Graduação *lato sensu* MBA em Desenvolvimento Humano de Gestores, Nível de Especialização, do Programa FGV Management.

Data da Aprovação: Curitiba, 17 de maio de 2019.

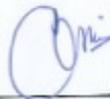
Edmarson Bacelar Mota
Coordenador Acadêmico Executivo

Gianfranco Muncinelli
Orientador

DECLARAÇÃO

A empresa TV Independência Ltda (RICTV), representada neste documento pelo Sr. José Carlos Lacorte Caniato, Assessor da Presidência, autoriza a divulgação das informações e dados coletados em sua organização (PDF do programa Cidade Alerta e espelho do programa Balanço Geral), na elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado **Gestão da Emoção no Relato da Notícia Violenta**, realizado pela aluna Ivete Azzolini, do Curso de MBA em Desesrvolvimento Humano de Gestores, do Programa FGV Management, com o objetivo de publicação e/ou divulgação em veículos acadêmicos.

Curitiba, 17 de abril de 2019



José Carlos Lacorte Caniato
Assessor da Presidência

RICTV

TERMO DE COMPROMISSO

A aluna Ivete Azzolini, abaixo assinado, do curso de MBA em Desenvolvimento Humano de Gestores, Turma DHG8-Curitiba (1/2017) do Programa FGV Management, realizado nas dependências da instituição conveniada ISAE, no período de 07/07/2017 a 03/02/2019, declara que o conteúdo do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado **Gestão da Emoção no Relato da Notícia Violenta**, é autêntico e original.

Curitiba, 17 de maio de 2019.


Ivete Azzolini

Dedico o presente trabalho aos profissionais da área de jornalismo.

Dedicatória

Agradecimentos

Agradeço aos professores por todo o tempo e conhecimento compartilhados comigo.

A empresa Ric Tv pelo apoio e confiança e aos colegas, que compartilharam suas experiências de vida durante o curso.

Resumo

Relatar notícias violentas é algo rotineiro para os jornalistas. Para quem consome notícia a escolha está em um simples click, porém, para o jornalista que constrói a informação além de não ter a opção de mudar de canal ele precisa mergulhar nos detalhes da notícia para que seu trabalho traga resultados. Estudos apontam que para os profissionais dessa área, o contato diário com os mais diversos relatos de violência e de aspereza humana geram uma interferência na saúde psicológica e física. Estes profissionais acabam desenvolvendo, em sua grande parte, ansiedade, depressão, stress pós-traumático e disfunção social. Será visto no presente trabalho os problemas de saúde desenvolvidos por tais jornalistas, bem como de que maneira a PNL pode auxiliar isso. No fim, será apresentado um roteiro do que os jornalistas podem fazer a fim de diminuir os problemas de saúde em razão das reportagens violentas.

Palavras Chave: Noticiais violentas. Jornalistas. PNL. Inteligência Emocional.

Abstract

Report violent news is something routine for journalists. For anyone who consumes news the choice is in a simple click, however, for the journalist who constructs the information and does not have the option to change the channel it needs to delve into the details of the news so that your job bring results. Studies show that for professionals in this area, the daily contact with several reports of violence and human harshness generate an interference on the psychological and physical health. These professionals end up developing, in large part, your anxiety, depression, post-traumatic stress disorder and social dysfunction. Will be seen in the present work the health problems developed by such journalists as well as how NLP can assist it. In the end, will be presented a roadmap of what journalists can do in order to diminish the health problems as a result of the reports.

Keywords: Violent news. Journalists. NLP. Emotional intelligence.

LISTA DE FIGURAS

TABELA 1 – Espelho do programa Balanço Geral	17
TABELA 2 - Espelho do programa Cidade Alerta	19

Sumário

Agradecimentos.....	7
Resumo.....	8
Abstract.....	9
1. Introdução.....	1
1.1 Problema.....	1
1.2 Objetivo Geral	1
1.3 objetivos especificos	1
1.4 Delimitação do Tema	1
1.5 Justificativa/Relevância.....	1
1.6 Metodologia.....	2
2. Determinar o quanto a exposição permanente ao conteúdo violento afeta a saúde emocional.....	3
3. Identificar o que ocorre com a saúde emocional ao ser exposto permanentemente ao conteúdo violento.	6
4. Propor ferramentas da PNL para manter a saúde emocional das equipes que relatam conteúdo.....	10
4.1 Autoconhecimemnto e Autocontrole	11
4.2 como uma pessoa pode mudar seu próprio estado emocional.....	12
4.3 Indicativos de que o indivíduo está dissociado	13
4.4. Indicativos de que o indivíduo está associado	13
5. Conclusões	14
6. POSSÍVEIS DESDOBRAMENTOS.....	16
7. Referências bibliográficas.....	17
8. Anexos.....	19
8.1. Espelho do programa Balanço Geral	19
8.2. espelho do programa cidade alerta.....	21

1. Introdução

1.1 PROBLEMA

Como a PNL e o desenvolvimento da Inteligência Emocional pode ajudar a manter a saúde emocional das equipes que relatam conteúdo violento? é possível, com o uso de ferramentas da PNL e da IA, manter o desempenho dos repórteres e sua saúde mental?

1.2 OBJETIVO GERAL

Busca-se com o presente trabalho, de uma maneira ampla, propor um processo de saúde emocional para preservar o desempenho de equipes de reportagem da Ric TV Curitiba que reportam conteúdo violento.

1.3 OBJETIVOS ESPECIFICOS

De maneira específica, os objetivos desdobram-se em três, quais sejam: 1) determinar o quanto a exposição permanente ao conteúdo violento afeta a saúde emocional, 2) identificar o que ocorre com a saúde emocional ao ser exposto permanentemente ao conteúdo violento, 3) propor ferramentas da PNL para manter a saúde emocional das equipes que relatam conteúdo.

1.4 DELIMITAÇÃO DO TEMA

O tema foi delimitado em três grandes grupos, a fim de facilitar a compreensão do estudo.

De início será determinado e explicado o quanto a exposição permanente ao conteúdo violento afeta a saúde emocional.

Após, identificar-se-á o que ocorre com a saúde emocional ao ser exposto permanentemente ao conteúdo violento.

Por fim, será proposto ferramentas da PNL para manter a saúde emocional das equipes que relatam conteúdo

1.5 JUSTIFICATIVA/RELEVÂNCIA

Preocupação com a saúde mental dos profissionais de jornalismo que reportam conteúdo violento.

Indicar ferramentas e processos de amparo à estes profissionais para que se mantenham produtivos e sadios por um longo período.

1.6 METODOLOGIA

A fim de tornar o estudo possível, será feito o uso de literatura relacionada a PNL e a Inteligência Emocional entrevistas com os profissionais que reportam notícias violentas, entrevistas com psicólogo.

2. Determinar o quanto a exposição permanente ao conteúdo violento afeta a saúde emocional

O total de mortes violentas no Brasil é maior que as ocorridas na guerra da Síria. Em 11 anos, o Brasil enterrou 553 mil pessoas¹.

