



DOI: 10.31416/rsdv.v10i3.366

Monitoramento do Bem-estar e do Sofrimento de Estudantes do Ensino Médio por meio de Aplicativo Móvel

Well-Being and Suffering Monitoring of High School Students through a Mobile Application

ALVES, Felipe Omena Marques. IFSERTÃO-PE, campus Floresta / E-mail: felipe.alves@ifsertaope.edu.br - Mestre em Engenharia da Computação pela Universidade de Pernambuco (POLI/UPE) - <https://orcid.org/0000-0001-6309-759X>

SILVA, Samuelton Kelvi da. IFSERTÃO-PE, campus Floresta / E-mail: samueltonkelvi02@gmail.com - Técnico em Gestão da Tecnologia da Informação - <https://orcid.org/0000-0002-0335-853X>

NASCIMENTO, Alvaro Botelho de Melo. Universidade Federal de Pernambuco-UFPE / E-mail: alvaro.botelho00@gmail.com - <https://orcid.org/0000-0003-2889-298X>

GOMES, Alex Sandro. Universidade Federal de Pernambuco / E-mail: asg@cin.ufpe.br - Doutor em Ciências da Educação pela Université de Paris V (René Descartes) - <https://orcid.org/0000-0003-1499-8011>

RESUMO

Este artigo visa apresentar como tecnologias digitais podem auxiliar no monitoramento do bem-estar e do sofrimento dos estudantes do Ensino Médio. Este processo foi realizado através da criação de um aplicativo móvel por meio do qual discentes registraram suas emoções diárias, tendo como objetivo investigar fatores socioemocionais que podem afetar o bem-estar, e por consequência, o rendimento acadêmico. Esta pesquisa foi realizada no Instituto Federal do Sertão Pernambucano, campus Floresta, por meio do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação em Desenvolvimento Tecnológico e Inovação. Participaram da investigação 3 pesquisadores e 2 turmas do ensino médio do curso de Informática. São apresentados neste artigo, o aplicativo desenvolvido "Tell Your Pain" e as inferências das respostas coletadas, realizadas a partir de uma análise qualitativa. Como conclusão, é possível afirmar que o aplicativo auxilia na construção de um panorama emocional dos discentes, podendo ser utilizado como uma ferramenta para subsidiar ações institucionais futuras destinadas a promoção de bem-estar.

Palavras-chave: bem-estar, emoções, representação do sofrimento, aplicativo Tell Your Pain.

ABSTRACT

This paper presents how technology can help monitor the well-being and suffering of high school students. This process was carried out through the creation of a mobile application in which students recorded their daily emotions, aiming to investigate socio-emotional factors that can affect wellbeing, and consequently, academic performance. This research was carried out at the Instituto Federal do Sertão Pernambucano, Floresta campus, through the Institutional Program for Initiation Scholarships in Technological Development and Innovation. 3 researchers and 2 high school classes from the Informatics course participated in the investigation. In this article, the developed application and the inferences from the collected responses are presented, based on a qualitative analysis. In conclusion, it is possible to affirm that the application for recording daily emotions helps in the construction of an emotional panorama of the students and can be used as a tool to subsidize future institutional actions aimed at promoting well-being.

keywords: well-being, emotions, suffering, Tell Your Pain app



Introdução

Desde os tempos mais remotos, por meio da cultura, sociedades procuram dar um sentido ao seu cotidiano. Embora cada uma delas construa formas distintas de ler a vida, um ponto em comum que merece destaque é a busca pelo bem-estar. Neste sentido, é possível afirmar que a forma como a humanidade compreende a felicidade e sua conquista variou histórica e culturalmente (MACMAHON, 2006). Levando em consideração o que pode ser dito da felicidade, sustenta-se que o sofrimento também pode ser entendido igualmente. Em suma, bem-estar e mal-estar possuem dimensões sociais e culturais, as quais se apresentam em traços comuns, partilhados pelos indivíduos de uma mesma sociedade.

Tomando como premissa que os seres humanos constroem a própria realidade através de suas relações (BERGER; LUCKMAN, 1967), é possível afirmar que a maneira como o sofrimento e o bemestar são experimentados depende de uma espécie de gramática cultural, um quadro social que, intermediando a experiência do ator e sua interpretação dos acontecimentos da vida, define sua economia emocional (SHOTT, 1979). Enquanto fenômenos de dimensão social, portanto, bem-estar e sofrimento sustentariam em si mesmos práticas e sentidos partilhados intersubjetivamente e contextualizados na história.

Levando em consideração a historicidade e as claras mudanças pelas quais tanto a felicidade quanto o sofrimento passam hodiernamente, pode-se dizer que é relevante a construção de reflexões e instrumentais capazes de permitir um aprofundamento nas explicações de como seres humanos relacionam-se com a sua experientiação da felicidade e do sofrimento. Destaca-se, também, que tais fenômenos não estão alheios ao processo educacional e que este, por sua vez, é vivido em sua maior parte durante a juventude, fase em que os indivíduos estão construindo sua identidade e são acometidos de várias questões existenciais (SILVA, 2016), faz-se relevante pensar em um recorte específico de pesquisa contemplador dessa realidade.

Sob esta perspectiva, este trabalho apresenta uma reflexão sobre a criação do diário emocional virtual Tell Your Pain e suas pontencialidades relativas ao registro de sentimentos experimentados por discentes. Portanto, o objetivo deste artigo é apresentar o processo de concepção do aplicativo móvel e analisar os



resultados coletados, realizando como prova de sua viabilidade e eficácia um recorte da representação emocional dos estudantes envolvidos na pesquisa. Acredita-se que os dados coletados pelo aplicativo possam demonstrar aos leitores e a Instituição a possibilidade de poder conhecê-los melhor e poder também subsidiar ações de amparo - seja para melhoria da aprendizagem ou do bem-estar de seus discentes.

Como forma de propiciar maior compreensão da discussão, este artigo apresentará os seguintes passos: uma breve reflexão sobre a relação entre sofrimento psíquico e juventude. Em seguida, o processo metodológico é detalhado, apresentando o passo a passo das atividades e das ferramentas utilizadas. Na seção seguinte, apresenta-se o aplicativo desenvolvido e a análise dos dados coletados. Por fim, são expostas as considerações finais do trabalho.

