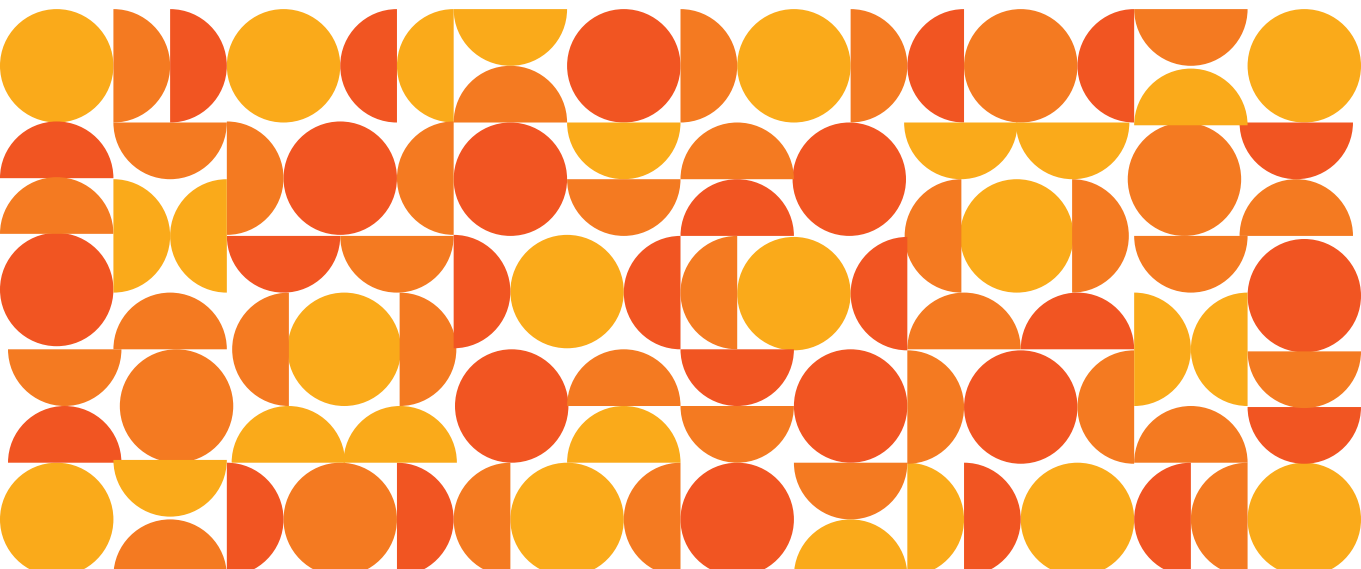




AUTOPROTEÇÃO NA COBERTURA ELEITORAL:

Um guia de prevenção de ataques
contra a liberdade de imprensa

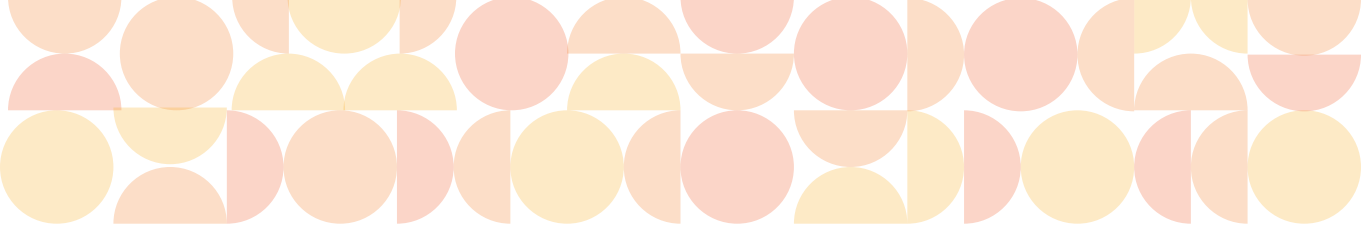


Realização:

A B R  J I

Apoio:

ifex



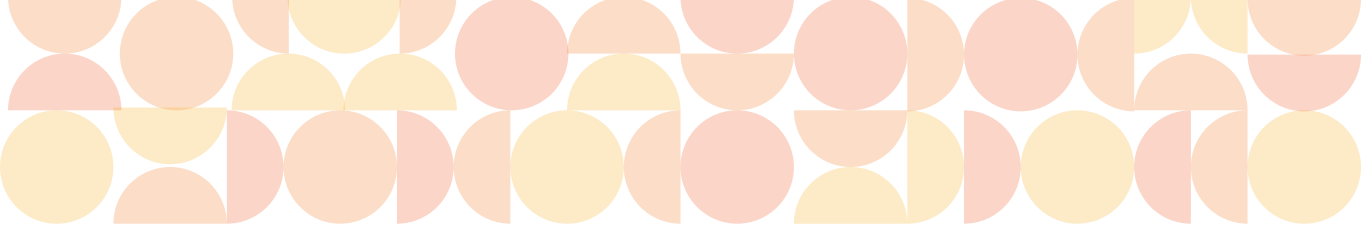
Índice

1 - Introdução - Por que esse guia é necessário?	3
2 - Como funciona esse guia?	6
3 - Segurança Física	8
4 - Segurança Digital	13
5 - Segurança Jurídica	18
6 - Saúde Mental	22
7 - Dicas finais - Onde procurar ajuda?	26

ELABORAÇÃO E REVISÃO: **Angelina Nunes,
Leticia Kleim,
Rafaela Sindorski,
Samaérika Sousa
e Tatiana Farah**

DIAGRAMAÇÃO E TRADUÇÃO: **David Michelsohn**

SETEMBRO DE 2026

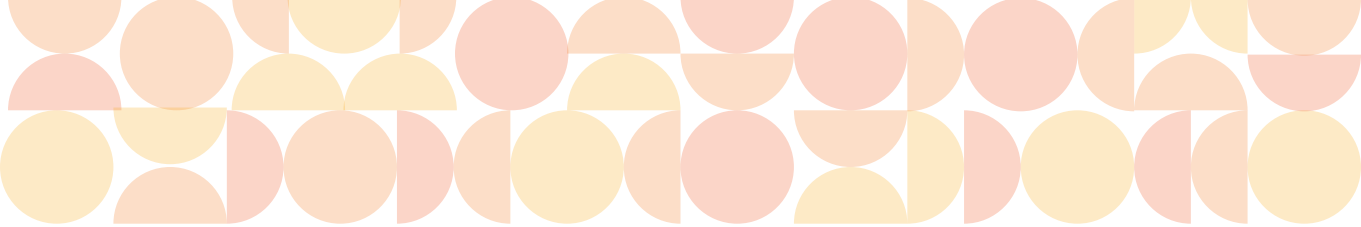


1 - Introdução - Por que esse guia é necessário?

Cobrir eleições é uma das tarefas mais importantes do jornalismo. Nesse período, a sociedade precisa de informações confiáveis para compreender propostas, acompanhar candidatos e partidos, fiscalizar o uso da máquina pública, identificar campanhas de desinformação e tomar decisões conscientes nas urnas. Em meio à intensa disputa política, o jornalismo profissional ajuda a garantir um debate público baseado em fatos e um processo democrático mais transparente.

É também nesses momentos que jornalistas ficam mais vulneráveis. As eleições ampliam a visibilidade da imprensa, elevam a tensão política e intensificam disputas narrativas. Nesse ambiente, alguns atores políticos, grupos organizados e indivíduos recorrem a ataques para silenciar, intimidar ou desacreditar quem produz informações de interesse público.

O **Monitoramento de ataques a jornalistas da Associação Brasileira de Jornalismo Investigativo (Abraji)** mostra que esse não é um fenômeno isolado. Desde o início da série histórica, os registros passaram de **130 ataques em 2019 para 557 em 2022**, ano das últimas eleições gerais e maior pico já identificado. A escalada ocorreu em um contexto de polarização política,

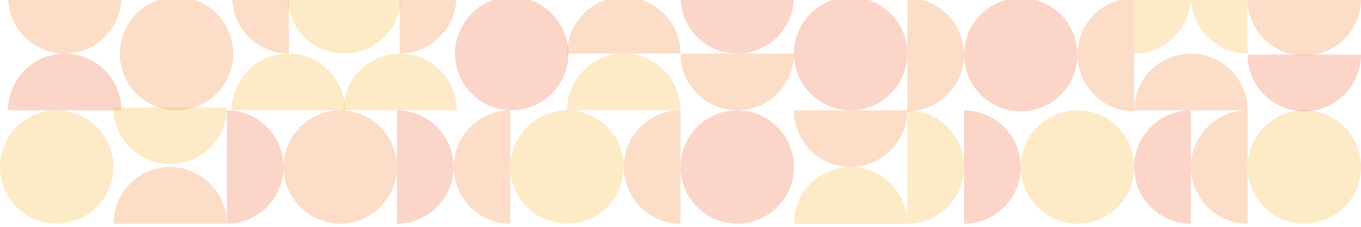


discursos hostis à imprensa por parte de autoridades públicas e ampliação das campanhas de assédio digital.