Atlas da Violência 2018: Brasil tem taxa de homicídio 30 vezes maior do que Europa².

Segundo relatório, mais de meio milhão de pessoas foram assassinadas no país na última década.

RIO — Em 2016, pela primeira vez na história, o número de homicídios no Brasil superou a casa dos 60 mil em um ano. De acordo com o Atlas da Violência de 2018, produzido pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea) e o Fórum Brasileiro de Segurança Pública (FBSP), o número de 62.517 assassinatos cometidos no país em 2016 coloca o Brasil em um patamar 30 vezes maior do que o da Europa. Só na última década, 553 mil brasileiros perderam a vida por morte violenta. Ou seja, um total de 153 mortes por dia.

Os homicídios, segundo o Ipea, equivalem à queda de um Boeing 737 lotado diariamente.³

Brasil registra sete mortes por hora e bate recorde da violência⁴.

Recorde de homicídios: 9 dados que você precisa saber sobre a violência no Brasil⁵.

¹ Total de mortes violentas no Brasil é maior do que o da guerra na Síria. Folha de S. Paulo, 06 jun. 2018. Disponível em: < <https://www1.folha.uol.com.br/cotidiano/2018/06/total-de-mortes-violentas-no-brasil-e-maior-do-que-o-da-guerra-na-siria.shtml>>. Acessado em: 03 jan. 2019.

² Atlas da Violência 2018: Brasil tem taxa de homicídio 30 vezes maior do que Europa. O Globo, 05 jun. 2018. Disponível em: < <https://oglobo.globo.com/brasil/atlas-da-violencia-2018-brasil-tem-taxa-de-homicidio-30-vezes-maior-do-que-europa-22747176>>. Acessado em: 03 jan. 2019.

³ Ipea vê ‘um boeing caindo por dia’ em número de homicídios no Brasil. O Globo, 05 jun. 2017. Disponível em: <<https://oglobo.globo.com/brasil/ipea-ve-um-boeing-caindo-por-dia-em-numero-de-homicidios-no-brasil-21437059>>. Acessado em: 03 jan. 2019.

⁴ Brasil registra sete mortes por hora e bate recorde da violência. IG, 09 ago. 2018. Disponível em: <<https://ultimosegundo.ig.com.br/brasil/2018-08-09/violencia-no-brasil-estatisticas.html>>. Acessado em: 03 jan. 2019.

⁵ Recorde de homicídios: 9 dados que você precisa saber sobre a violência no Brasil. Terra, 09 jun. 2018. Disponível em: < <https://www.terra.com.br/noticias/brasil/recorde-de-homicidios-9-dados-que-voce-precisa-saber-sobre-a-violencia-no-brasil,142eff1ab46c756b38eaade5ede1ba15fuh86c5v.html>>. Acessado em: 03 jan. 2019.

Brasil nunca teve tantos assassinatos quanto em 2016, com 62.517 mortes, segundo o Atlas da Violência 2018; número equivale a um estádio do Mineirão cheio.⁶

As manchetes destacadas acima foram criadas por profissionais jornalistas que neste caso, apenas analisaram os dados estatísticos do Relatório Atlas da Violência 2018. Montanhas de corpos dilacerados, compõe o mencionado parecer.

Histórias contadas por centenas de jornalistas Brasil a fora que no cotidiano da maioria dos brasileiros são cenas que infelizmente fazem parte da paisagem e que aos poucos já não impactam o suficiente para criar revolta e indignação. É a banalização da violência que toma conta da cena diária do brasileiro e conseqüentemente da rotina das maiores e das menores redações do Brasil. É preciso lembrar que no Atlas da Violência do ano de 2018 estão contabilizados apenas os homicídios, fora esta estatística que já é brutal, faz parte também dos roteiros de produção das redações a cobertura de outras tantas tragédias humanas que não necessariamente resultam em morte. Como exemplo disso, cita-se estupro, pedofilia, feminicídio, violência contra crianças e idosos, incêndios, acidentes de trânsito, enchentes, tragédias ambientais, conflitos armados, guerras de facções criminosas, rebeliões etc.

Um roteiro de tragédias que na escolha das redações passa obrigatoriamente pelo resultado da audiência. Falando em reportagem de televisão que é o objeto deste estudo, pode-se afirmar que quanto mais detalhada a história trágica mais resultado de audiência será obtido. Uma espiral que só cresce, violência, notícia, audiência. Prova disso são os roteiros (espelhos) e grades dos programas de televisão.

Conforme é possível verificar nos espelhos dos principais programas de televisão da Ric Tv Curitiba, um dos programas mais vistos dessa emissora, o Cidade Alerta Paraná, a totalidade do conteúdo exibido envolve exclusivamente violência. Diariamente são exibidos 1 hora e 15 minutos de conteúdo que envolve tragédia humana. (figura anexa, 9.2).

Conforme verifica-se da figura anexa 9.1 o programa Balanço Geral, programa que também é exibido pela Ric TV, com exibição diária e duração de 2 horas e 25 minutos, das 20 reportagens exibidas, 15 delas são permeadas por cenas de violência.

⁶ Recorde de homicídios e estupros de crianças: 9 dados que você precisa saber sobre a violência no Brasil. BBC, 05 jun. 2018. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/brasil-44377151>>. Acessado em: 03 jan. 2019.

Assistir ou não ao conteúdo violento é uma escolha do telespectador, ele possui a opção de usar o controle remoto para sair da cena. Porém, o profissional responsável por relatar esse conteúdo não tem escolha. Ao jornalista cabe a tarefa de trazer em detalhes as principais notícias que cercam o mundo policial, sem ter algum meio de evitar isso.

O fato é que para ocupar uma grade com uma média de sete horas de conteúdo local, muitas histórias de sofrimento humano são relatadas a cada hora. Em média, um repórter relata pelo menos três histórias diárias envolvendo violência. Dos 11 repórteres da Ric Tv Curitiba, seis deles cumprem pauta baseada em fatos que envolvem violência e tragédias humanas em turno ininterrupto. São dezenas de histórias que mostram o lado sombrio do ser humano, a injustiça, a dor da perda, a insegurança o descontrole e desequilíbrio de humanos que mais parecem monstros do que gente. Estes profissionais durante sua jornada de trabalho vivem em um cenário de permanente adversidade e desequilíbrio das emoções.

3. Identificar o que ocorre com a saúde emocional ao ser exposto permanentemente ao conteúdo violento.

Que efeitos a exposição frequente e prolongada à cenas violentas pode trazer à saúde mental e emocional do profissional que relata esse conteúdo?

Estudos e pesquisas feitas por profissionais da saúde e organismos internacionais ligados à proteção de jornalistas mostram que a exposição frequente à conteúdo violento traz distúrbios fisiológicos e psicológicos.