Sofrimento Psíquico e Juventude

Pode-se pensar o sofrimento psíquico como produto de algum acontecimento marcante na vida de uma pessoa, seja de longo ou curto prazo. As profundas transformações socioculturais pelas quais atravessa o mundo também podem incidir sobre as subjetividades, impactando-as e fazendo surgir o sofrimento psíquico e demandas clínicas relacionadas (CAMBUÍ, NEME, 2014). Seja qual for a razão, o acúmulo de emoções negativas pode acarretar, com o passar do tempo, isolamento, tristeza profunda e, por vezes, o desenvolvimento de transtornos mentais.

De acordo com Cassel (1982), citado por Oliveira (2016, p. 04) em seu artigo “Para compreender o sofrimento humano”, “o sofrimento é um estado de aflição severa, associado a acontecimentos que ameaçam a integridade (manter-se intacto) de uma pessoa. Sofrimento [...] envolve as emoções, tem efeitos nas relações pessoais [...] e tem um impacto no corpo.” Neste sentido, envolve integralmente o indivíduo, afetando-o em todo o seu ser e em todas as dimensões da vida, inclusive no processo de aprendizagem.

Conforme aponta Graner e Cerqueira (2021), em um artigo de revisão de literatura, diversos trabalhos apresentam elucidações sobre elementos contribuidores da incidência do sofrimento psíquico em estudantes. Destaca-se aqui, dentre os muitos fatores apresentados, as questões ligadas a vida acadêmica. Embora, é verdade, as autoras abordem a vivência de estudantes de nível superior,



é possível inferir que questões como o entendimento da trajetória estudantil como fonte de estresse e o desconforto em período de provas são elementos fomentadores de sofrimento também entre alunos secundaristas.

Levando em consideração que os discentes do Ensino Médio são adolescentes e que vivenciam experiências fomentadoras de significativas alterações de comportamento, que podem ser acompanhadas de agravantes de sofrimento tais como insatisfação, confusão, isolamento e uma espécie de sentimento de inutilidade e incerteza (SOARES, 2020; CRIVELATTI, DURMAN, HOFSTATTER, 2006) e também destacando-se a importância da juventude como um período socialmente construído onde atores sociais se apresentam como protagonistas de possibilidades (SOUZA, 2004), pensou-se como forma de contribuição para a mitigação de fatores fomentadores de sofrimento no âmbito escolar a construção de um ferramental capaz de evidenciar momentos estressores, permitindo uma intervenção mais eficiente.

Partindo daquilo que aponta o artigo Reflexões sobre o sofrimento humano e a análise clínica comportamental (DE SOUZA CONTE, 2010), estruturou-se a construção de um aplicativo móvel em forma de diário emocional que pudesse dar conta de algumas características que indivíduos relatam ao falarem de seus sofrimentos, as quais podem ser resumidas em: sensações corporais emoções e pensamentos.

Materiais e métodos

A pesquisa propiciadora da construção do aplicativo Tell Your Pain foi realizada nos anos de 2018 e 2019, sob financiamento do Instituto Federal do Sertão Pernambucano, por meio do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação em Desenvolvimento Tecnológico e Inovação (PIBITI). Inicialmente o trabalho foi desenvolvido baseando em pesquisas bibliográficas que permitiram um apanhado teórico sobre o sofrimento e bem-estar na adolescência e um entendimento de como a temática foi tratada por estudiosos das humanidades. A leitura e interpretação de alguns trabalhos sobre o tema foi de grande importância, destacando como exemplo o artigo “Sofrimento psíquico, individualismo e uso de psicotrópicos” (PERRUSI, 2015), o qual retrata como os indivíduos, ao longo do



tempo, moldaram novas formas de pensar e agir, bem como de sofrer. Outro artigo fundamental nesta pesquisa, foi “Redes sociais e bemestar: laços sociais e a felicidade pessoal” (NASCIMENTO, 2018) que trata de assuntos como medo, sofrimento na adolescência e bem-estar. Posterior ao levantamento bibliográfico, realizou-se a criação do diário emocional. Os estudantes envolvidos na pesquisa advieram do 1º e 2º ano do Ensino Médio Integrado dos cursos de Agropecuária e Informática do Instituto Federal, campus Floresta.

O critério de escolha para o primeiro ano foi a vivência inicial do cotidiano do campus e o processo de adaptação. No caso do segundo ano, a escolha se deu pelo entendimento de que tais alunos estariam vivendo o momento de maior integração ao campus e aos seus cursos, na medida que a preocupação com o vestibular, com estágios e processos de conclusão ainda não estaria presente em seu cotidiano. Falando especificamente do diário, ele foi composto por um questionário auto avaliativo inicial e um questionário diário.

O primeiro deveria ser preenchido no cadastro da plataforma, possuindo cinco perguntas, que objetivavam facilitar a análise do entendimento dos sentimentos relatados. O segundo deveria ser respondido ao longo da semana. Para este especificamente foram utilizados emojis para representar as emoções (muita tristeza, tristeza, neutro, feliz e muito feliz). As perguntas pela avaliação inicial foram:

- Cite as cinco primeiras coisas que remetem a ideia de sofrimento psíquico/mal-estar subjetivo no seu cotidiano.
- Cite as cinco primeiras coisas que remetem a ideia de apoio emocional/bem-estar subjetivo no seu cotidiano.
- Como você definiria sofrimento psíquico?
- Quais características/sinais apontariam para um estado de sofrimento psíquico?
- Quais medidas são importantes para promoção de apoio emocional/bem-estar subjetivo?

As perguntas do questionário diário foram:

- Como você avalia o cumprimento de suas tarefas hoje?
- Como você se sentiu fisicamente hoje?
- Como você se sentiu emocionalmente/mentalmente hoje?



- Como você avalia o seu dia?
- Escolha duas coisas que contribuíram positivamente para o seu dia.
- Escolha duas coisas que contribuíram negativamente para o seu dia.
- Eu gostaria de lembrar de que hoje... (Escreva as coisas que marcaram positivamente seu dia).

Com relação as definições de recursos tecnológicos, foi estabelecido que o aplicativo seria desenvolvido na tecnologia Android por ser o sistema operacional de celular mais utilizado pelos estudantes. Toda a programação do Aplicativo foi criada no programa de desenvolvimento Android Studio, na versão atual 3.4.1, usando o emulador de testes integrado ao software Nexus Nougat API 24 versão do Android 7.0 e posteriormente, o Pixel Pie API 28 versão do Android 9.0.