Nos anos seguintes, os ataques diminuíram para **330 casos em 2023, 210 em 2024 e 204 em 2025**. A redução, porém, não tornou o jornalismo necessariamente mais seguro. Os dados apontam uma transformação na violência: em 2024, **40,9% dos casos envolveram agressões físicas, ameaças, intimidações ou destruição de equipamentos**. Em 2025, o cenário permaneceu praticamente estável, indicando que essas agressões deixaram de se concentrar apenas em períodos de maior agitação política e passaram a integrar a rotina de diferentes coberturas.

Os ataques também se tornaram mais complexos. Em 2025, **36,3% dos alertas envolveram agressões verbais, escritas ou digitais, 27% incluíram agressões físicas e 25% registraram discursos estigmatizantes**. Como um episódio pode reunir várias formas de violência, jornalistas enfrentam cada vez mais ataques híbridos. Uma cobertura pode desencadear assédio coordenado nas redes sociais, ameaças, exposição de dados pessoais, campanhas de desacreditização, processos judiciais ou intimidações e ataques presenciais.

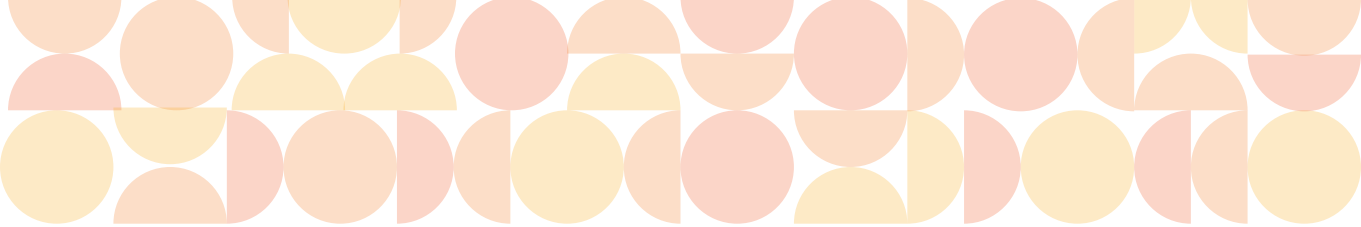
O ambiente digital ocupa um lugar central nesse cenário. Em **55,4% dos ataques registrados em 2025**, as agressões começaram nas plataformas digitais ou alcançaram grande repercussão nelas. Além disso, **68,6% das vítimas eram repórteres e analistas**, o que revela uma violência cada vez mais direcionada aos profissionais, e não apenas aos veículos. A autoria também se diversificou: atores estatais responderam por **43,6% dos casos**, enquanto **44,6% envolveram atores não estatais**. A hostilidade à imprensa, portanto, ultrapassou o ambiente institucional e passou a ser reproduzida por diferentes setores da sociedade.



A cobertura eleitoral concentra muitos desses riscos. Durante campanhas e votações, jornalistas acompanham manifestações e candidatos, fazem transmissões ao vivo e circulam por espaços polarizados. Com isso, ficam mais expostos a agressões durante entrevistas, destruição de equipamentos, impedimento do trabalho, perseguições, assédio digital, tentativas de invasão de contas, processos judiciais abusivos e ameaças contra si ou seus familiares.

Por isso, a segurança deve fazer parte do planejamento da cobertura, e não apenas da resposta a emergências. Além da preparação editorial, jornalistas precisam avaliar riscos, estabelecer protocolos, fortalecer a segurança digital, conhecer seus direitos e definir antecipadamente como agir diante de situações de violência.

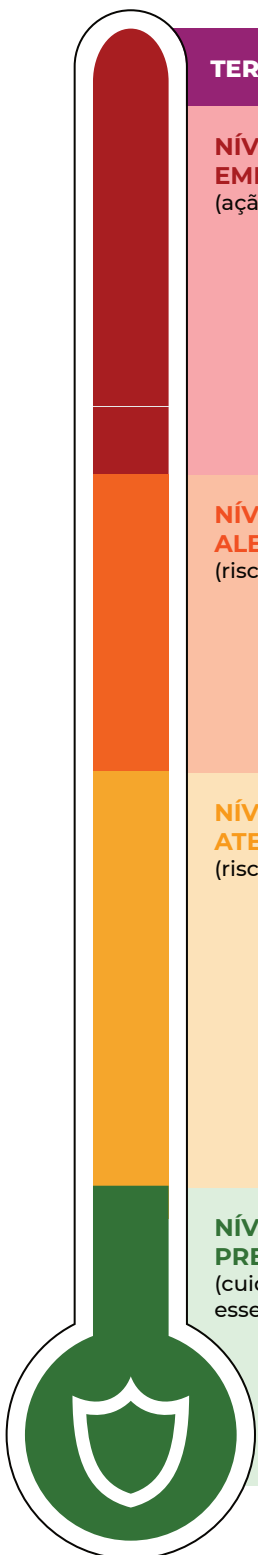
Este guia reúne recomendações práticas para a construção de um plano de prevenção adaptado à realidade de cada profissional. A segurança é abordada de forma integral, em suas dimensões física, digital, jurídica e psicossocial, considerando que esses riscos frequentemente se sobrepõem. As orientações podem e devem ser ajustadas ao tipo de cobertura, ao veículo, à região e ao perfil de cada jornalista. Afinal, proteger quem informa também significa preservar o direito da sociedade de receber informações de interesse público em um dos momentos mais importantes da vida democrática.



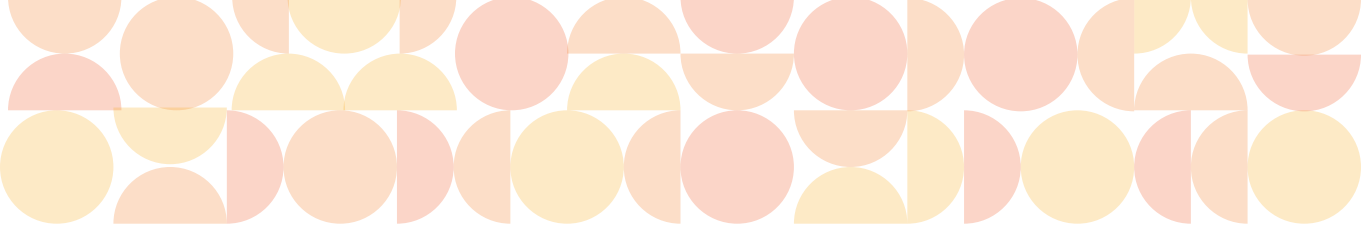
2 - Como funciona esse guia?

Toda medida de segurança e de prevenção deve começar com uma análise prévia sobre os riscos enfrentados na cobertura. As conclusões podem variar com cada contexto. Em pautas mais tranquilas, cuidados preventivos básicos já ajudam a se sentir seguro e estar preparado para intercorrências. Já em contextos mais sensíveis ou perigosos, o alerta deve ser maior, o que exige redobrar os cuidados e estar mais atento. Até a fase em que chegamos em uma emergência, quando já se sofreu alguma forma de violência e é preciso saber como agir.

O termômetro a seguir nos ajuda a entender os níveis de risco e quais são as medidas necessárias em cada um deles.