Um estudo publicado em agosto pelo *Journal of The Royal Society of Medicine*⁷, analisando o impacto do contato com fotos e vídeos de violência em 116 jornalistas, mostrou que a visualização repetida das imagens pode provocar sintomas de ansiedade, depressão, stress pós-traumático e disfunção social.

“Mais que a duração dos vídeos é a frequência da visualização que tem o maior impacto. Imagens reais e violentas vistas muitas vezes, todos os dias da semana, são muito traumáticas e trazem riscos claros para a saúde mental”⁸, diz o psiquiatra Anthony Feinstein, pesquisador da Universidade de Toronto, no Canadá, e líder do estudo.

Em entrevista ao site veja.com, o psiquiatra Mario Costa Pereira afirma que isso ocorre porque as cenas reais da violência obrigam a pessoa a lidar com sentimentos poderosos como a crueldade, o ódio, a culpa, a vergonha ou a compaixão que, vividos de forma desordenada, podem ter impacto profundo na saúde mental⁹.

“Essas imagens nos lembram de que não somos apenas seres guiados por princípios éticos, morais e religiosos, mas também somos formados de crueldade e violência”, diz o psiquiatra Mario Costa

⁷ Avisos de morte. (2018) *Journal da Royal Society of Medicine* , 111 (8), 302-302.

⁸ LOIOLA, Rita. O que atrai nos vídeos violentos? **Veja**, 09 maio. 2016. Disponível em: <<https://veja.abril.com.br/ciencia/o-que-atrai-nos-videos-violentos/>>. Acessado em: 03 jan. 2019.

⁹ LOIOLA, Rita. O que atrai nos vídeos violentos? **Veja**, 09 maio. 2016. Disponível em: <<https://veja.abril.com.br/ciencia/o-que-atrai-nos-videos-violentos/>>. Acessado em: 03 jan. 2019.

Pereira, professor da faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp).

O Dr. em psicologia Cristiano Nabuco¹⁰, afirma que quando o cérebro humano percebe uma situação como ameaçadora, o sistema nervoso simpático aumenta a produção de cortisol e adrenalina, fazendo com que os batimentos cardíacos e a respiração acelerem. O perigo faz também com que a pressão suba e os músculos se contraíam. Até aqui, obviamente, nada de anormal, pois os humanos foram preparados ao longo de toda a evolução para lidar com as adversidades da vida. Entretanto, quando esse processo deixa de ser ocasional e se torna crônico e repetitivo, as reações sentidas pelo corpo são potencializadas e podem, dessa forma, dar início à uma série de efeitos prejudiciais como, por exemplo: reduzir o calibre dos vasos que, com o passar do tempo, aumentam o risco de hipertensão, de arritmias cardíacas, dos problemas de pele, distúrbios digestivos e, finalmente, tem o poder de reduzir a capacidade mental.

Além disso, sabe-se que, à medida que o contato com as notícias desfavoráveis volta a acontecer, o cérebro começa a criar uma espécie de "barreira de proteção" emocional – um tipo de anestesia psicológica, fazendo com que a pessoa se acostume de maneira progressiva aos fatos ruins, isto é, fazendo-a ficar mais tolerante e insensível aos fatos.

O Comitê para a Proteção dos Jornalistas (CPJ) é uma organização independente sem fins lucrativos que promove a liberdade de imprensa em todo o mundo e defende o direito dos jornalistas de reportar as notícias sem medo de represálias. Em seu guia de segurança para os jornalistas, traz a reflexão que segue:

Quão comum é o estresse pós-traumático entre jornalistas? Mais de um em cada oito jornalistas que trabalham nos Estados Unidos e na Europa, analisados em grande parte em um estudo de 2001 realizado pelos acadêmicos alemães Teegen e Grotwinkel, mostraram os sinais contínuos de estresse extremo ou transtorno de estresse pós-traumático (TEPT)¹¹.

¹⁰ O que as notícias ruins estão fazendo com a nossa cabeça. UOL, 22 nov. 2017. Disponível em: <<https://cristianonabuco.blogosfera.uol.com.br/2017/11/22/o-que-as-noticias-ruins-estao-fazendo-com-a-nossa-cabeca/>>. Acessado em: 04 jan. 2019.

¹¹ SMYTH, Frank. Guia de Segurança do Jornalista do CPJ. **Committee to Protect Journalists**. Disponível em <https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=ptBR&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=https://cpj.org/reports/2012/04/journalist-security-guide.php&xid=25657,15700021,15700186,15700191,15700253,15700256,15700259&usg=ALkJrhgr9iTL4QwU7xQbTbkxdA6Y9bQ_Cg>. Acessado em: 03 jan. 2019.

“Os jornalistas são uma tribo resiliente”, observou Bruce Shapiro¹², diretor executivo do Dart Center for Journalism & Trauma, em um discurso de 2010 em Melbourne, Austrália, “mas também somos vulneráveis a lesões psicológicas, não menos que bombeiros, policiais, paramédicos ou soldados - e precisamos de treinamento, apoio psicológico e liderança conscientes dessas questões”.

Transtorno de estresse pós-traumático é um diagnóstico estabelecido em 1980 por médicos que trabalham com veteranos americanos da Guerra do Vietnã. O distúrbio envolve uma preponderância de sintomas que duram vários meses ou mais. O distúrbio também pode envolver sintomas mais intrusivos, incluindo retração emocional ou dormência, medo intenso, raiva ou culpa, impotência, hiper vigilância a ameaças percebidas, consciência reduzida e confusão¹³.

O TEPT pode mudar ainda mais a maneira como as redes neurais se comunicam dentro do cérebro, e as mudanças “podem provocar a reconstituição e reviver experiências passadas”¹⁴, observa Matthew Friedman, diretor executivo do Centro Nacional de Pós-Traumático da Associação de Veteranos dos EUA. Transtorno de Estresse e não tratada, o TEPT pode exacerbar uma série de condições médicas, como a hipertensão.

Os sintomas de stress pós-traumático podem ser constatados pelos relatos dos jornalistas da Ric Tv Curitiba que fazem parte da equipe e que reportam o conteúdo envolvendo violência e sofrimento humano. Em seus depoimentos, os sintomas de aperto no peito, suor nas mãos, fadiga, choro, alteração no sono, sensação de frustração, sensação de ser "sugado", tremor, são sintomas comuns entre os profissionais.

¹² SHAPIRO, Joseph P. *No pity: people with disabilities forging a new civil rights movement*. Three Rivers Press: New York, 1993.

¹³ Câmara Filho, José Waldo S., and Everton B. Sougey. "Transtorno de estresse pós-traumático: formulação diagnóstica e questões sobre comorbidade." *Revista Brasileira de Psiquiatria* 23.4 (2001): 221-228.

¹⁴ SMYTH, Frank. *Guia de Segurança do Jornalista do CPJ. Committee to Protect Journalists*. Disponível em <https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=ptBR&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=https://cpj.org/reports/2012/04/journalist-security-guide.php&xid=25657,15700021,15700186,15700191,15700253,15700256,15700259&usg=ALkJrhgr9iTL4QwU7xQbTbkxdA6Y9bQ_Cg>. Acessado em: 03 jan. 2019.

