

**Universidade Federal de Goiás  
Faculdade de Informação e Comunicação  
Curso de Jornalismo**

Amanda Pereira França

Relatório do livro-reportagem O Mundo de Dentro  
A ansiedade em livro-reportagem

Goiânia  
2018

**TERMO DE CIÊNCIA E DE AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAR  
VERSÕES ELETRÔNICAS DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO DE  
GRADUAÇÃO NO REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL DA UFG**

Na qualidade de titular dos direitos de autor, autorizo a Universidade Federal de Goiás (UFG) a disponibilizar, gratuitamente, por meio do Repositório Institucional (RI/UFG), regulamentado pela Resolução CEPEC nº 1204/2014, sem ressarcimento dos direitos autorais, de acordo com a Lei nº 9610/98, o documento conforme permissões assinaladas abaixo, para fins de leitura, impressão e/ou *download*, a título de divulgação da produção científica brasileira, a partir desta data.

**1. Identificação do Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação (TCCG):**

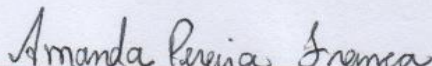
Nome completo do autor: *Amanda Pereira França*

Título do trabalho: *O mundo de dentro: A amizade em livro-reportagem*

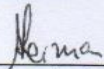
**2. Informações de acesso ao documento:**

Concorda com a liberação total do documento  SIM [ ] NÃO<sup>1</sup>

Havendo concordância com a disponibilização eletrônica, torna-se imprescindível o envio do(s) arquivo(s) em formato digital PDF do TCCG.

  
\_\_\_\_\_  
(Amanda Pereira França)<sup>2</sup>

Ciente e de acordo:

  
\_\_\_\_\_  
(Angelita Pereira de Lima)<sup>2</sup>

Data: 19 / 11 / 2018

<sup>1</sup> Neste caso o documento será embargado por até um ano a partir da data de defesa. A extensão deste prazo suscita justificativa junto à coordenação do curso. Os dados do documento não serão disponibilizados durante o período de embargo.

Casos de embargo:

- Solicitação de registro de patente;
- Submissão de artigo em revista científica;
- Publicação como capítulo de livro;
- Publicação da dissertação/tese em livro.

Versão abril de 2018

<sup>2</sup> As assinaturas devem ser originais sendo assinadas no próprio documento, imagens coladas não serão aceitas.

**Amanda Pereira França**

Relatório do livro-reportagem O Mundo de Dentro  
A ansiedade em livro-reportagem

Relatório de Projeto Experimental apresentado à Disciplina Trabalho de Conclusão de Curso, do curso de Jornalismo, da Faculdade de Informação e Comunicação, da Universidade Federal de Goiás, como requisito para obtenção do título de bacharel em Jornalismo.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Angelita Pereira de Lima  
Coorientadora: M.<sup>a</sup> Luana Silva Borges

Goiânia  
2018

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática do Sistema de Bibliotecas da UFG.

França, Amanda Pereira  
O Mundo de Dentro [manuscrito] : A ansiedade em livro-reportagem / Amanda Pereira França. - 2018.  
XC, 90 f.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Angelita Pereira de Lima;  
Coorientadora: M.<sup>a</sup> Luana Silva Borges.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Goiás, Faculdade de Informação e Comunicação (FIC), Comunicação Social: Jornalismo, Goiânia, 2018.

1. Jornalismo. 2. Jornalismo Literário. 3. Livro-reportagem. 4. Perfil. 5. Ansiedade .  
I. Pereira de Lima, Angelita , orient. II. Título.

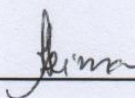
CDU 070

Amanda Pereira França

**O Mundo de Dentro: A ansiedade em livro-reportagem**

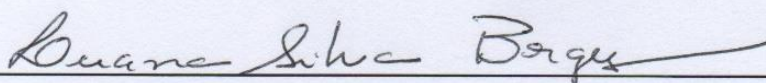
Relatório de Projeto Experimental apresentado à Disciplina Trabalho de Conclusão de Curso, do Curso de Jornalismo, da Faculdade de Informação e Comunicação, da Universidade Federal de Goiás, como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Jornalismo, sob orientação da Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Angelita Pereira de Lima.