Além de testar a aplicação através dos emuladores, foi realizado também diretamente do próprio smartphone Leagoo T5 Android 7.0. As funcionalidades foram definidas ao longo das reuniões dos pesquisadores. O layout das telas, por sua vez, foi desenvolvido e aperfeiçoado no programa de artes gráficas Corel DRAW X7. Para persistência dos dados, foi utilizado nos testes iniciais o SQLite, sendo migrado para o Firebase, posteriormente. Essa integração possibilitou coletar os dados instantaneamente flexibilizando a coleta dos dados e tornando a aplicação mais leve.

Resultados e discussão

Inicialmente, nesta seção, será apresentado o aplicativo Tell Your Pain. Posteriormente, serão apresentadas as respostas coletadas e uma breve discussão sobre o que os dados obtidos podem apontar como panorama do bem-estar e do sofrimento vivido pelos alunos. Muito embora não seja possível sustentar os resultados obtidos como conclusivos, pois, é preciso admitir, seria necessário mais tempo para a pesquisa, destaca-se a eficácia do aplicativo como recurso capaz de entregar por meio de suas finalidades um instrumental de monitoramento do bem-estar coletivo dos discentes.



O Aplicativo Tell Your Pain

O processo de desenvolvimento do aplicativo foi iniciado com reuniões para definição das principais funcionalidades, tais como: quais os dados necessários para realizar o cadastro do aluno, quais atributos para conectá-lo à aplicação, tipo de banco de dados, interface gráfica e layout das telas. Esses requisitos abarcavam tanto definições mais técnicas de implementação, como recursos de usabilidade. Uma das definições mais importantes foi de como seria apresentado visualmente o “Diário Auto Avaliativo” e o “Questionário Diário”. Preocupou-se, também, em adicionar notificações para servirem de lembrete de respostas aos usuários. De forma detalhada, o aplicativo foi construído da seguinte forma: sua tela inicial é uma Tela Splash (Figura 1, a), apresentada durante 2 segundos. Depois dela, o usuário é direcionado para a Tela de Acesso (Figura 1, b), composta pelos campos de login e senha com opções de acesso, de esquecimento de senha e realização de um novo cadastro.

Figura 1 - Tela splash e de acesso ao aplicativo.

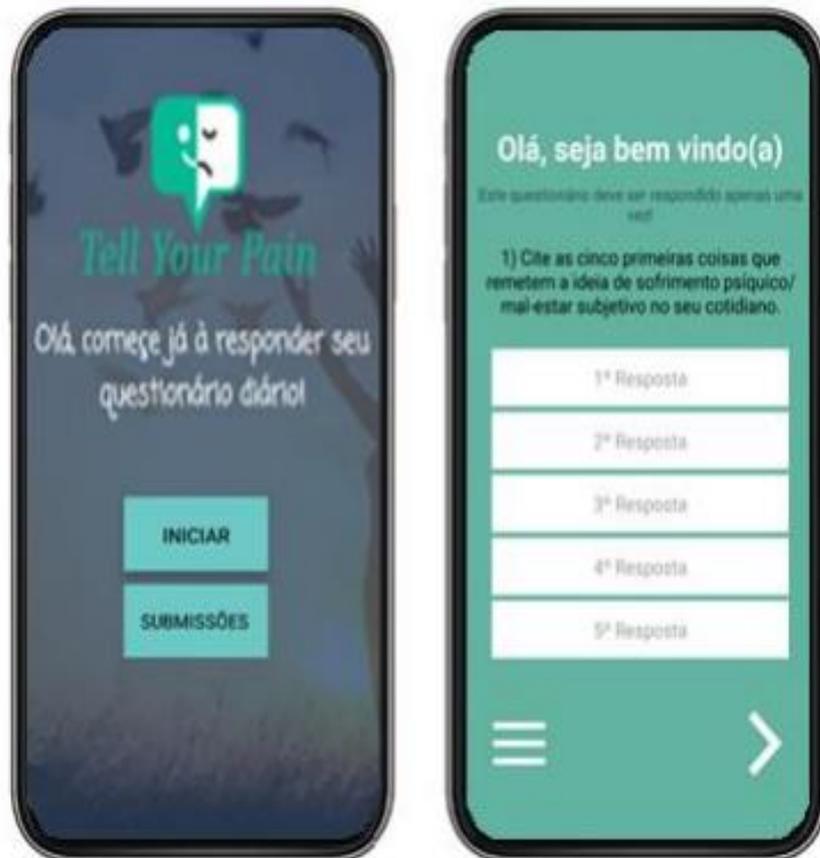


Fonte: Elaborado pelo autor.



Ao realizar o cadastro e acesso pela primeira vez, o usuário é encaminhado à Tela Principal (Figura 2, a) e deve responder o questionário avaliativo inicial, conforme apresentado na Figura 2, b.

Figura 2 - Tela principal e de realização do questionário avaliativo

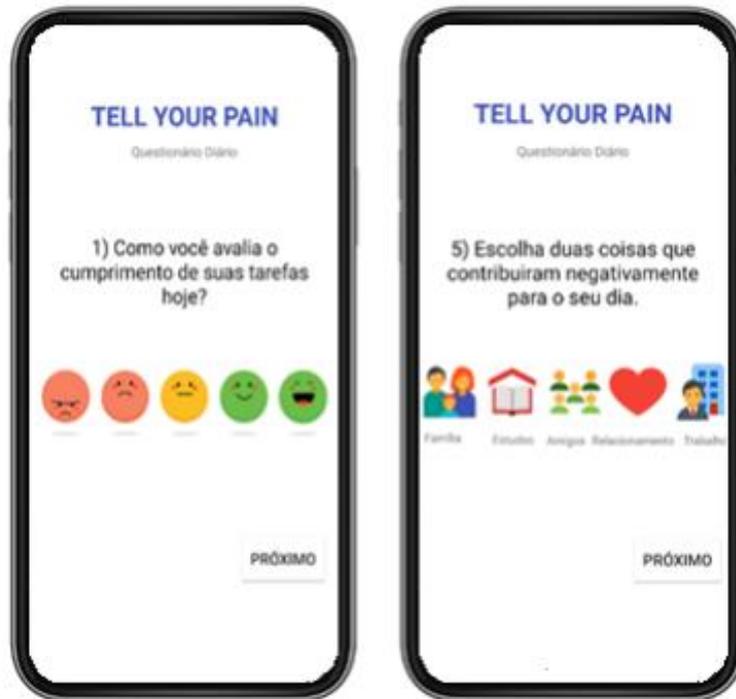


Fonte: Elaborado pelo autor.