O que se percebe no depoimento de todos eles é que há uma dificuldade de se manter completamente isento à cena. Em grau menor ou maior todos admitem uma mudança no comportamento diante do relato do fato. Quando perguntados sobre qual emoção sentem no momento de relatar uma notícia que envolve a morte de bandido todos eles dizem que neste caso tratam com frieza e a emoção é de indiferença. Chama a atenção, no entanto, que os próprios profissionais não se sentem confortáveis com esta atitude. A própria indiferença que sentem quando o bandido é assassinado remete a uma "frieza" pela banalização da cena. Os próprios profissionais admitem que não é um sentimento bom a indiferença quando a vítima é um criminoso. "Tenho medo de me tornar um ser humano indiferente", declara um dos repórteres. Também a indiferença é um sentimento que provoca uma certa perturbação.

Se por um lado é mais fácil manter o distanciamento na hora de relatar a morte de um criminoso, no relato da notícia que envolve crianças e idosos todos eles afirmam que é muito difícil não se envolver. Normalmente choram e tem dificuldade de narrar a cena. Um dos repórteres descreve os detalhes de um fato envolvendo o acidente com uma criança, mesmo a notícia tendo acontecido há mais de três anos. A identificação com o fato foi tão forte que o repórter não conseguiu registrar a notícia, precisou se retirar do local e por minutos chorou atrás do veículo da reportagem. Todos eles admitem que por vezes sonham com a vítima, rezam por essas e mantém na memória muitas das cenas relatadas.

Chama a atenção, ainda, o sentimento de frustração. Segundo eles, a sensação é que são "agentes do mal" que não contribuem para um mundo melhor, e um deles admite que tem medo de enlouquecer se só continuar fazendo isso. Dois dos profissionais entrevistados já apresentam sintomas clínicos de alteração de comportamento e vem sendo acompanhados por profissionais da área da saúde. Os dois profissionais tem o diagnóstico de síndrome do pânico.

É fato constatado pelos estudos e pelo relato dos profissionais de que a exposição frequente e prolongada a cenas violentas provoca os sintomas de estresse extremo ou transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Uma vez feita a constatação é preciso buscar recursos para apoio a estes profissionais, sendo, no presente trabalho, através da PNL (Programação Neuro Linguística) e da IE (inteligência emocional), recursos e ferramentas que possam contribuir para amenizar os sintomas que a exposição ao conteúdo violento provoca nestes profissionais

4. Propor ferramentas da PNL para manter a saúde emocional das equipes que relatam conteúdo

Se não é possível evitar a exposição destes profissionais ao conteúdo violento, é preciso dar suporte além do operacional para que os mesmos continuem saudáveis e produtivos. Como a atividade provoca constante contato com as emoções mais profundas de dor, medo, tristeza, angústia, raiva, ódio, compaixão, é importante que estes profissionais saibam como reconhecer e controlar estas emoções e não as sufocar. Controlar para compreendê-las e usá-las de maneira adequada e funcional evitando que elas tenham o controle.

Na definição de Daniel Goleman, autor do livro *Inteligência Emocional*, o controle emocional não é sinônimo de suprimir as emoções, pois cada sentimento tem seu valor e significado na vida emocional e subjetiva de cada indivíduo, mas é fundamental para gerar um equilíbrio: quando as emoções são sufocadas, geram embotamento e frieza, e quando escapam ao controle, são extremas e renitentes, podem se tornar patológicas, e prejudicar o bem estar do indivíduo. Segundo Goleman, é necessária proporcionalidade entre as emoções e as circunstâncias, ou seja, equilíbrio¹⁵.

“A incapacidade das pessoas em lidar com as próprias emoções pode ter como consequência a destruição de vidas e o abalo de carreiras promissoras”, mas para lidar com a própria emoção é preciso antes reconhecê-la, e para isso, há que se desenvolver esta capacidade. Para desenvolver Quociente Emocional (QE), Goleman aponta cinco componentes: Autoconhecimento, Autocontrole, Automotivação, Empatia e Sociabilidade.

Desenvolver o autoconhecimento e autocontrole pode ser um caminho para a saúde emocional dos profissionais que relatam conteúdo violento. O desafio é evitar que as emoções controlem a ação. É saber reconhecer o que está sentindo e estabelecer uma ação adequada.

¹⁵ CASTRO, Aline. **Apresentações em Público e Condução de Reuniões**. Curitiba. 2018. MBA em Desenvolvimento Humano de Gestores. Fundação Getúlio Vargas.

4.1 AUTOCONHECIMENTO E AUTOCONTROLE

Autoconhecimento/Autoconsciência: Capacidade de conhecer as próprias emoções – Reconhecer um sentimento enquanto ele ocorre. Facilidade em lidar com os próprios sentimentos no que se refere a identificação, nomeação, avaliação, reconhecimento e atenção a esses sentimentos. A falta de habilidade em reconhecer os nossos verdadeiros sentimentos deixa-nos à mercê das nossas emoções. Pessoas com esta habilidade são melhores “pilotos” das suas vidas. A incapacidade de observar nossos verdadeiros sentimentos nos deixa á mercê deles. (Daniel Goleman)

Autocontrole é o poder de controlar ou redirecionar emoções perturbadoras. O autocontrole permite a pessoa pensar antes de agir; administrar impulsos que podem fazer explodir e causar arrependimento em seguida. O autocontrole dá confiança para enfrentar os problemas e também deixa a pessoa mais aberta às mudanças. "Capacidade de confortar-se, livrar-se da ansiedade, tristeza ou irritabilidade incapacitantes e as consequências do fracasso nessa aptidão emocional básica. As pessoas fracas nessa aptidão vivem constantemente combatendo sentimentos de desespero, enquanto as boas nisso se recuperam com muito mais rapidez dos reveses e perturbações da vida. " (Daniel Goleman). A capacidade de controlar as emoções nos permite ter consciência das emoções negativas que bloqueiam as pessoas, podendo libertar-se delas mediante um processo dirigido pela razão. Se está triste, pode pensar de maneira otimista; se está furioso, talvez um passeio possa acalmar. Mas, se não reconhecer as emoções que está a viver, dificilmente poderá fazer algo sobre elas. Obviamente que, quanto maior controle a pessoa tiver sobre as próprias emoções, mais facilmente poderá lidar consigo mesmo e com os outros. Estar apto a controlar as emoções passa também pelo reconhecimento do estado emocional pela consciência do estado que se encontra¹⁶.

¹⁶ COSTA, Denize A. Dutra da. **Teorias Comportamentais, Competências Emocionais e Motivação**. Curitiba. 2018. MBA em Desenvolvimento Humano de Gestores. Fundação Getúlio Vargas.