TERMÔMETRO	Como Identificar	Exemplos	Recomendações
NÍVEL 4 EMERGÊNCIA (ação imediata)	• Sofri um ataque ou há risco iminente • Agressão física, ameaça grave, perseguição ou detenção • Invasão de contas, vazamento de dados ou crise emocional intensa	• Violência em ato, carreatas ou debate eleitoral • Ameaça de morte de apoiadores ou candidatos • Invasão de residência ou redação; • Roubo ou apreensão de equipamentos; • Detenção durante a cobertura.	• Sair do local / interromper a pauta; • Acionar equipe e rede de apoio; • Buscar apoio jurídico imediato; • Preservar provas; • Evitar enfrentar sozinho o agressor ou responder impulsivamente aos ataques; • Procurar atendimento médico ou psicológico, se necessário.
NÍVEL 3 ALERTA (risco elevado)	• Já sofri ataques, ameaças ou intimações em contextos semelhantes; • Há histórico de agressões ou assédio judicial; • Ameaças diretas por mensagens e redes sociais.	• Debate eleitoral com agressões anteriores; • Ameaça direta por redes sociais; • Reportagem envolvendo político que utiliza ações judiciais repetidamente para intimidar; • Remoção ou derrubada de conteúdo.	• Reforçar o plano de segurança; • Não realizar a cobertura sozinho; • Manter contato contínuo com a equipe; • Procurar orientação jurídica antes da publicação ou da continuidade da cobertura; • Guardar evidências e reforçar a proteção digital;
NÍVEL 2 ATENÇÃO (risco moderado)	• Há tensão, atores polarizados; • Há fatores que aumentam o risco, mas ainda não existe ameaça direta ou agressão concretizada.	• Ato político com grupos adversários • Entrevista com autoridade hostil à imprensa; • Reportagem sobre financiamento eleitoral, desinformação ou uso da máquina pública; • Aumento de comentários hostis em redes sociais.	• Evitar realizar a cobertura desacompanhado; • Compartilhar localização e estabelecer horários de checagem; • Reduzir a exposição de dados pessoais; • Monitorar ameaças digitais; • Guardar documentos, mensagens e registros relacionados à pauta; • Comunicar previamente a editoria ou coordenação; • Identificar contatos jurídicos e institucionais que possam ser acionados.
NÍVEL 1 PREVENÇÃO (cuidados básicos essenciais)	• Não há ameaça específica identificada • Quero me preparar antes de qualquer pauta	• Cobertura de agenda pública sem histórico de conflitos; • Cobertura em local conhecido e com acesso controlado.	• Informar a equipe sobre local e horário da cobertura; • Usar senhas forte e autenticidade em dois fatores; • Manter celular carregado e contatos de emergência disponíveis; • Revisar juridicamente pautas sensíveis, quando possível.



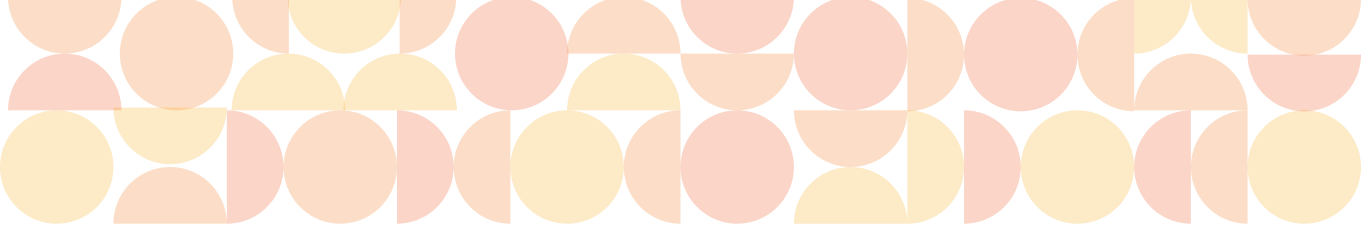
3 - Segurança Física

Conheça o contexto social e político do local onde você irá atuar, além dos personagens envolvidos. Levar em conta ainda outros fatores que possam gerar algum risco adicional (violência de gênero que pode provocar até um risco de violência sexual).

- Faça uma reflexão antes de entrar em campo e para que possa reduzir os riscos:.
- Qual o meu objetivo?
- Quem pode se sentir prejudicado?
- O que pode acontecer?
- Estou preparado e essa é a melhor hora para apurar esse caso?

Antes do trabalho

1. Mapeamento do local (use o GPS para verificar os acessos diferentes e as possíveis rotas de fuga, as ruas sem saída, os locais para se obter boas imagens do alto)
2. Identifique pontos importantes como delegacias, hospitais, órgãos públicos
3. Combine previamente um local onde possa se reagrupar, em caso de dispersão
4. Pesquise se já houve conflitos locais, se há disputa de lideranças e como os agressores agem



Trabalho em equipe ou freelancer

- Listagem de fontes (quem são, os contatos e o cronograma de entrevistas)
- Roteiro da viagem (transporte usado, local de hospedagem, datas de deslocamento)
- Condições climáticas (fechamento de rodovias, temporais, inundações)
- Verificar as condições do transporte a ser usado e também a identificação do motorista, condutor, barqueiro
- Compartilhar seu planejamento com a chefia/editor (se trabalhar em veículo) ou um amigo ou familiar (se for freelancer)

Saúde

Antes de iniciar um trabalho faça uma simples verificação sobre sua saúde.

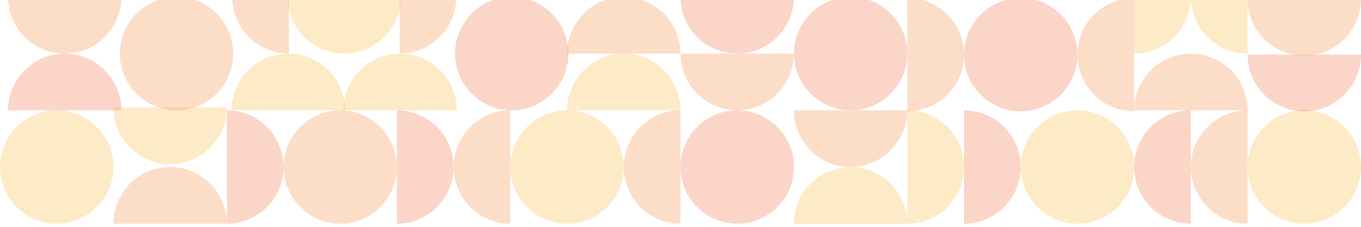
- Kit de medicamentos (antitérmico, medicação de uso contínuo, remédio para alergias, gaze, esparadrapo)
- Deixe a vacinação em dia, anote suas alergias.
- Leve na mochila água potável (ou pastilhas de cloro orgânico), barras de cereal ou frutas desidratadas, castanhas, biscoitos.

Equipamentos

- Laptop, câmera, celular, bateria externa, HD, tripé, microfone de lapela.
- Atenção ao carregamento das baterias.

Comunicação

- Checar a rede disponível (wi-fi, satélite)
- Verificar qual empresa de telefonia é mais adequada para aquela região

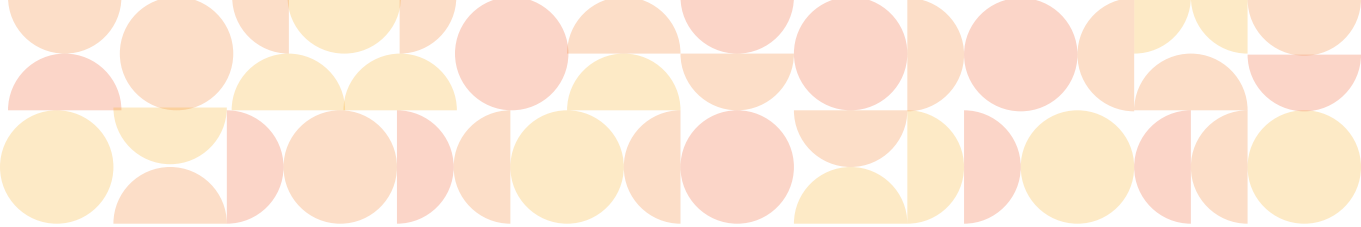
- 
- Se possível usar um celular com dois chips
 - Evitar o uso de whatsapp. Usar o aplicativo Signal para fazer contato.

Monitoramento remoto

- Designar uma pessoa na retaguarda para fazer o monitoramento remoto e tomar a decisão da retirada da equipe do local, em caso de emergência.
- Usar app de localização. Há os gratuitos como o Life 360 e outros pagos (Spot X, Garmin).
- Combinar horário de contato com sua base. Em geral, de quatro a seis horas.
- Ficar alerta a um intervalo maior do que o previsto. Se for o caso, acionar a rede de proteção.
- Combinar frases ou palavras que transmitam sua situação imediata e vão significar que é necessário a retirada do repórter do local. Por exemplo: "não comprei o presente" pode significar que "fomos detidos".
- Buscar apoio em redes: Sindicatos, associações, religiosos, advogados, defensores ambientais, polícia, Ministério Público, OAB, Abraji.