As respostas diárias são apresentadas conforme ilustra a Figura 3. Enquanto as perguntas do cadastro inicial tinham um cunho mais qualitativo, as do questionário diário possuem uma abordagem quantitativa.



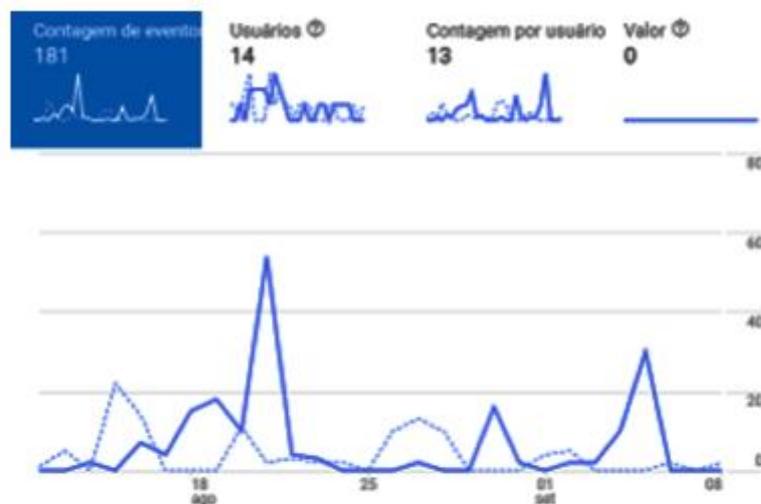
Figura 3 - Tela de respostas diárias.



Fonte: Elaborado pelo autor.

À medida em que os estudantes utilizavam o aplicativo, os pesquisadores conseguiam acompanhar as atividades em tempo real por meio do Firebase, conforme a Figura 4.

Figura 4 - Dashboard acompanhando as respostas dos usuários



Fonte: Elaborado pelo autor.



Análise e Discussões

A análise dos dados, aconteceram em duas etapas. Para o primeiro questionário, que contém cinco perguntas auto avaliativas pessoais, foi montado um quadro temático para analisar as respostas, conforme se apresenta abaixo. O quadro possui dois eixos temáticos principais: concepções de sofrimento psíquico e de bem-estar. Por meio deles, uma série de categorias, produzidas como síntese das respostas, foram agrupadas de modo a propiciar uma visualização dos entendimentos sustentados pelos discentes sobre o que significaria sofrimento e bem-estar. O quadro foi produzido a partir de uma análise de conteúdo temática, isto é, “preocupada com a para as características da mensagem propriamente dita, seu valor informacional, as palavras” (MORAES, 1999, p. 04).

Tabela 1: Eixos temáticos das concepções de respostas.

EIXO TEMÁTICO	CATEGORIAS TEXTUAIS
Concepções de sofrimento	Pressão Psicológica, Baixo autoestima, Ansiedade, Silêncio, Pensar sobre morte, Ficar sozinho.
Concepções de apoio	Deus, Família, Amigos, Força de vontade, Jogar bola.

Fonte: Elaborado pelo autor.

No primeiro eixo, a síntese das palavras utilizadas pelos adolescentes ajuda a compreender a relação que o sofrimento possui com questões ligadas ao sentimento de desamparo, insegurança sobre si mesmo, incerteza quanto ao futuro e experimentação da solidão. Todas essas características encontradas colaboram com as conclusões dos estudos citados anteriormente e, ao menos, indicam para a sustentação de concepções de sofrimento ligadas as características culturais ambivalentes que definem aquilo que construímos como adolescência. Neste sentido, para os jovens participantes da pesquisa, o sofrimento parece estar intimamente ligado com problemáticas relacionada a maneira como eles se veem, com as cobranças sociais que internalizam e com uma preocupação com o desempenho e o perigo de se verem isolados.

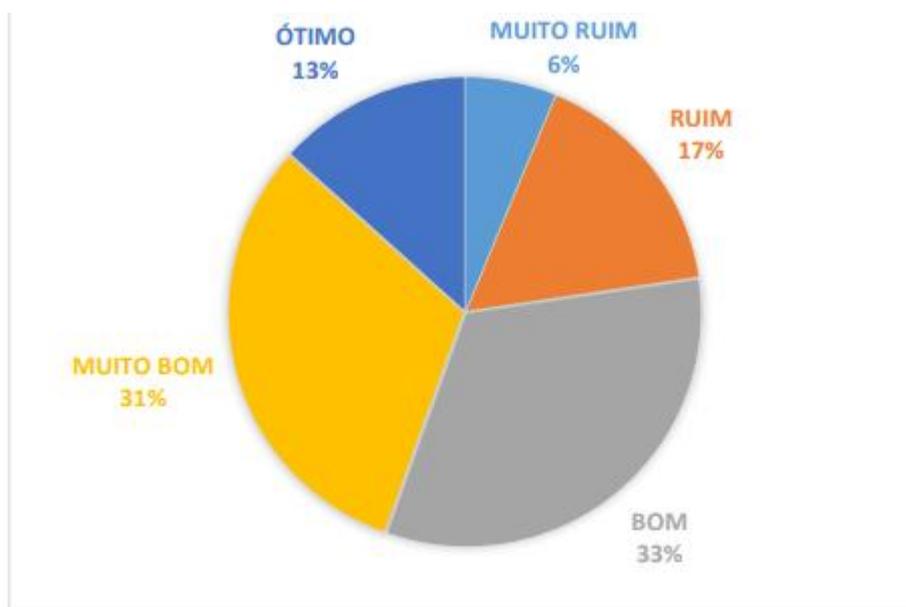


No segundo eixo temático, as dimensões da vida atreladas a geração do apoio social destacam-se na construção da concepção de bem-estar. Novamente, conforme apresenta a literatura sobre sofrimento e bem-estar, a vivência de laços sociais propiciadores de contatos positivos, bem como a experimentação de situações geradoras de relaxamento e descanso são fundamentais para a definição do que significa bem-estar. Ressalta-se ainda o caráter social da maioria das atividades/vivências que as categorias remetem, o que permite a conclusão que “a associação entre pessoas e a construção de laços sociais são geradores do bem-estar subjetivo, [...]” (NASCIMENTO, 2018, p. 65).