4.2 COMO UMA PESSOA PODE MUDAR SEU PRÓPRIO ESTADO EMOCIONAL

O treinador em PNL, Joseph O'Connor define estado emocional como sendo a maneira de um indivíduo ser em qualquer dado momento¹⁷. Advém da fisiologia humana, a forma de pensar e das emoções e é maior que a soma de suas partes. Experiências estados por dentro, mas possuem marcadores externos que podem ser medidos de fora, como uma dada frequência de ondas cerebrais, velocidade de pulso, etc, mas nenhum desses pode lhe dizer como é sentir-se zangado ou estar apaixonado. (Joseph O'Connor). O treinador internacional de PNL, O'Connor em seu livro Manual de Programação Neurolinguística, defende que estados são a parte mais imediata de experiência. Variam em intensidade, duração e familiaridade. Quanto mais calmo o estado, mais fácil é pensar de forma racional. Quanto mais violento ou intenso o estado, mais o raciocínio é conturbado e mais a energia emocional terá.

Um dos maiores benefícios que a PNL tem a oferecer é a capacidade de escolhermos nosso estado e de influenciar o estado de outros de forma positiva em direção a mais saúde e felicidade. Uma vez consciente do seu do estado, é possível pensar nele de forma mais crítica, trabalhar, torná-lo um estado mais saudável, equilibrado e mais bem provido de recursos. Usar o recurso da associação e dissociação é crucial para todos os estados.

Associação e dissociação não são apenas formas diferentes de ver uma imagem mental, são maneiras de experimentar o mundo. Quando está associado, o indivíduo sente as sensações que acompanham a experiência. Quando está dissociado, tem sentimentos relativos à experiência. Estar associado traz as sensações de volta de forma mais forte, porque estão dentro de seu corpo e assim, mais em contato com seus sentimentos. Estar dissociado é estar fora de contato com seu corpo. A pessoa ainda terá sensações, mas serão sobre aquilo que vê e não como as sensações que tem quando está dentro da experiência. A dissociação é um recurso útil para colocar distanciamento entre o indivíduo e uma lembrança, distanciar-se das situações desagradáveis. Pensar de forma dissociada evitará as sensações ruins.

¹⁷ O'CONNOR, Joseph. Manual de Programação Neurolinguística: Um Guia Prático para Alcançar os Resultados que Você Quer. 16º Ed. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2018.

4.3 INDICATIVOS DE QUE O INDIVÍDUO ESTÁ DISSOCIADO

As pessoas que estão dissociadas, isto é, possuem sentimentos, pensamentos e emoções ocultas, encontram-se em tal situação por algum trauma que passaram, como por exemplo, relatar notícias violentas com frequências, conforme demonstrado acima.

Tais pessoas vão apresentar os seguintes sintomas:

Está pensando em algo em vez de estar fazendo

Sente-se distanciado daquilo que está fazendo

Conseguir-se ver em sua imaginação; não está olhando com seus próprios olhos.

Está consciente do passar do tempo

Está distanciado de suas sensações corporais.

4.4. INDICATIVOS DE QUE O INDIVÍDUO ESTÁ ASSOCIADO

Quando as pessoas estão associadas, ou seja, encontram-se bem com si mesmas, apresentarão as seguintes características:

Está no aqui e agora.

Está absorvido naquilo que está fazendo no presente e não acompanha o passar do tempo.

Está dentro de seu corpo olhado pra fora com os próprios olhos.

Sente as sensações corporais.

É possível identificar através da linguagem corporal se está dissociado ou associado.

Quando dissociado, geralmente seu corpo se inclina para trás e a pessoa fala sobre coisas. Se estiver associado, seu corpo provavelmente se inclinará para frente e a pessoa fala no presente, por exemplo, estou fazendo.

5. Conclusões

Após feita a pesquisa e a análise para determinar que impacto o relato de conteúdo violento provoca na saúde emocional dos jornalistas que relatam conteúdo violento, a conclusão é de que ao longo do tempo o relato frequente deste conteúdo pode alterar o comportamento, muitas vezes de maneira significativamente. Pelas pesquisas de estudiosos da área, psiquiatras, psicólogos e de organizações que trabalham na proteção de jornalistas que reportam conteúdo violento, ficou claro que há consequências na saúde física e mental do profissional, que vai desde sensações passageiras como sudorese a complicações de desenvolvimento de síndromes e depressão.

Não há como proteger este profissional em sua totalidade, mas há caminhos para amenizar e tornar a ação menos impactante. Alguns dos caminhos citados neste trabalho faz referência ao desenvolvimento da Inteligência Emocional com foco no autoconhecimento e no autocontrole e também na aplicação de técnicas da PNL, como a associação e dissociação e o reconhecimento do estado emocional. A partir destas ferramentas é possível que o profissional se sinta capaz de controlar suas emoções, analisar com mais distanciamento as situações que possam trazer perturbação.

Não é um treino fácil e vai depender da representação da realidade de cada profissional. Quando falamos do cérebro humano e o poder que a mente exerce sobre o corpo não há um único caminho para compreender. Porém, um dos caminhos é através da PNL que estuda como a pessoa estrutura a sua experiência subjetiva, como cria seus estados emocionais e como constrói o mundo interno a partir de suas experiências e lhe dá significado.

É uma ferramenta que permite entender o porquê as pessoas fazem o que fazem e dá as condições de alterar, resignificar ou simplesmente conviver com emoções boas ou ruins que tem arquivado ao longo de sua existência. Entender que tudo pode ser compreendido dá um alento. Saber que por mais traumático que um episódio possa ser é possível de ser compreendido. Não há caminho fácil, há caminhos possíveis para amenizar o impacto que as imagens violentas provocam nos profissionais que relatam com frequência conteúdo violento. A PNL e a IE são um destes caminhos.

Importante apontar que estes profissionais necessitam de uma atenção diferenciada, demandam de cuidados com mais frequência. É preciso que seus superiores proporcionem um ambiente

favorável ao diálogo e escuta para que os mesmos encontrem espaço adequado ao relato e desabafo. Proporcionar a estes profissionais a oportunidade de cobrir outros eventos e permitir que se afastem após uma cobertura de maior impacto é também uma forma de o proteger. Valorizar estes profissionais de forma diferenciada e oferecer todos os recursos operacionais de segurança além de apoio no tratamento e acompanhamento profissional também pode ser uma maneira de manter a saúde destas equipes. Não menos importante e necessário provocar as entidades de classe, lideranças e empresas para que discutam e elaborem um roteiro de referencial para profissionais, no sentido de saber tratar a situação de maneira adequada. Com dicas de segurança para estes profissionais, com roteiro de reconhecimento de sintomas e com roteiro de como apoiar e tratar estes profissionais. Não há como evitar a notícia violenta, mas há como manter o profissional que cobre esta notícia saudável. É responsabilidade das empresas das entidades e dos profissionais debater permanentemente o assunto. Não é mais possível em tempos de informação ignorar o fato que o contato permanente com a notícia violenta gera danos a estes profissionais. Existem muitos caminhos, mas o primeiro passo é o profissional reconhecer que ele está em risco. Para tanto precisa estar constantemente se desenvolvendo emocionalmente e buscando meios para se manter equilibrado e saudável. As ferramentas da PNL e o desenvolvimento da Inteligência Emocional certamente são uma trilha segura para se percorrer.