Cuidados extras

- Fechar as redes sociais durante a apuração de matérias sensíveis e arquivar temporariamente fotos de família, intimidade e de rotinas que possam facilitar que você seja localizado.
- Alterne seu trajeto de ir e vir do trabalho para casa.
- Cuidados na conversa informal em bares, no Uber. Não exponha detalhes do seu trabalho, residência ou família.
- Em viagem, leve bagagem apenas com o necessário.
- Mantenha os documentos pessoais de forma digital, além



de uma cópia física.

- Evite viajar à noite ou desacompanhado(a).

Durante o trabalho

- Evite ficar no meio da confusão (de um comício, passeata, ato político em local aberto).
- Se for pego no meio de uma multidão, tente sair caminhando na diagonal para buscar as laterais. Evite sair em posição contrária ao caminhar da multidão.
- Em ambiente fechado, verifique as saídas de emergência e os possíveis desafetos ou agressores de jornalistas.
- Avalie levar o equipamento em uma bolsa pequena cruzada no peito ou na frente.
- Usar calçado adequado. Evitar evitar sandálias, sapatilhas, chinelos, salto alto.
- Usar roupa confortável (evitar vestido, saia, blusas finas, bermudas e roupas coladas ao corpo).

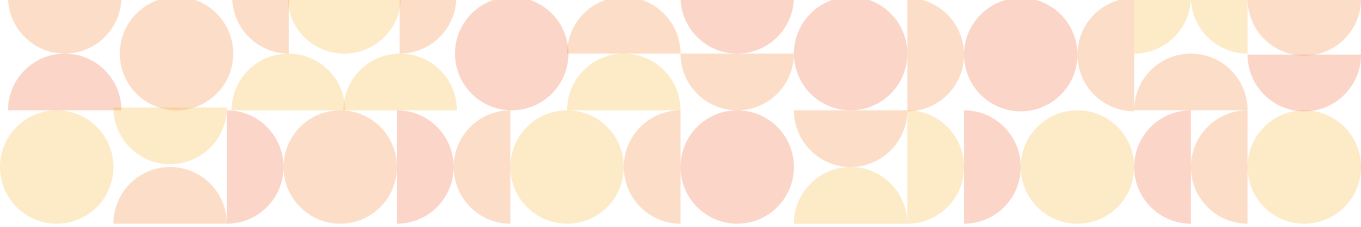
Atenção: Não use roupas de cores semelhantes às de manifestantes ou partidos políticos envolvidos na disputa eleitoral.

- Não usar cabelo solto (podem ser usados por agressores para imobilizar e derrubar o jornalista). Evitar óculos, brincos, piercing, cordões que possam ser arrancados ou provocar um estrangulamento.

Atenção: Avalie como camuflar suas tatuagens, se os símbolos estão em desacordo com a cultura local ou mesmo o risco de ser identificado durante um conflito.

No contato com fontes

- Não expor as fontes. Você é responsável pela segurança de suas fontes.
- Gravar as conversas.
- Evitar entrevistas em locais afastados.



Primeiros socorros

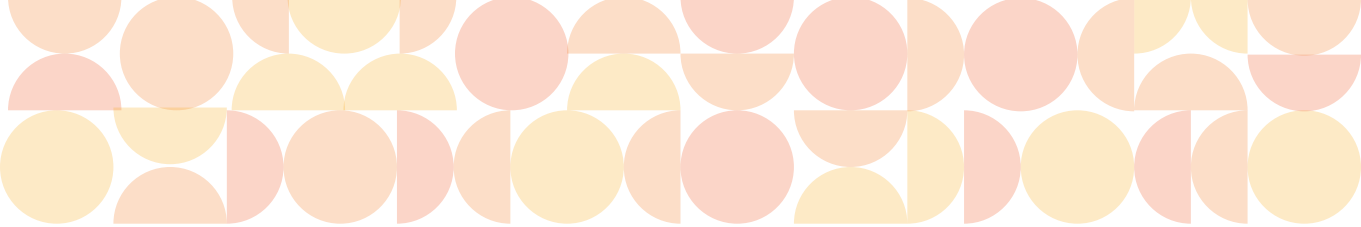
Procure em sua cidade o Corpo de Bombeiros, que oferece cursos para a comunidade ou ainda pela internet há cursos EAD (um exemplo é o curso dos Bombeiros de São Paulo). A própria Abraji oferece um curso gratuito de segurança física pelo Youtube. Confira neste [link](#).

Dicas. Em caso de agressão e ameaça, faça registro de Boletim de Ocorrência (B.O.).

Em caso de processo judicial, peça ajuda. Avalie com o seu veículos e entidades de jornalismo qual a melhor estratégia. Você não está sozinho. Busque apoio na rede de organizações de imprensa.

Faça um check list para avaliação de risco. Entenda que não se trata de “derrubar” uma pauta perigosa ou sensível, mas de buscar se cercar de toda a segurança possível para executá-la.

- Conheço bem a área?
- Tenho conhecimento de conflitos anteriores?
- Conheço todos os atores envolvidos no conflito?
- Meu trabalho vai ferir interesses de alguém?
- Posso sofrer alguma retaliação?
- Tenho rede de contatos para me proteger?
- Tenho pessoa de confiança para o meu monitoramento?
- Tem rede de telefonia acessível para onde vou?
- Tenho os equipamentos necessários para ir ao local?
- A fonte é de confiança e pode sofrer represálias?
- Meus dados pessoais estão seguros?
- A vacinação está em dia?
- Fiz meu planejamento de segurança?
- Meus equipamentos estão plenamente carregados e tenho bateria extra?



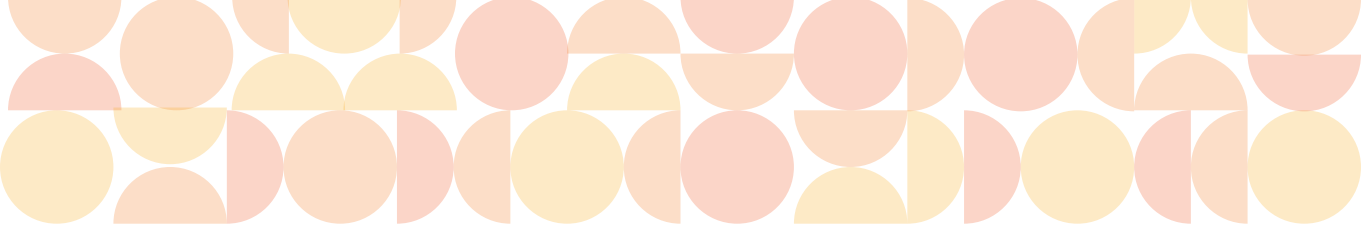
4 - Segurança Digital

A cobertura eleitoral expõe jornalistas a riscos digitais específicos. Campanhas de assédio, invasão de contas, roubo de credenciais, clonagem de perfis, exposição de dados pessoais (doxxing), phishing e desinformação direcionada são usados para intimidar profissionais, desacreditar reportagens e interromper a circulação de informações de interesse público.

O [Monitoramento de ataques a jornalistas da Abraji](#) mostra que o ambiente digital se consolidou como um dos principais espaços de violência contra a imprensa. Em 2025, **55,4% dos ataques registrados começaram nas plataformas digitais ou alcançaram grande repercussão nelas**. A segurança digital, portanto, tornou-se parte da proteção física, jurídica e emocional dos jornalistas.

A prevenção é a melhor estratégia. Medidas adotadas antes da cobertura reduzem o risco de invasões, perda de informações e comprometimento de fontes.

Em caso de ataques virtuais, pense de forma estratégica e privilegie a estratégia em vez do imediatismo da resposta. Consulte parceiros, advogados, colegas experientes, chefias de redação para estabelecer a melhor forma de resposta e proteção. Se a ofensa é contra um ou uma colega, primeiro consulte a vítima sobre a melhor forma de responder. É preciso evitar dar amplitude a esse tipo de agressão e aos agressores.



Evite também reproduzir os termos da ofensa, sob pena de atingir o objetivo do ofensor e revitimizar o alvo.