As perguntas do segundo questionário foram analisadas tendo por objeto principal a frequência de respostas para cada significado dos emojis utilizados como representação de bem-estar emocional dos alunos. Como pode-se perceber abaixo, foi possível apresentar graficamente um panorama dos seus registros emocionais e inferir algumas conclusões de tais dados.

Questionário 2, Pergunta 1. Como você avalia o cumprimento de suas tarefas hoje?

Figura 5 - Avaliação das tarefas diárias.



Fonte: Elaborado pelo autor.

A primeira pergunta apresenta um panorama da auto-percepção em relação ao desempenho das atividades diárias. De modo geral, pode-se dizer que os alunos

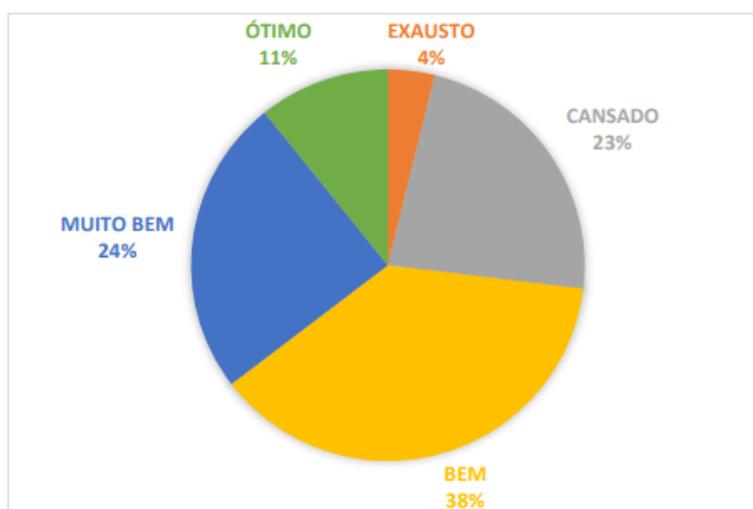


se consideraram, em sua maioria, como produtivos, avaliando-se positivamente. Em termos de classificação, se as categorias “BOM”, “MUITO BOM” E “ÓTIMO” forem somadas, tendo em vista que podem ser consideradas como qualitativamente positivas, tem-se 77% dos discentes autopercebendo-se como bem-sucedidos em suas atividades. Todavia, é digno de atenção a porcentagem de 22% de alunos que se avaliaram negativamente que, embora não seja alta, apresentou-se como indício de uma demanda relacionada a assistência pedagógica.

Questionário 2, Pergunta 2. Como você se sentiu fisicamente hoje?

O bem-estar de um indivíduo relaciona-se também ao seu condicionamento e disposição física. A maneira como os discentes percebem seu vigor é um indicativo de sua produção diária e do seu desempenho na administração dos afazeres cotidianos e da experimentação dos eventos da vida, pois, é por meio do corpo que estamos no mundo (BRETON, 2009).

Figura 6 - Avaliação do bem-estar físico.



Fonte: Elaborado pelo autor.

Embora seja possível afirmar que 74% dos discentes avaliaram positivamente sua disposição física, é digno de nota os 27% que se avaliaram como cansados ou exaustos, bem como, uma certa correspondência entre a insatisfação com a produtividade e a experimentação de cansaço ou exaustão. Logo, o cruzamento dos dados permite, ao menos, levantar como evento digno de maior atenção a



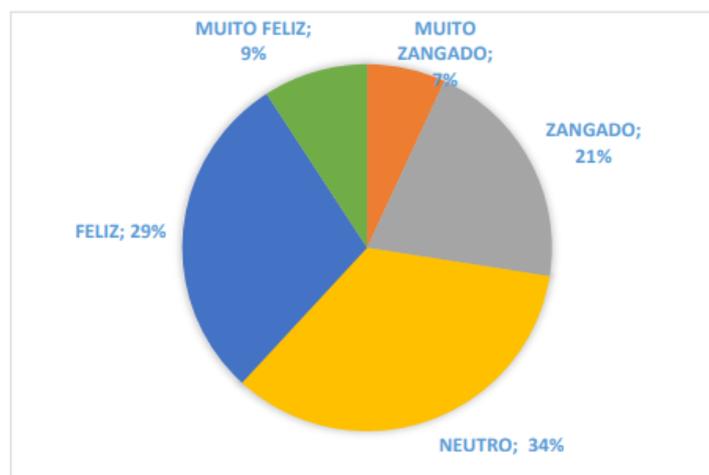
disposição física dos alunos e as dinâmicas atreladas a ela para um entendimento mais integral do “déficit” na produção.

Questionário 2, Pergunta 3. Como você se sentiu emocionalmente/mentalmente hoje?

Além do cansaço físico, o cansaço mental e a experimentação de sentimentos positivos e negativos são importantes indícios do bem-estar dos discentes. Conforme se percebe no gráfico acima, 38% dos alunos se auto-avaliaram como felizes e muito felizes, porcentagem que considerada baixa. 34% consideraram-se como nem felizes, nem irritados, enquanto um percentual de 28% de discentes declararam experimentar nos dias de registro algum tipo de sentimento negativo. Novamente, é possível traçar paralelos com os dados das perguntas anteriores e apresentar algumas provocações que mereceriam maiores desdobramentos.

De certa forma, as porcentagens ajudam a construir uma percepção que aqueles discentes mais cansados, são também aqueles que se perceberam como insatisfeitos com seu desempenho e conseqüentemente são os que experimentaram sentimentos negativos. Há, neste sentido, uma possível relação entre irritação, cansaço e improdutividade, o que, por sua vez, pode se demonstrar como potencial para criação de um ciclo vicioso.