6. POSSÍVEIS DESDOBRAMENTOS

- 1) Desenvolver o quociente emocional priorizando o autoconhecimento e o autocontrole.
- 2) Aplicar as técnicas da PNL, Associação e dissociação e fazer o reconhecimento do estado emocional através de apoio de um profissional.
- 3) Afastamento periódico da editoria de polícia. Proporcionar aos profissionais de tempos em tempos a oportunidade de cobrir outros eventos que não envolvam notícia violenta.
- 4) Criar um ambiente favorável para que os profissionais possam articular suas emoções, com outros colegas na própria redação. Criar fóruns para discutir as coberturas de maior impacto.
- 5) Escuta ativa constante pelos superiores ou por um terapeuta comportamental
- 6) O exercício físico regular pode aliviar o stress. Cuidar da mente através de exercícios de meditação, yoga, tai-chi e exercícios ao ar livre.
- 7) Proporcionar a estes profissionais o atendimento especializado com terapeutas
- 8) Propor para as entidades de classe que defendem estes profissionais a criação de fóruns para discussão do assunto e elaboração de um manual para ser adotado pelas empresas como forma de proteger estes profissionais.

7. Referências bibliográficas

Atlas da Violência 2018: Brasil tem taxa de homicídio 30 vezes maior do que Europa. O Globo, 05 jun. 2018. Disponível em: < <https://oglobo.globo.com/brasil/atlas-da-violencia-2018-brasil-tem-taxa-de-homicidio-30-vezes-maior-do-que-europa-22747176>>. Acessado em: 03 jan. 2019.

Avisos de morte. (2018) *Jornal da Royal Society of Medicine* , 111 (8), 302-302.

Brasil registra sete mortes por hora e bate recorde da violência. IG, 09 ago. 2018. Disponível em:<<https://ultimosegundo.ig.com.br/brasil/2018-08-09/violencia-no-brasil-estatisticas.html>>. Acessado em: 03 jan. 2019.

Câmara Filho, José Waldo S., and Everton B. Sougey. "Transtorno de estresse pós-traumático: formulação diagnóstica e questões sobre comorbidade." *Revista Brasileira de Psiquiatria* 23.4 (2001): 221-228.

CASTRO, Aline. **Apresentações em Público e Condução de Reuniões**. Curitiba. 2018. MBA em Desenvolvimento Humano de Gestores. Fundação Getúlio Vargas.

COSTA, Denize A. Dutra da. **Teorias Comportamentais, Competências Emocionais e Motivação**. Curitiba. 2018. MBA em Desenvolvimento Humano de Gestores. Fundação Getúlio Vargas.

Ipea vê 'um boeing caindo por dia' em número de homicídios no Brasil. O Globo, 05 jun. 2017. Disponível em: <<https://oglobo.globo.com/brasil/ipea-ve-um-boeing-caindo-por-dia-em-numero-de-homicidios-no-brasil-21437059>>. Acessado em: 03 jan. 2019.

LOIOLA, Rita. O que atrai nos vídeos violentos? **Veja**, 09 maio. 2016. Disponível em: <<https://veja.abril.com.br/ciencia/o-que-atrai-nos-videos-violentos/>>. Acessado em: 03 jan. 2019.

NABUCO, Cristiano. O que as notícias ruins estão fazendo com a nossa cabeça. **UOL**, 22 nov. 2017. Disponível em: < <https://cristianonabuco.blogosfera.uol.com.br/2017/11/22/o-que-as-noticias-ruins-estao-fazendo-com-a-nossa-cabeca/>>. Acessado em: 04 jan. 2019.

O'CONNOR, Joseph. Manual de Programação Neurolinguística: Um Guia Prático para Alcançar os Resultados que Você Quer. 16º Ed. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2018.

ROSSI, Amanda. Recorde de homicídios e estupros de crianças: 9 dados que você precisa saber sobre a violência no Brasil. **BBC**, 05 jun. 2018. Disponível em:< <https://www.bbc.com/portuguese/brasil-44377151>>. Acessado em: 03 jan. 2019.

ROSSI, Amanda. Recorde de homicídios: 9 dados que você precisa saber sobre a violência no Brasil. **Terra**, 09 jun. 2018. Disponível em:< <https://www.terra.com.br/noticias/brasil/recorde-de-homicidios-9-dados-que-voce-precisa-saber-sobre-a-violencia-no-brasil,142eff1ab46c756b38eaade5ede1ba15fuh86c5v.html>>.Acessado em: 03 jan. 2019.

SHAPIRO, Joseph P. No pity: people with disabilities forging a new civil rights movement. Three Rivers Press: New York, 1993.

SMYTH, Frank. Guia de Segurança do Jornalista do CPJ. **Committee to Protect Journalists**. Disponível em <https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=ptBR&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=https://cpj.org/reports/2012/04/journalist-security-guide.php&xid=25657,15700021,15700186,15700191,15700253,15700256,15700259&usg=ALkJrhgr9iTL4QwU7xQbTbkxdA6Y9bQ_Cg>. Acessado em: 03 jan. 2019.

Total de mortes violentas no Brasil é maior do que o da guerra na Síria. Folha de S. Paulo, 06 jun. 2018. Disponível em: < <https://www1.folha.uol.com.br/cotidiano/2018/06/total-de-mortes-violentas-no-brasil-e-maior-do-que-o-da-guerra-na-siria.shtml>>. Acessado em: 03 jan. 2019.

8. Anexos

8.1. ESPELHO DO PROGRAMA BALANÇO GERAL

Data:	Programa:				
22/04/2019	BALANÇO GERAL				
Início:	Fim:	Comerciais:	Duração:	Total:	Sobra:
11:50:00	14:25:00	00:08:30	02:35:00	01:16:10	+01:18:50