Antes da cobertura

Revise suas contas

Antes do período eleitoral:

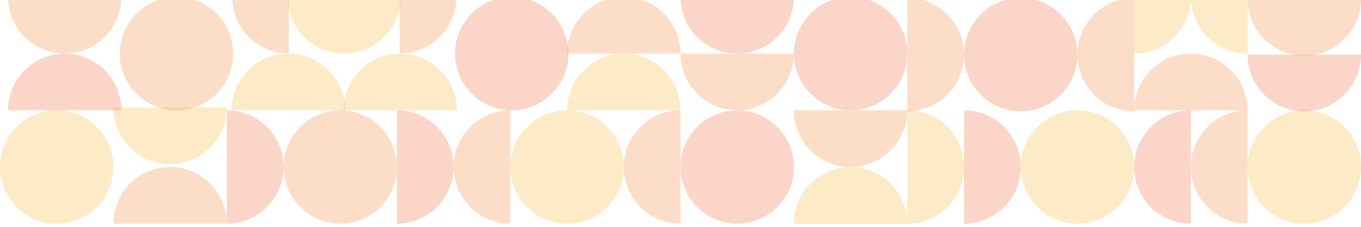
- Ative a autenticação em dois fatores (2FA) em e-mails, redes sociais, aplicativos de mensagens e serviços de armazenamento;
- Prefira aplicativos autenticadores, como Google Authenticator, Microsoft Authenticator ou Authy, a códigos enviados por SMS;
- Use senhas longas e exclusivas, armazenadas em um gerenciador de senhas;
- Confira os contatos de recuperação e encerre sessões abertas em dispositivos desconhecidos.

Atualize e proteja seus equipamentos

Mantenha celulares, computadores e aplicativos atualizados, pois muitas invasões exploram falhas já corrigidas pelos fabricantes. Ative a criptografia, o bloqueio automático de tela, a localização remota e a opção de apagar dados em caso de perda ou roubo. Faça também backups periódicos dos arquivos da cobertura.

Proteja suas fontes

- Informações sensíveis e fontes sujeitas a represálias exigem cuidados adicionais:
- Utilize aplicativos com criptografia de ponta a ponta;
- Evite enviar conteúdo confidencial por e-mails sem criptografia;
- Armazene documentos em pastas protegidas;

- 
- Restrinja o acesso às pessoas diretamente envolvidas na apuração.

Durante a cobertura

Desconfie de mensagens inesperadas

Ataques de phishing costumam crescer durante as eleições. Antes de abrir links ou anexos, confira o remetente e o endereço eletrônico completo. Desconfie de mensagens urgentes e confirme pedidos incomuns por outro canal. Na dúvida, não clique.

Evite redes públicas

Não acesse contas profissionais por redes Wi-Fi abertas ou desconhecidas. Se isso for indispensável, utilize uma VPN confiável e evite sistemas internos da redação, alterações de senha ou envio de documentos confidenciais. Sempre que possível, prefira os dados móveis do aparelho.

Controle as informações que você expõe

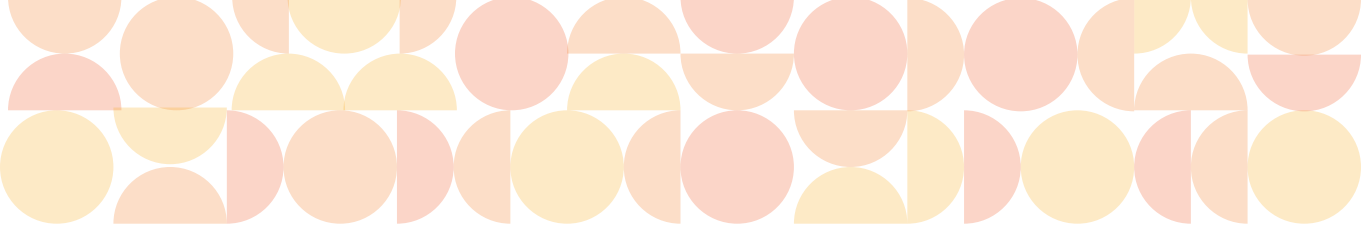
Fotos, vídeos e transmissões ao vivo podem revelar dados capazes de colocar jornalistas, equipes e fontes em risco. Evite divulgar:

- Localização em tempo real e rotas de deslocamento;
- Placas de veículos, credenciais e documentos;
- Telas de computadores ou celulares;
- Informações que identifiquem fontes confidenciais.

Revise também as permissões de localização das redes sociais e dos aplicativos de câmera.

Se uma conta for comprometida

Ao suspeitar de uma invasão:

- 
- Troque a senha e encerre todas as sessões;
 - Revise os dispositivos conectados e os fatores de autenticação;
 - Avise a redação ou a equipe;
 - Registre as evidências antes de excluir mensagens ou notificações;
 - Identifique quais informações e fontes podem ter sido expostas para reduzir os danos.

Preserve evidências

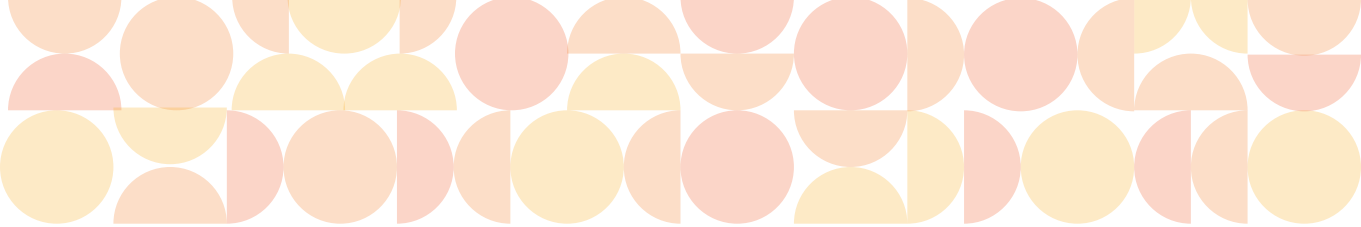
Publicações ofensivas podem ser apagadas e perfis excluídos rapidamente. Por isso, faça capturas de tela completas, registre links, datas e horários e salve mensagens, e-mails e arquivos. Preserve metadados quando possível e use serviços como Wayback Machine ou Archive.today para arquivar conteúdos públicos. Esses registros podem subsidiar denúncias, investigações e ações judiciais.

Cuide da sua saúde digital

Campanhas de assédio coordenado geram um fluxo intenso de notificações e mensagens abusivas. Durante períodos críticos:

- Silencie notificações;
- Divida o monitoramento das redes com colegas;
- Evite analisar sozinho grandes volumes de ataques;
- Estabeleça pausas das plataformas;
- Busque apoio institucional ou psicológico se o sofrimento persistir.

A exposição contínua pode provocar ansiedade, desgaste emocional e sensação de vigilância. Reconhecer esses efeitos também faz parte da proteção.

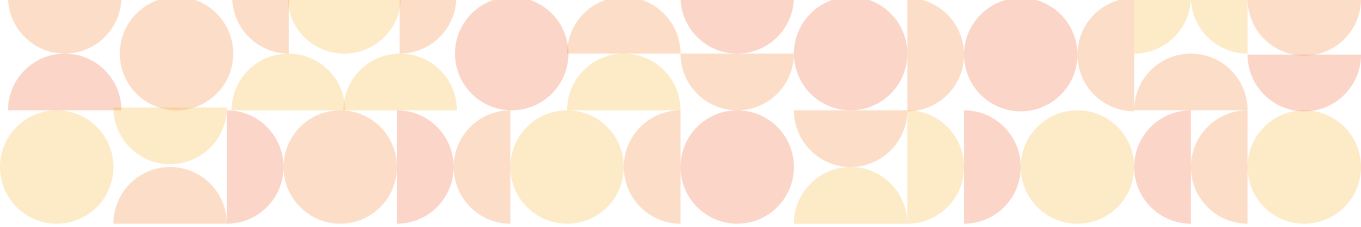


Checklist de segurança digital

Antes da cobertura, confirme se você:

- Ativou a autenticação em dois fatores.
- Atualizou sistemas e aplicativos.
- Usa senhas únicas e um gerenciador de senhas.
- Possui backup dos arquivos importantes.
- Revisou as configurações de privacidade e localização.
- Sabe como recuperar suas contas.
- Utiliza canais seguros com fontes.
- Conhece o protocolo da redação para incidentes digitais.
- Sabe registrar e preservar evidências.