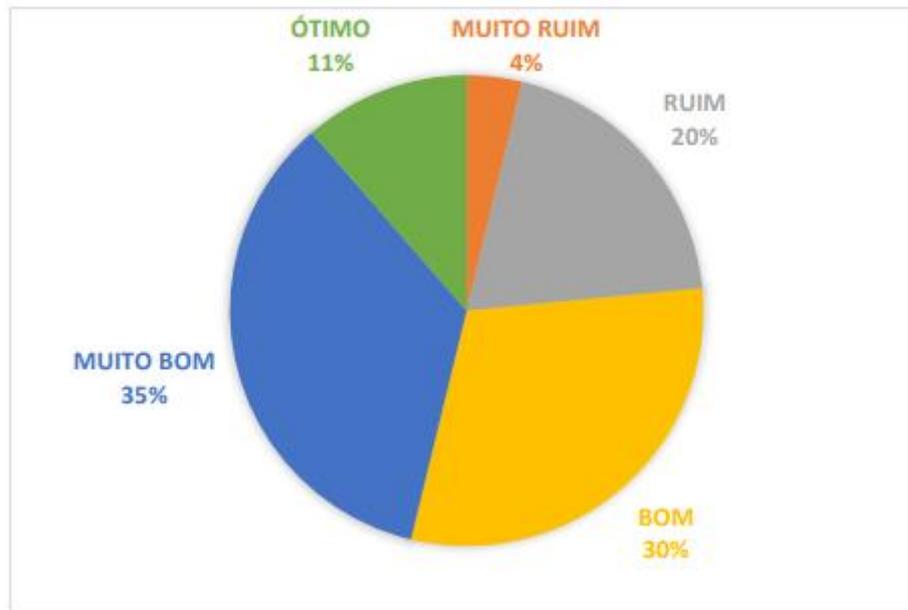
Figura 7 - Avaliação do bem-estar emocional



Fonte: Elaborado pelo autor.

Questionário 2, Pergunta 4. Como você avalia o seu dia hoje?

Figura 9 - Avaliação do dia.



Fonte: Elaborado pelo autor.

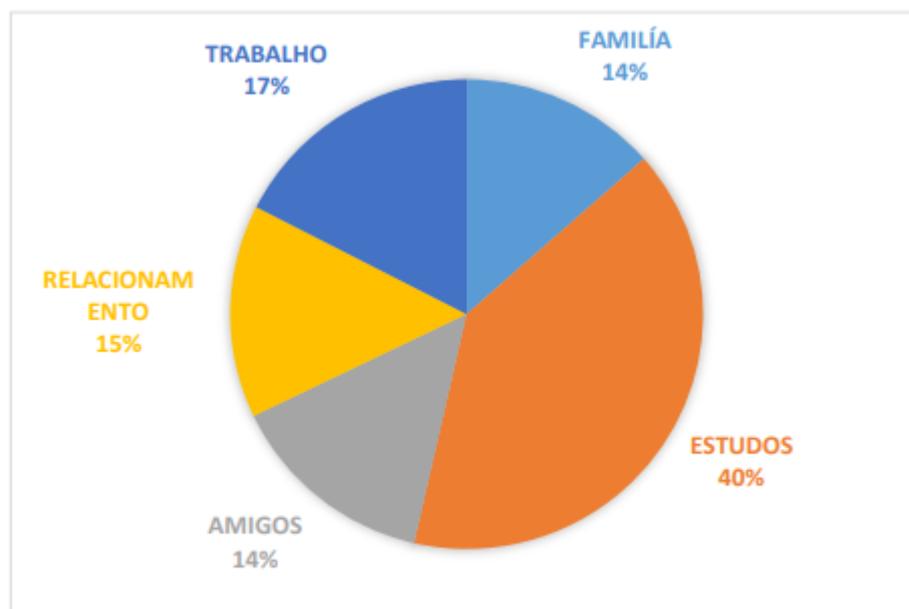
Conforme o desenho demonstrado pelas outras frequências, 76% dos discentes avaliaram seu dia positivamente, permitindo a compreensão que, a despeito dos desafios, o dia gerou com maior frequência a experimentação de bem-estar do que qualquer desconforto. Em contrapartida, 20% afirmaram em que seu dia foi “RUIM”. Levando em conta, as frequências anteriormente apresentadas, levantamos como possibilidade de explicação para essa percepção negativa sobre os dias registrados a experimentação de sentimentos negativos, o cansaço e a consequente improdutividade. Pensando especificamente nas possibilidades trazidas pelo aplicativo, na medida que foi por meio dele que os resultados foram obtidos, torna-se possível discutir questões ligadas a relaxamento, disposição física e produtividade acadêmica de forma mais contextual e precisa, inclusive, acompanhando os avanços posteriores às iniciativas a partir dos dados gerados.



Questionário 2, Pergunta 5. Escolha de duas coisas que contribuíram negativamente para o dia.

Para melhor entendimento sobre suas respostas em relação a autoavaliação diária, foi pedido aos discentes que escolhessem duas coisas negativas de acordo com suas vivências. Nas frequências obtidas, destaca-se o percentual de 40% de alunos que consideraram os estudos como fonte de algum tipo de sentimento negativo, indicando uma experiência educacional como geradora de sofrimento de algum modo. A escola, conforme a percepção dos alunos, apresentaria uma dinâmica muito alheia aquela que deveria servir como fomentadora de bem-estar. Com tal porcentagem, levanta-se a necessidade de repensar tal espaço, ouvir de forma atenta os alunos e construir mecanismos capazes de propiciar uma experiência educacional mais prazerosa e saudável emocionalmente.

Figura 10 - Avaliação dos fatores negativos.



Fonte: Elaborado pelo autor.

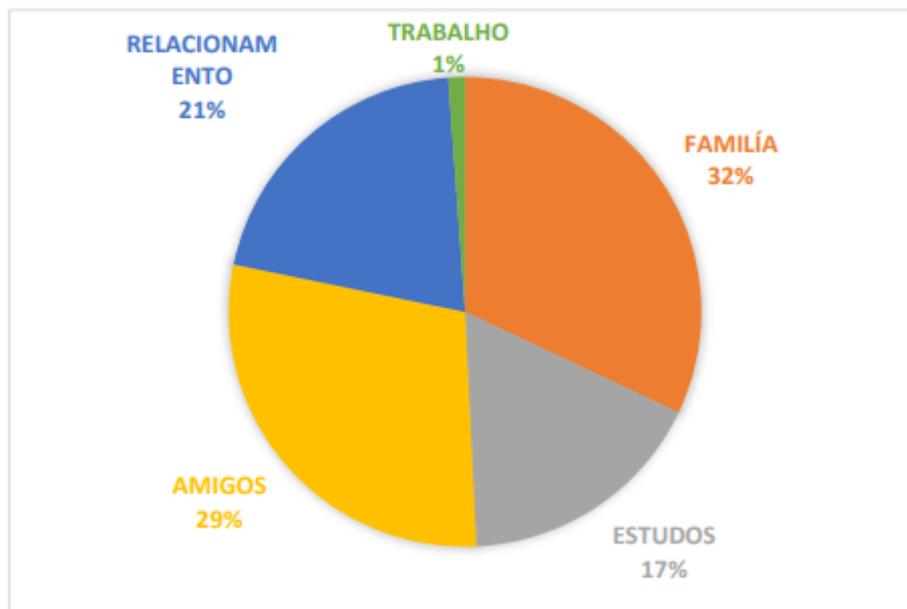
Por fim, embora com 17% somente, a categoria trabalho também é considerada expressiva, já que os alunos participantes não possuíam idade para o exercício laboral. Levando em consideração que parte do perfil dos discentes é de origem pobre e que, por isso, contribuem para a complementação da renda familiar é provável que parte das dificuldades com a produtividade, a sensação de cansaço