Bloco 01										Comerciais: 00:00		
Pg	Tipo	Retranca	Editor	Repórter	Ok	VT	Cab.	Total	Apr			
04	TEAS	TEASER 01 SUITE SARGENTO MATA MULHER	Juliano		X	00:45	00:24	01:09	X			
07	IMG	IMG EJETADO BATEL				00:00	00:00	00:00				
08	TEAS	TEASER SEPULTA EJETADO BATEL (MALU)	Rafaela Moron		X	00:24	00:03	00:27	X			
09	MOCH	MOCHI TIAGO SILVA EJETADO BATEL			X	00:00	00:03	00:03	X			
13	MOCH	MOCHI BALANÇO PRF PASCOA			X	00:00	00:08	00:08	X			
12	ST	STD ACIDENTE CONTORNO	Juliano	Tais Santana	X	01:10	00:19	01:29	X			
14	NC	NC CTB COLISAO BR 277	Rafaela Moron	Rafaela Moron	X	00:29	00:06	00:35	X			
15	LINK	LINK + IMG CTB AFOGADOS MATINHOS	Rodrigo	Emanuel Pierin	X	00:00	00:08	00:08	X			
11	MOCH	MOCHI PROTESTO MATA MOTOCICLISTA		Ricardo Vilches		00:00	00:04	00:04				
43	TE	TESTEMUNHAL MUFFATO (GIBA) 1				00:00	00:29	00:29	X			
05	TEAS	TEASER 02 SUITE SARGENTO MATA MULHER	Juliano		X	00:30	00:11	00:41	X			
21	VT	@VT CTB SUITE AÇOUGUEIRO MORTO	Rafaela Moron	Ricardo Vilches	X	03:55	00:15	04:10	X			
22	LINK	LINK CTB + IMG + SN PENSIONATO MORTE VAL			X	00:30	00:08	00:38	X			
23	NC	NC CTB CONFRONTO FAZENDA	Rafaela Moron	Rafaela Moron	X	01:23	00:05	01:28	X			
45	TE	TESTEMUNHAL NATUCLIN (AO VIVO) 3	cristiana.			01:30	00:08	01:38	X			
01	IMG	IMG VÍDEO LOBISOMEM (CHAMA)			X	00:00	00:55	00:55	X			
02	IMG	IMG FOTOS DESAPARECIDA (CHAMA)			X	00:00	00:00	00:00				
03	SN	SN ESCLARECE VIDEO LOBISOMEM			X	00:00	00:00	00:00				
46	TE	TESTEMUNHAL INSTITUTO ÓCULOS (AO VIVO) 4		Gilberto		00:00	00:10	00:10	X			
16	VT	@VT ACIDENTE CRUZAMENTO BOQUEIRAO	Juliano	Tiago Silva	X	01:40	00:40	02:20	X			
17	LINK	LINK CAMERAS ACIDENTE CRUZAMENTO BOQUEIR	Rodrigo	Emanuel Pierin	X	00:00	00:03	00:03	X			
28	VT	@VT CTB SUITE SARGENTO MATA MULHER	Juliano	Ricardo Vilches	X	07:45	00:26	08:11	X			
123	LINK	LINK + IMG FOGO CASA EX-ESPOSA PG	Rodrigo	Emanuel Pierin	X	00:00	00:11	00:11	X			
29	LINK	LINK + IMG MGA PRESO FEMINICÍDIO	Rodrigo	Emanuel Pierin		00:00	00:10	00:10				
47	TE	TESTEMUNHAL PLANETA MAG (AO VIVO) 5				00:00	00:13	00:13	X			
30	TEAS	TEASER ESCLARECE VÍDEO LOBISOMEM	ana.souza	Tais Santana	X	00:40	00:33	01:13	X			
06	IMG	IMG CAMERAS EJETADO BATEL			X	00:00	00:32	00:32	X			
25	VT	@VT CTB SEPULTA EJETADO BATEL (MALU)	Rafaela Moron		X	01:55	00:22	02:17	X			
142	ST	STD DELEGADO EJETADO BATEL	ana.souza	Tiago Silva	X	02:12	00:12	02:24	X			
48	TE	TESTEMUNHAL LUTO CANAA 1 (AO VIVO) 6	Denise Ortega			01:00	00:09	01:09	X			
49	TE	TESTEMUNHAL ORAL SIN (AO VIVO) 7		Gilberto		01:00	00:19	01:19	X			
33	VT	VT ESCLARECE VIDEO LOBISOMEM	ana.souza	Tais Santana	X	07:07	01:12	08:19	X			
31	IMG	IMG VÍDEO ESCLARECE VÍDEO LOBISOMEM	ana.souza	Gilberto	X	00:00	00:21	00:21				
32	SN	SN ESCLARECE VÍDEO LOBISOMEM	ana.souza	Gilberto	X	01:07	00:38	01:45				
10	IMG	IMG PROTESTO MATA MOTOCICLISTA (CHAMA)			X	00:00	00:42	00:42	X			
50	TE	TESTEMUNHAL SUPER OBRA. FIXO (AOVIVO) 8				00:30	00:34	01:04	X			
127	VT	VT PM MATA MOTOCICLISTA	Juliano	Ricardo Vilches	X	04:30	00:36	05:06	X			
34	LINK	LINK + IMG HOMENAGEM CASO RUHAN	Rodrigo	Emanuel Pierin	X	00:00	00:11	00:11	X			
115	ST	STD ADOLESCENTE MATA MOTORISTA	ana.souza	Tiago Silva	X	02:39	00:27	03:06	X			
19	SN	SN MGA MILAGRE QUEDA MENINA			X	00:00	00:22	00:22	X			
51	TE	TESTEMUNHAL BOMSIM (AOVIVO) 9				00:00	01:05	01:05	X			
52	ES	MALETA PREMIADA CH01			X	00:00	00:57	00:57	X			

Data:	Programa:				
22/04/2019	BALANCO GERAL				
Início:	Fim:	Comerciais:	Duração:	Total:	Sobra:
11:50:00	14:25:00	00:08:30	02:35:00	01:16:10	+01:18:50

Total do Bloco:	00:42:41	00:57:12
------------------------	----------	----------

Bloco 02	Comerciais: 04:15
-----------------	--------------------------

Pg	Tipo	Retranca	Editor	Repórter	Ok	VT	Cab.	Total	Apr
44	TE	TESTEMUNHAL RENNER (GIBA) 2				00:00	00:40	00:40	X
27	VT	VT MGA MILAGRE QUEDA MENINA	Rafaela Moron		X	02:06	00:18	02:24	X
55	ES	MALETA PREMIADA LIGAÇÃO			X	00:00	00:26	00:26	X
118	ST	STUP SEGUNDA FASE VACINA	ana.souza	Guilherme	X	04:01	00:06	04:07	X
39		A SEGUIR 1				00:00	00:00	00:00	
24	IMG	IMG OPERAÇÃO VUCETICH (CHAMA)	ana.souza	Gilberto	X	00:00	00:57	00:57	X
40		A SEGUIR 2				00:00	00:00	00:00	

Total do Bloco:	00:06:07	00:08:34
------------------------	----------	----------

Bloco 03	Comerciais: 04:15
-----------------	--------------------------

Pg	Tipo	Retranca	Editor	Repórter	Ok	VT	Cab.	Total	Apr
41		ENCERRAMENTO				00:00	00:00	00:00	

Total do Bloco:	00:00:00	00:00:00
------------------------	----------	----------

Bloco 04	Comerciais: 00:00
-----------------	--------------------------

Pg	Tipo	Retranca	Editor	Repórter	Ok	VT	Cab.	Total	Apr
42		sem retranca				00:00	00:00	00:00	