A segurança digital resulta da combinação entre prevenção, planejamento e resposta rápida. Proteger contas, dispositivos e informações também preserva as fontes, a continuidade da cobertura e o direito da sociedade de acessar informações de interesse público.



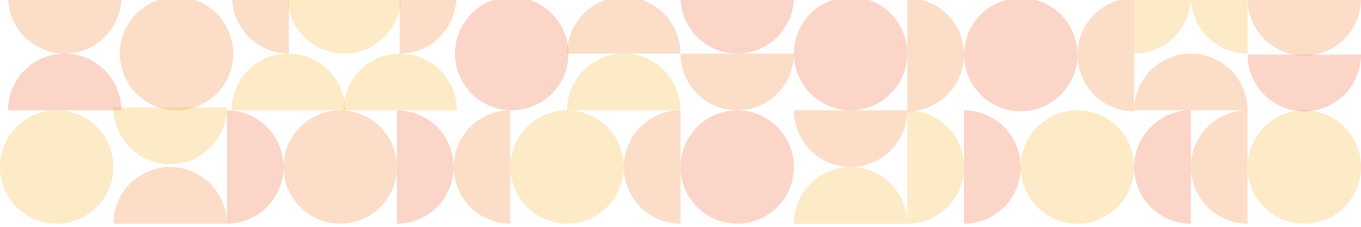
5 - Segurança Jurídica

Segurança jurídica: como prevenir processos e agir diante da judicialização

A proteção legal deve caminhar junto com as preocupações de segurança física e digital. O risco de sofrer processos judiciais não pode ser evitado completamente, em especial se enfrentamos um caso de **assédio judicial**, mas é possível se blindar e estar preparado para se defender de maneira mais eficiente, caso seja alvo de um processo judicial.

O que é assédio judicial? O **assédio judicial** corresponde ao uso abusivo de processos judiciais com o objetivo ou o efeito de intimidar, constranger ou silenciar jornalistas e veículos de comunicação. Isso significa que o processo é uma forma utilizada para censurar a atividade jornalística, por meio do desgaste financeiro, emocional e profissional, e, para isso, a ação não precisa nem chegar ao final nem resultar na condenação do jornalista. O impacto que compromete a liberdade de imprensa e produz um efeito de autocensura se inicia junto com o processo.

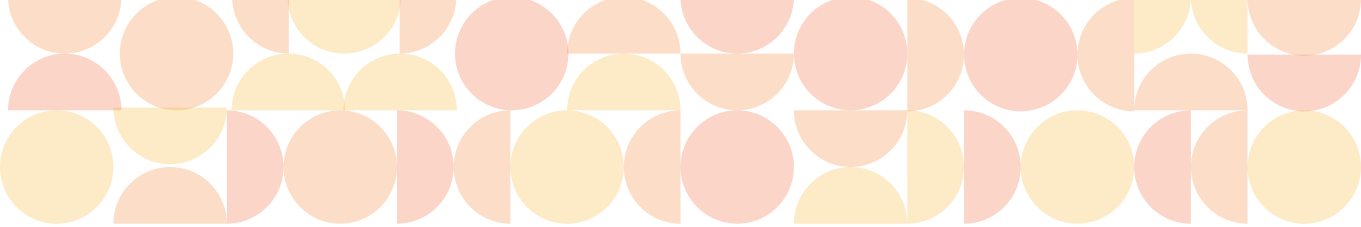
Qual a proteção da liberdade de imprensa no direito brasileiro? A liberdade de expressão e de imprensa está assegurada pela Constituição Federal, julgamentos recentes do Supremo Tribunal Federal (ADIs 7055 e 6792) reforçaram essa



proteção estabelecendo que jornalistas e veículos de comunicação somente poderão ser responsabilizados civilmente quando houver dolo, isto é, publicação com a intenção de divulgar informação falsa, ou culpa grave, quando o jornalista foi negligente na apuração dos fatos.

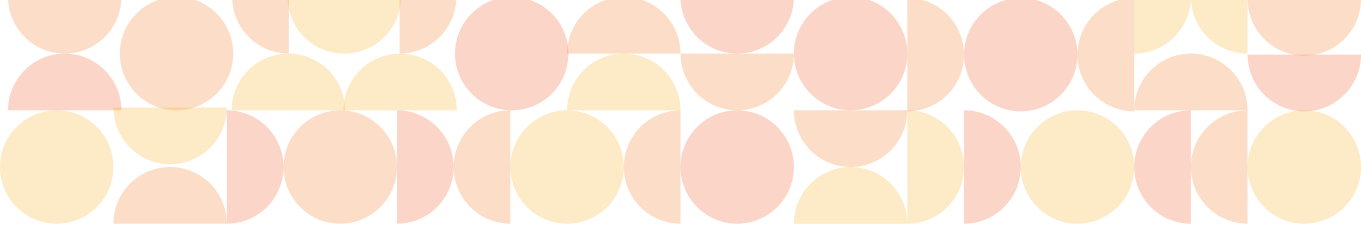
Na prática, isso significa que a divulgação de informações verdadeiras de interesse público, bem como opiniões, críticas e juízos de valor, ainda que contundentes, não geram automaticamente responsabilidade civil. Essas decisões fortalecem a proteção jurídica da atividade jornalística, mas adotar práticas preventivas continua sendo uma das formas mais eficazes de reduzir riscos e demonstrar, em eventual ação judicial, que **a reportagem foi produzida de maneira responsável. Por isso, lembre-se:**

- **Apuração cuidadosa:** sempre que possível, as informações devem ser verificadas com documentos, registros oficiais e fontes independentes.
- **Cuidado com a linguagem** utilizada na reportagem e especialmente nos títulos, subtítulos e frases de destaque. Evite adjetivações, pré-julgamentos e expressões que possam transmitir uma conclusão antecipada sobre fatos ainda não comprovados.
- **Escute todos os lados envolvidos:** sempre que possível, deve-se oferecer oportunidade para manifestação das pessoas ou instituições mencionadas na reportagem e registrar as tentativas de contato realizadas. Mesmo que os lados não se manifestem, registre na reportagem que você buscou pelas respostas, deu prazo hábil, mas não houve retorno.
- **Separe fatos e opinião:** Reportagens e artigos de opinião possuem naturezas distintas e devem ser identificados de forma transparente.

- 
- **Não exponha dados pessoais e informações sensíveis desnecessariamente.** Especialmente quando envolvem crianças, adolescentes, pessoas em situação de vulnerabilidade ou processos que tramitam sob sigilo de justiça. O jornalista pode acessar esses dados como fundamento da reportagem, mas sua divulgação precisa de uma justificativa baseada no interesse público e que não comprometa direitos fundamentais ou investigações em andamento.
 - **Tenha os documentos organizados:** guarde de maneira organizada e segura (consultar capítulo de Segurança Digital) documentos, gravações, entrevistas, e-mails, mensagens, anotações e registros das tentativas de contato da sua apuração jornalística por, pelo menos, cinco anos após a publicação da matéria.
 - **Redes de apoio:** compartilhar reportagens de maior risco com outros veículos, comunicar colegas sobre situações de intimidação e buscar orientação jurídica antes da publicação de conteúdos sensíveis contribuem para reduzir vulnerabilidades e fortalecer a resposta institucional diante de tentativas de silenciamento.

Como agir ao receber uma notificação ou processo judicial

Mesmo com todos os cuidados, pode acontecer de receber algum processo judicial, notificação extrajudicial ou investigação policial. O mais importante é agir com tranquilidade, ficar atento aos prazos processuais e buscar orientação jurídica imediatamente.