e a vivência de emoções negativas e a percepção dos dias como ruins possam ser explicadas a partir de uma condição socioeconômica desfavorável.

Questionário 2, Pergunta 6. Escolha de duas coisas que contribuíram positivamente para o dia.

Figura 11 - Avaliação dos fatores positivos.

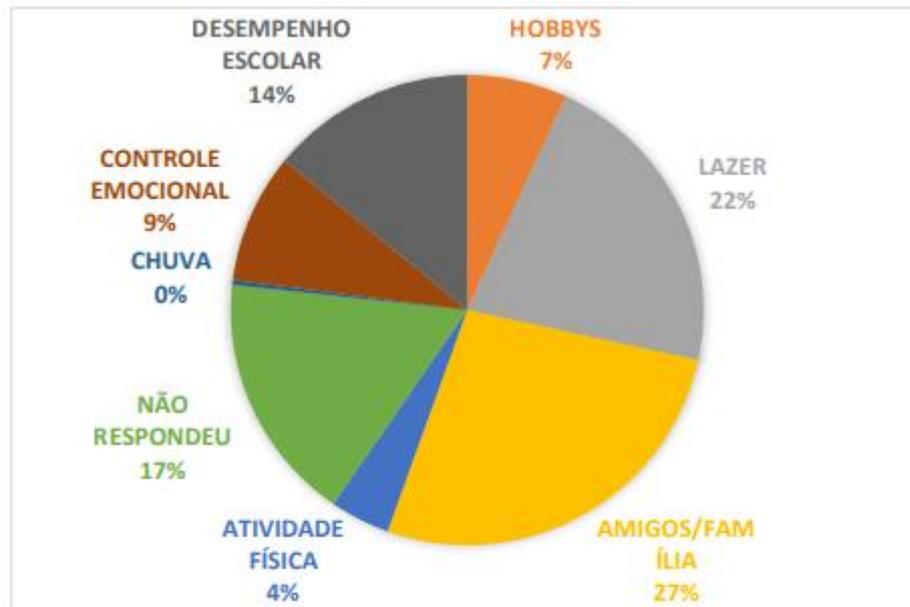


Fonte: Elaborado pelo autor.

Em concordância com aquilo que aponta a literatura, as frequências aqui registradas ajudam a perceber que os laços sociais fortes, ligados aos amigos e familiares são geradoras de apoio social. O percentual de 82% que soma os valores atribuídos aos amigos, família e relacionamentos apontam para a vivência e o cultivo de relações marcadas pelo afeto e por uma lógica do desinteresse utilitário. Materializado de diversas formas, essas vivências incluem o apoio psicológico, o usufruto de momentos de diversão e de relaxamento (DOMINGUES; DESSEN, 2013; OLIVEIRA; QUEIROZ E COSTA, 2012). Faz-se proveitoso, portanto, refletir sobre a construção de elementos que possam aproximar tais dimensões geradoras de apoio e resiliência do cotidiano escolar, de modo a construir dialogicamente um cenário escolar mais propenso ao cultivo das sociabilidades positivas e aos afetos decorrentes delas como parte importante da relação de ensino e aprendizagem.

Questionário 2, Pergunta 7. Eu gostaria de lembrar de que hoje... (Escrever 3 coisas que marcaram positivamente seu dia).

Figura 12 - Fatores que impactaram positivamente o dia.



Fonte: Elaborado pelo autor.

A pergunta acima, permite ao usuário explorar suas expressões com suas próprias palavras sobre situações em que agiram positivamente para o seu dia, o gráfico 9 acima, relata algumas categorias associadas aos pensamentos dos discentes. Com 27% das respostas associadas a “AMIGOS/FAMÍLIA”, essa categoria foi atribuída para poder realizar uma comparação das palavras descritas pelos alunos em que tenha semelhança e vínculo a família assim como a amigos, como por exemplo, alguns alunos responderam “estar com a família”, “sair com os amigos” entre outras do gênero. Em segundo ficou “LAZER” com 22% de respostas associada a algo em que os alunos realizem como forma de relaxar como por exemplo: sair com amigos, assistir filmes ou séries, viajar, etc. Cerca de 17% dos participantes foram para a categoria “NÃO RESPONDEU”, ou seja, não representaram suas respostas coerentes ou simplesmente deixaram caracteres inválidos como forma de não se disponibiliza para responder corretamente.

Na categoria “DESEMPENHO ESCOLAR”, foram associadas respostas sobre como os alunos trataram de temas relacionados aos seus estudos, disciplinas ou a



instituição em si. Com um total de 14% dos participantes afirmaram com suas palavras situações positivas sobre seu desempenho escolar. “CONTROLE EMOCIONAL” obteve um percentual de 9% de respostas correlacionadas a emoções pessoais por parte dos alunos, onde deixaram claro situações em que atuaram positivamente para suas emoções pessoais.

Atividade atribuídas a “HOBBYS” uma forma de passar o tempo como por exemplo desenhar, jogar vídeo game, dançar, entre outros. Com um percentual de respostas atribuídas de 7%. “ATIVIDADE FÍSICA” apenas 4% dos usuários da aplicação afirmaram praticar algum esporte por exemplo, como: futebol, corrida, andar de bicicleta dentre outros. Diante do gráfico representativo a partir de cada resposta, não houve um percentual de grande aspecto sobre apresentar um nível de sofrimento psicológico nos alunos, problemas familiares ou escolares. Relações entre família, amigos, relacionamentos, professor e aluno, foram muito abordados nas respostas dos alunos, ou seja, deixa-se claro que os discentes das turmas participantes estão em sintonia com esses temas, acredita-se que esses pontos são muito importantes para manter a autoestima dos alunos e evitar mal desempenho acadêmico, instabilidade familiar ou interpessoal. Claro que, não sou psicólogo para afirmar afundo tais características citadas acima, apenas pude seguir um raciocínio estatístico mediante a análise dos dados coletados.