Total do Bloco:	00:00:00	00:00:00
------------------------	----------	----------

Bloco 05	Comerciais: 00:00
-----------------	--------------------------

Pg	Tipo	Retranca	Editor	Repórter	Ok	VT	Cab.	Total	Apr
53	ES	MALETA PREMIADA CH02			X	00:00	00:57	00:57	X
54	ES	MALETA PREMIADA CH03			X	00:00	00:57	00:57	X
56		sem retranca				00:00	00:00	00:00	

Total do Bloco:	00:00:00	00:01:54
------------------------	----------	----------

Total do Espelho:	00:48:48	01:07:40
--------------------------	----------	----------

8.2. ESPELHO DO PROGRAMA CIDADE ALERTA

Data:	Programa:				
22/04/2019	CIDADE ALERTA				
Início:	Fim:	Comerciais:	Duração:	Total:	Sobra:
18:00:00	19:23:00	00:04:00	01:23:00	00:45:58	+00:37:02

Bloco 01										Comerciais: 00:00	
Pg	Tipo	Retranca	Editor	Repórter	Ok	VT	Cab.	Total	Apr		
01	IMG	IMG ABRE PM MATA MOTOCICLISTA	mayara.		X	00:00	00:23	00:23	X		
02	TEAS	TEASER 01 CTB SUITE SARGENTO MATA MULHER	mayara.		X	00:39	00:13	00:52	X		
03	TEAS	TEASER CTB ESCLARECE VÍDEO LOBISOMEM	mayara.		X	00:34	00:17	00:51	X		
04	LI	LNK +IMG ABRE SUÍTE ADV MORTA CAPAO RASO	cristiana.	Lúcio André	X	00:00	00:08	00:08	X		
05	VT	VT CTB PM MATA MOTOCICLISTA	mayara.	Ricardo Vilches	X	03:00	00:27	03:27	X		
06	IMG	IMG PROTESTO PM MATA MOTOCICLISTA		Paulo	X	00:00	00:15	00:15	X		
07	IMG	ABRE OESTE MORTE BR 277 C/ ÁUDIO++	cristiana.		X	00:00	00:13	00:13	X		
08	TE	TESTEMUNHAL ALIANÇA (LIGAÇÃO) 1	Luana	Paulo		01:00	00:16	01:16	X		
09	VT	VT OESTE MORTE BR 277++	cristiana.		X	01:24	00:04	01:28	X		
10	LINK	LINK + IMG CTB CAMERAS EJETADO BATEL	mayara.		X	00:00	00:09	00:09	X		
11	SN	SN DELEGADO EJETADO BATEL	mayara.	Lúcio André	X	00:28	00:01	00:29	X		
12	VT	VT OESTE OPERAÇÃO VUCETICH+	cristiana.		X	01:36	00:06	01:42	X		
13	TEAS	TEASER 02 CTB SUITE SARGENTO MATA MULHER	mayara.		X	00:22	00:09	00:31	X		
14	TE	TESTEMUNHAL NATUCLIN (PAULO) 2	cristiana.			01:30	00:32	02:02	X		
16	VT	VT ESCLARECE VIDEO LOBISOMEM	mayara.	Tais Santana	X	03:00	00:25	03:25	X		
17	TEAS	TEASER 03 CTB SUITE SARGENTO MATA MULHER	mayara.		X	00:19	00:06	00:25	X		
18	TE	TESTEMUNHAL VATICANO(AO VIVO) 3				00:00	00:19	00:19	X		
19	ES	CAIXA PRETA CH01			X	00:00	00:44	00:44	X		
15	LINK	LINK + IMG CAMERA ACIDENTE CRUZAMENTO	mayara.	Tiago Silva	X	00:00	00:08	00:08	X		
20	VT	VT CTB SUITE SARGENTO MATA MULHER	mayara.	Ricardo Vilches	X	07:05	00:24	07:29	X		
21	LINK	LINK + IMG CTB FOGO CASA EX-ESPOSA PG	mayara.	Lúcio André	X	00:00	00:10	00:10	X		
22	IMG	ABRE MGA FOGUE CADEIA PEABIRU	cristiana.		X	00:00	00:13	00:13	X		
23	TE	TESTEMUNHALCARRERA CARNEIRO(AO VIVO) 4				00:00	01:01	01:01	X		
24	ES	CAIXA PRETA CH02			X	00:00	00:44	00:44	X		
25	ST	ST LDN ÍNDIA AGREDIDA MARIDO++	cristiana.		X	00:45	00:07	00:52	X		
29	VT	VT LDN ACIDENTE MORTE SAUL+	cristiana.		X	01:14	00:03	01:17	X		
26	IMG	ABRE MGA CARRO DESPENCA CÓRREGO++	cristiana.		X	00:00	00:12	00:12			
27	TE	TESTEMUNHAL ORTOMAX (AO VIVO) 5				00:51	00:09	01:00	X		
28	VT	IMGABRE+VT MGA CARRO DESPENCA CÓRREGO++	cristiana.	Paulo	X	01:05	00:09	01:14	X		
44	LI	LNK+VT SUÍTE ADV MORTA CAPAO RASO	cristiana.	Lúcio André	X	03:02	00:07	03:09	X		
36	TE	TESTEMUNHAL INSTITUTO ODONTO (AO VIVO) 6	Luana	Paulo		00:46	00:15	01:01	X		
30	MOCH	MOCHI + SN DEL CONTINUA PM MATA MOTOCICL	cristiana.	Maurício Freire	X	01:09	00:06	01:15	X		
60	IMG	IMG CÂMERA PM MATA MOTOCICLISTA	Alessandra.		X	00:00	00:05	00:05	X		
61	IMG	IMG CTB MULTAS PM MATA MOTOCICLISTA			X	00:00	00:00	00:00	X		
32	IM	A SEGUIR 1 MGA FOGUE CADEIA PEABIRU	mayara.		X	00:00	00:07	00:07	X		
Total do Bloco:							00:29:49		00:38:36		

Bloco 02										Comerciais: 04:00	
Pg	Tipo	Retranca	Editor	Repórter	Ok	VT	Cab.	Total	Apr		
33	ES	CAIXA PRETA LIGAÇÃO			X	00:00	00:24	00:24	X		
37	IMG	IMG MGA FOGUE CADEIA PEABIRU++			X	00:00	00:08	00:08	X		
35	VT	VT LDN ACIDENTES PASCOA NORTE+-	cristiana.		X	01:20	00:14	01:34	X		

Data:		Programa:										
22/04/2019		CIDADE ALERTA										
Início:		Fim:		Comerciais:		Duração:		Total:		Sobra:		
18:00:00		19:23:00		00:04:00		01:23:00		00:45:58		+00:37:02		
38	VT	AÇÕES DE CROSS VERTICAL NOITE							01:00	00:08	01:08	X
58	LINK	LINK + IMG MORTO SANTA QUITÉRIA		Alessandra.			X	00:00	00:06	00:06	X	
41	IM	ENCERRAMENTO							00:00	00:02	00:02	
Total do Bloco:									00:02:20		00:03:22	
Total do Espelho:									00:32:09		00:41:58	