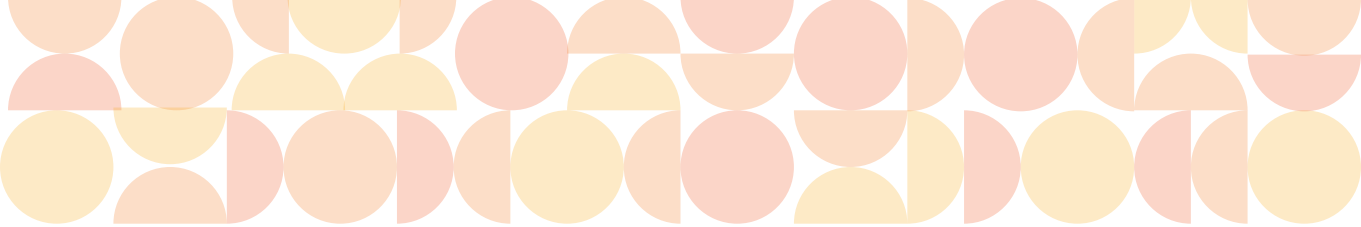


NOTIFICAÇÃO EXTRAJUDICIAL:	INTIMAÇÃO JUDICIAL:
• É emitido por advogado ou parte interessada e não se trata de uma ordem judicial • Pede retirada, retratação ou direito de resposta, mas não é uma determinação que te obrigue a cumprir esses pedidos • Não é um processo judicial em andamento, mas tem de ser visto como um alerta de que aquela determinada parte pode querer recorrer à Justiça	• Emitido pela Justiça comunicando a existência de um processo judicial já em andamento. • Pode comunicar a intimação para uma audiência de conciliação, o prazo para defesa ou já comunicar uma decisão liminar • A determinação tem que ser cumprida, ou pode gerar consequências jurídicas

Recebi um documento judicial. O que fazer?

1. Identifique se é uma notificação extrajudicial ou intimação judicial.
2. Verifique imediatamente o prazo.
3. Não ignore o documento.
4. Procure orientação jurídica.
5. Reúna todas as provas da apuração.
6. Cumpra decisões judiciais, mesmo quando passíveis de recurso.

Resumo: Segurança jurídica significa adotar práticas que demonstrem diligência, boa-fé e responsabilidade na produção jornalística. Além de reduzir a probabilidade de condenações, essas medidas fortalecem a defesa do jornalista caso ocorra uma judicialização e contribuem para preservar o exercício da liberdade de imprensa e o direito da sociedade à informação.



6 - Saúde Mental

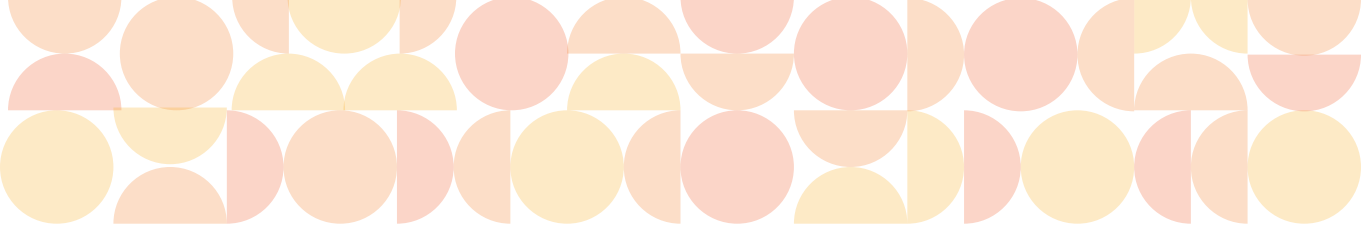
O ritmo frenético do nosso trabalho, as preocupações com as entregas de frilas e a cobrança interna podem ser gatilhos que comprometem nossa saúde mental. Qualquer queixa em relação ao trabalho extenuante ou aos riscos envolvidos no exercício da profissão era visto, em grande maioria, como uma queixa ou então com frases do tipo “Jornalismo é uma cachaça”. “A gente tem hora pra entrar e não tem para sair”.

Essa rejeição a qualquer discussão sobre emoções, cansaço, excesso de horas trabalhadas ou desrespeito só veio a ser tema após a instalação de setor de compliance nas redações. No entanto, não são todos os lugares onde se permite uma escuta generosa. Precisamos refletir sobre o trabalho e sobre uma escuta.

Faça um pequeno exercício:

- O que me causa estresse?
- O que me tira a energia?

O exercício do jornalismo já tem um componente estressante: é preciso atender a demanda de uma sociedade que está acelerada e, em consequência, nós também estamos



em um ritmo intenso que pode nos levar ao esgotamento. O que pode provocar isso:

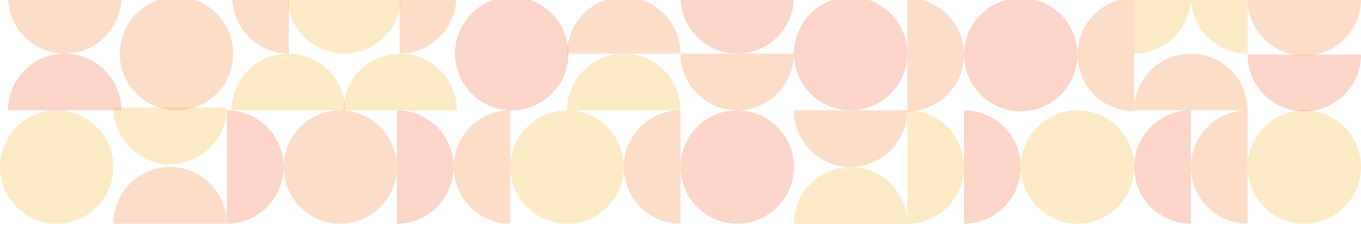
- Mudança no ritmo pessoal: o dia ficou muito curto para tanta entrega
- Trabalhar no 220, a agitação se torna uma constante
- Cobranças múltiplas e querer cumprir todas as demandas
- Sensação de estar devendo algo, uma cobrança interna muito forte
- Sentimento de que ficou para trás em tudo (o filme que não viu, o jogo que não assistiu, a viagem que não fez, o curso que não completou etc)
- A comparação com o outro e o pensamento constante: “se ele consegue, eu também posso”.

No jornalismo, ao longo dos anos, aconteceram mudanças no processo de produção de notícias, da tecnologia usada nas redações, das ferramentas necessárias para atender esse novo cenário, de uma capacitação constante para atender o modelo de negócio e do profissional que é desejado por esse mercado:

- Pautas que eram executadas em semanas foram substituídas por uma produção diária
- A necessidade de trabalhar em plataformas diferentes
- O profissional com múltiplas funções
- O domínio de novas ferramentas, novos programas
- A participação desde a etapa de produção até publicação

Estamos vivendo no limite todos os dias.

- A escala de trabalho se transformou em 24x7.
- A autocobrança de ter que dar conta de tudo

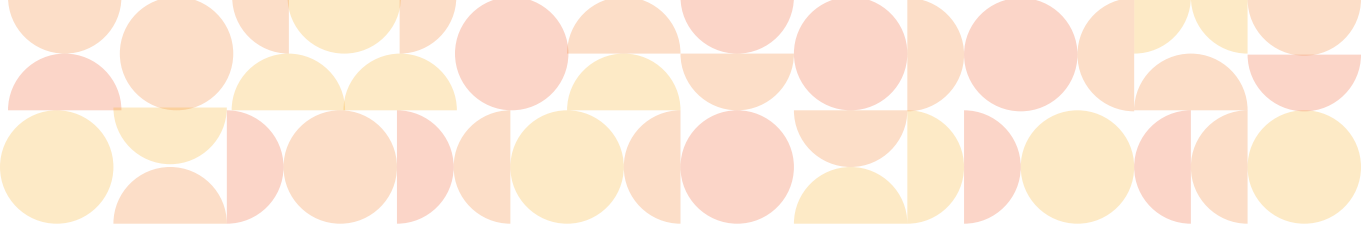
- 
- O dever de estar conectado o tempo todo
 - A ingestão de remédios: para dormir, para estar tranquilo, para não ficar ansioso, para a gastrite, para ficar disposto
 - A sensação de ter culpa: “eu sou o problema”

É preciso estar atento aos sinais de alerta do corpo e da mente que nos levam ao cansaço, à exaustão, à falta de ânimo, ao esgotamento.

Dicas:

- Os veículos devem promover um espaço de escuta com profissionais como terapeutas e psicólogos.
- No caso de freelancer, faça uma busca ativa na cidade onde mora em busca de profissionais que trabalham pro bono, para buscar esse atendimento
- É fundamental um tempo de respiro. Interromper essa agitação com uma trégua onde o ócio deve ser encarado como pausa, descanso do corpo e mente.
- O não fazer nada deve ser encarado como uma coisa positiva. Não é necessário estar produtivo todo o tempo.
- Exercitar o Não. Rejeitar o acúmulo de trabalho ou funções que possam levar ao esgotamento, insônia, ansiedade, burnout
- Refletir sobre o uso do tempo pessoal
- Pensar em medidas para enfrentar esse estresse que está na nossa rotina de trabalho
- Procurar uma rede de apoio.