Data de aprovação: 10/12/2018



---

—  
Angelita Pereira de Lima  
Doutora em Geografia  
Professora da Faculdade de Informação e Comunicação (UFG)



---

—  
Luana Silva Borges  
Mestra em Literatura (UFG)

## Resumo

Este relatório de Trabalho de Conclusão de Curso, elaborado na modalidade Projeto Experimental, versa sobre o processo de produção do livro-reportagem “O Mundo de Dentro - A ansiedade em livro-reportagem” composto de cinco perfis de pessoas que vivem na cidade de Goiânia e enfrentam ou enfrentaram os efeitos de transtornos de ansiedade. As narrativas, construídas seguindo a vertente do Jornalismo Literário, retratam trechos da história, momentos de apreensão e tensão em que os entrevistados se viram tomados pelo grau de ansiedade excessiva, e quais foram as atitudes tomadas por eles para lidar com essas situações. No trabalho tenta-se abordar de forma profunda e humana o assunto ansiedade relacionando o sofrimento individual dos perfilados com aspectos sociais e, dessa forma, conferindo visibilidade a um problema socialmente negligenciado e visto como frescura.

**Palavras-chave:** Jornalismo; Jornalismo Literário, Livro-reportagem; Perfil Literário; Ansiedade;

## **Abstract**

This report of the Conclusion of the Course, elaborated in the Experimental Project modality, is about the production process of the book-report “The World Inside Out – Anxiety in book report” composed of five profiles of people living in the city of Goiânia and face or cope with the effects of anxiety disorders. The narratives, built along the lines of literary journalism, depict excerpts from the story, moments of apprehension and tension in which the interviewees were taken by the degree of excessive anxiety, and what were the attitudes they took to deal with such situations. In the work we try to approach in a deep and humane way the subject anxiety by relating the individual suffering of the profiles with social aspects and, thus, giving visibility to a socially neglected problem and seen as freshness.

**Keywords:** Journalism; Literary Journalism, Book report; Literary Profile; Anxiety;

## Sumário

I – RELATÓRIO ANALÍTICO DO LIVRO-REPORTAGEM O MUNDO DE DENTRO .....	9
1. Apresentação descritivo-analítica do produto final .....	9
1.2 Descrição e avaliação das atividades desenvolvidas .....	12
<b>1.2.1 Dados da ansiedade</b> .....	14
<b>1.2.2 Escolha dos entrevistados</b> .....	19
1.3. Avaliação crítica do referencial teórico e metodológico adotado .....	22
1.4 Considerações finais .....	27
1.5 Referências .....	29
II– APÊNDICES.....	31
2. 1 – APÊNDICE 1 - PROJETO DE PESQUISA EXPERIMENTAL O MUNDO DE DENTRO, LIVRO-REPORTAGEM COM PERFIS JORNALÍSTICOS DE PESSOAS COM TRANSTORNOS DE ANSIEDADE.....	31
2.2 – APÊNDICE 2 - ROTEIRO DE ENTREVISTA EM PROFUNDIDADE.....	63
2.3 – APÊNDICE 3 – TERMOS DE CONSENTIMENTO DOS ENTREVISTADOS .....	65
III - ANEXO .....	70
3.1 - LEVANTAMENTO DO PROGRAMA SAUDAVELMENTE .....	70

# I – RELATÓRIO ANALÍTICO DO LIVRO-REPORTAGEM O MUNDO DE DENTRO

## 1. Apresentação descritivo-analítica do produto final

Ao primeiro contato com o livro-reportagem o leitor se depara com a capa da obra que tem como título “O Mundo de Dentro”, e subtítulo, “A ansiedade em livro-reportagem” e também com o nome da autora, elementos destacados pela ilustração da capa de representação de um céu noturno estrelado em contemplação. Um aspecto do trabalho que foi explicado ao final do livro com um hábito que me causa alívio contra os sintomas da ansiedade.

O título da obra se dá em razão do propósito da escrita dos perfis literários em investigar o sofrimento íntimo de pessoas que enfrentam transtornos de ansiedade. A angústia escondida e não compreendida pelos familiares, colegas de trabalho e amigos no cotidiano. Pode-se padecer durante anos com os sintomas de ansiedade excessiva, sem ajuda, sem que ninguém do mundo externo se dê conta que o ansioso esteja sofrendo. “O Mundo de Dentro” diz respeito à esfera dos pensamentos e sentimentos.