Conclusões

Este artigo discutiu a construção e efetividade de um aplicativo móvel para o monitoramento do bemestar e do sofrimento dos alunos do ensino médio. Por meio de um primeiro uso experimental, foi possível registrar tanto a viabilidade funcional do aplicativo quanto dados que, embora inconclusivos (por ser apenas um recorte da representação emocional), apresentaram indícios e insights para uma investigação empírica mais aprofundada.

Reitera-se, portanto, a necessidade de construir, in locus, de forma contextualizada uma interpretação sistemática e uma descrição densa de como discentes lidam, vivem e refletem sobre o sofrimento de maneira continuada, dinâmica e capaz de reunir de forma sistemizada os dados relacionados. Acredita-se que este artigo não somente permitiu iluminar questões pertinentes ao cotidiano



escolar, mas também apresentou um instrumental útil para que essa necessidade fosse suprida. Abordar o sofrimento e o bem-estar em contexto escolar é de suma relevância porque tratase de construir uma proposta de política de promoção a saúde mental que extrapola os consultórios e os ambientes médicos e se estabelece como parte do cotidiano, permitindo o entendimento do bem viver e da construção do sentir-se feliz como um compromisso coletivo que perpassa pelo estabelecimento de espaços seguros, fomentadores de apoio e propagadores de afetos positivos.

Neste sentido, é a compreensão da produção de saúde como um ato de cidadania antes de qualquer outra coisa. Pensando o atual momento, realidade que se apresenta como pós-pandêmica ou, ao menos, como realidade de maior controle de contágios da COVID-19, a continuidade da pesquisa e implementação mais ampla do uso do aplicativo como recurso de acompanhamento e monitoramento do bem-estar dos discentes apresenta-se bastante relevante. Uma nova abordagem de mediação do uso do aplicativo propiciaria identificar as principais demandas relacionadas ao bem-estar e ligadas direta ou indiretamente aos desdobramentos do retorno presencial e aos impactos do longo período de isolamento, elencando novos contextos e experimentação de sentimentos.

O Tell Your Pain é uma ferramenta de baixo custo e alta eficiência para a geração de um banco de dados produtor de um perfil do bem-estar coletivo da comunidade escolar, especialmente dos discentes. Na medida que suas funcionalidades permitem a construção de iniciativas mais contextualizadas às demandas identificadas na coletividade, acredita-se que seja possível o estabelecimento de iniciativas mais efetivas e eficazes na construção de um ambiente escolar gerador de experiências positivas.

Referências

BRETON, David Le. *A Sociologia do Corpo*. Petrópolis: Editora Vozes, 2007. CAMBUÍ, Heloisa Aguetoni; NEME, Carmen Maria Bueno. O sofrimento psíquico contemporâneo no imaginário coletivo de estudantes de Psicologia. *Psicologia: teoria e prática*, p. 75-88, 2014.

CRIVELATTI, Marcia Manique Barreto; DURMAN, Solânia; HOFSTATTER, Lili Marlene. Sofrimento psíquico na adolescência. *Texto & Contexto-Enfermagem*, v. 15, p. 64-70, 2006.



DE SOUZA CONTE, Fátima Cristina. Reflexões sobre o sofrimento humano e a Análise Clínica Comportamental. *Temas em psicologia*, v. 18, n. 2, p. 385-398, 2010.

DOMINGUES, Danila Fontoura; DESSEN, Maria Auxiliadora. Reorganização Familiar e Rede Social de Apoio Pós-homicídio Juvenil. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, v. 28, n. 2, p. 141-148, abr./jun. 2013

GRANER, Karen Mendes; CERQUEIRA, Ana Teresa de Abreu Ramos. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, p. 1327- 1346, 2019.

GUIMARÃES, Fabio. O sentido do sofrimento humano. *Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto*, v. 11, n. 2, 2012.

LENZ, Christian Dunker Ingo. Formas de apresentação do sofrimento psíquico: alguns tipos clínicos no Brasil contemporâneo. *Revista Mal-estar e subjetividade*, v. 4, n. 1, p. 94-111, 2004.

MACMAHON, Darrin M., Felicidade: uma história. 1ª ed. São Paulo: Globo, 2006.
MORAES, Roque. Análise de conteúdo. *Revista Educação*, Porto Alegre, v. 22, n. 37, p. 7- 32, 1999.

NASCIMENTO, Álvaro B. de M. REDES SOCIAIS E BEM-ESTAR: laços sociais e a felicidade pessoal. *Ciência & Trópico*, [S. l.], v. 42, n. 2, 2018. DOI: 10.33148/CeTROPICO2526-9372.2018v42n2(1700)53-70p. Disponível em: <https://periodicos.fundaj.gov.br/CIC/article/view/1700>. Acesso em: 4 maio. 2022.

OLIVEIRA, S. F.; QUEIROZ, M.I.N; COSTA, M.L.A. Bem-estar subjetivo na terceira idade. *Motricidade*, Vila Real, v.8, n.2, p. 1038-1047, 2012. OLIVEIRA, Clara Costa. Para compreender o sofrimento humano. *Revista Bioética*, [S.L.], v. 24, n. 2, p. 225-234, ago. 2016. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1983-80422016242122>.

PERRUSI, Artur. Sofrimento psíquico, individualismo e uso de psicotrópicos: saúde mental e individualidade contemporânea. *Tempo social*, v. 27, p. 139-159, 2015.
SILVA, Thayse de Oliveira. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. 2016.

SHOTT, Susan. Emotion and social life: A symbolic interactionist analysis. *American journal of Sociology*, v. 84, n. 6, p. 1317-1334, 1979. SOARES, G. G. SOFRIMENTO PSÍQUICO E ADOLESCÊNCIA: REFLEXÕES ACERCA DOS SENTIDOS ATRIBUÍDOS À ADOLESCÊNCIA. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, Boa Vista, v. 4, n. 10, p. 100-107, 2020. DOI: 10.5281/zenodo.4073586.