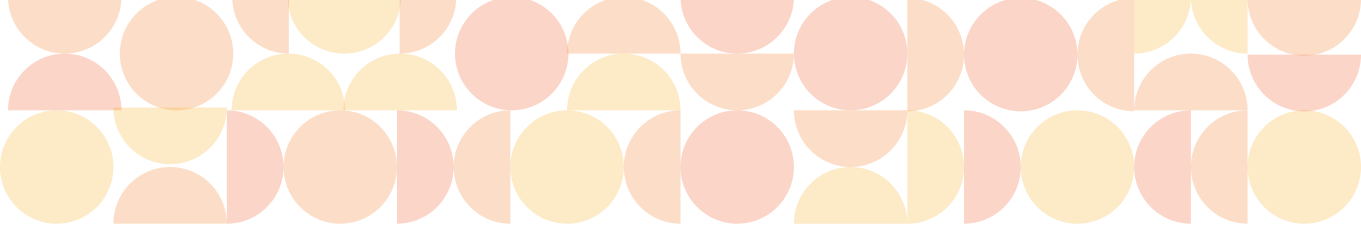
Saúde mental não é um problema individual, é uma questão coletiva. O uso frequente de remédios tarja preta não pode nos transformar em profissionais que vivem no limite, no fio da navalha. A nossa profissão não pode ser encarada como uma máquina de moer gente.



Pergunte a si mesmo :

- O que eu quero para mim?
- Como posso trabalhar sem estar no limite de minhas forças?
- O que recarrega minha energia?

Essas questões são apenas um dos caminhos para enfrentar nossa rotina de trabalho e manter nossa sanidade. A escuta, seja de um profissional ou de um amigo, pode nos apontar outras saídas.



7 - Dicas finais - Onde procurar ajuda?

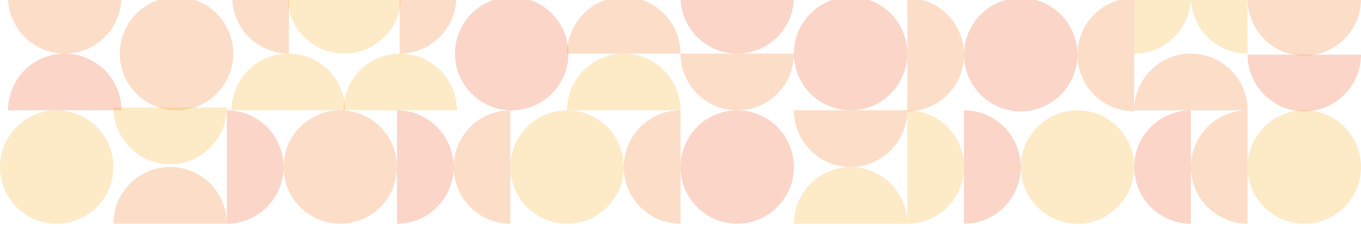
Criar uma rede de apoio é uma das medidas fundamentais para fortalecer a sua segurança. Ela pode ser formada pelo veículo, colegas de profissão, amigos e familiares, mas também é preciso saber para quais instituições você pode recorrer caso sofram algum ataque no exercício da atividade jornalística.

A Abraji, por meio do seu Núcleo de Segurança, faz o acompanhamento, registro e encaminhamento de casos de violência contra jornalistas, sejam ataques contra a segurança física, digital ou jurídica para a assistência e comunicação. O apoio pode ser solicitado por email para nucleodeseguranca@abraji.org.br ou no site abraji.org.br

Órgãos Públicos

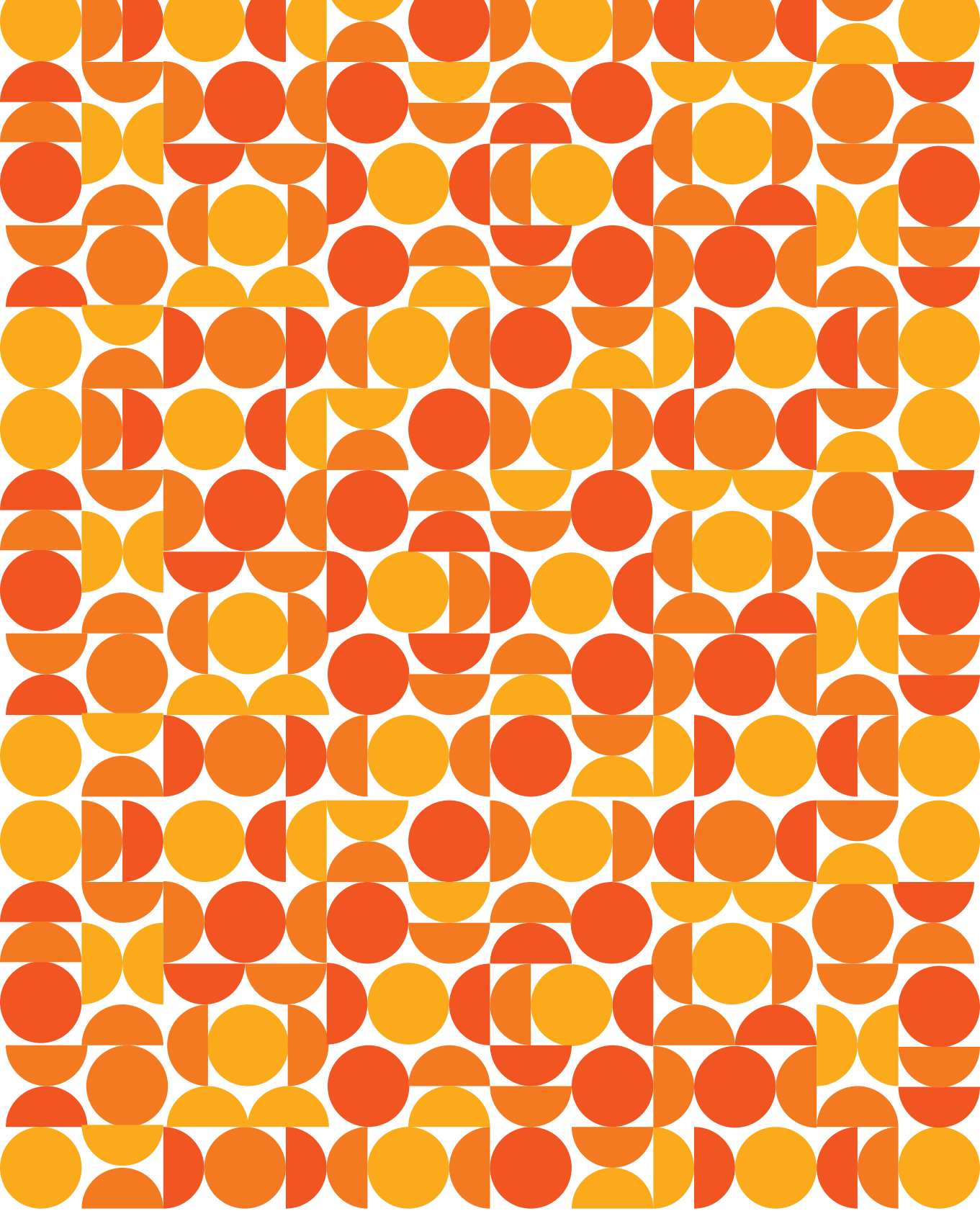
Observatório da Violência contra Jornalistas e Comunicadores Sociais - Ministério da Justiça e Segurança Pública - registrar uma denúncia em <https://falabr.cgu.gov.br>

Programa de Proteção para Defensores de Direitos Humanos Comunicadores e Ambientalistas (PPDDH) - solicitar apoio em defensores@mdh.gov.br



Ministério Público Eleitoral / Justiça Eleitoral - Faça sua denúncia em <https://www.mpf.mp.br/atuacao/eleitoral/pre-es/faca-sua-denuncia>

Defensoria Pública da União e Núcleo Estratégico de Interiorização Eleitoral (NEIE) - Solicitar orientação ou assistência jurídica em eleitoral@dpu.def.br ou nas unidades da DPU. Contato do NEIE: <https://www.dpu.def.br/contatos-dpu/neie>



A B R Λ J I