O subtítulo tem a função de situar o leitor sobre o tema principal a ser tratado. Somente o título e a ilustração não deixariam claro o assunto central que foi discorrido no livro, que é a ansiedade. Após a capa há a contracapa em que as informações da capa são repetidas. Depois foi elaborado um texto de dedicatória em homenagem a minha mãe. O sumário vem logo após indicando os conteúdos e as páginas referentes a cada um deles no livro.

O primeiro item apontado é o prefácio intitulado “Eu como medida para todas as coisas”, em que conto as minhas motivações pessoais para a escrita do livro-reportagem, defino o que venha a ser os transtornos de ansiedade, de acordo com o “Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais” (DSM-5,2014). A partir do subtítulo “Dados da ansiedade”, apresento dados a respeito da ansiedade no mundo e no Brasil de acordo com dados do relatório *Depression and Other Common Mental Disorders* (Depressão e Outros Transtornos Mentais Comuns – tradução livre da autora) da Organização Mundial de Saúde (OMS), divulgado em fevereiro de 2017.

No texto do prefácio também destaco informações extraídas de um levantamento do programa de atendimento psicológico e psiquiátrico voltado para a comunidade universitária da Universidade Federal de Goiás (UFG), o Saudavelmente,

sobre a quantidade de atendimentos de estudantes da graduação com queixas de ansiedade excessiva. Os números são referentes ao primeiro semestre de 2017. Também difundo uma explicação sobre o que é ansiedade em entrevista com a psiquiatra que atende no programa Saudavelmente, Maria Amélia Dias Pereira, que ocorreu em maio de 2017 e com a psicóloga também do programa, Viviane Ferro, que discorre sobre as ocorrências de ansiedade na universidade.

Após as entrevistas apresento a pesquisa *Gender and women's mental health* (2018) (Gênero e saúde mental das mulheres – tradução livre da autora) divulgada na página atual do site da OMS em inglês, na aba *Mental Health* (Saúde Mental). O levantamento apresenta os números da ansiedade no que diz respeito às mulheres em âmbito mundial e também revela algumas causas para o fato de os transtornos de ansiedade acometerem mais o gênero feminino do que o masculino.

Com o propósito de compreender o porquê de as mulheres serem as mais ansiosas faço referência aos apontamentos do relatório “Retrato das Desigualdades de Gênero e Raça”, do Instituto de Pesquisa Econômica e Aplicada (Ipea, 2017) em parceria com a ONU Mulheres, divulgado em 2017, sobre dados do período entre 1995 e 2015, sobre dados das mulheres no mercado de trabalho e também na dupla-jornada que se segue nos afazeres domésticos.

Também apresento trechos do artigo “Modos de ser femininos, relações de gênero e sociabilidades no Brasil” (2006), da professora e pesquisadora Gláucia Diniz, do Instituto de Psicologia da Universidade de Brasília (UnB), sobre o papel socialmente construído da mulher na família, que também mostra elementos causadores de ansiedade com maior incidência sobre elas do que neles.

No segundo subtítulo do prefácio “Escolha dos entrevistados”, apresento quem são os perfilados e as suas idades. Descrevo a motivação por tê-los escolhido para a produção dos cinco. As mulheres entrevistadas foram Rosi Ximenes, de 41 anos (se pronuncia da mesma forma que Rose. A última sílaba não é tônica), Bárbara Luiza, de 21, Júlia Cury de 29. Os meninos são o Murilo Bueno, de 24, e o perfilado de 31 anos, que preferiu não ser identificado, com quem eu inicio o livro na narrativa “Além do Palco”.

No prefácio ainda discorro sobre características de cada perfil, trato da forma como a escolha do Jornalismo Literário possibilitou a escrita das narrativas e apuração para os perfis do livro-reportagem, e exponho para o leitor a razão do título da obra.

Encerro o texto inicial do livro apontando o que é a ansiedade para a área da Psicanálise, o que é explicado pela psicanalista do grupo de Estudos Psicanalíticos de Goiânia, Keyla Carolina Perim Vale. E ainda convido o leitor para conhecer a obra.

O primeiro perfil do livro é “Além do Palco”. O entrevistado é um baixista, integrante de uma banda de rock de Goiânia, que preferiu não ser identificado. O segundo perfil e o mais longo, é o “Filha Mãe Estudante Dona de Casa Trabalha Fora”, no qual a entrevistada é a assistente social Rosi Ximenes, seguindo pela narrativa “Bicho de setenta cabeças” em que a entrevistada foi a pedagoga e psicóloga Júlia Cury. O quarto perfil é “Amarelo Sol” construído a partir de entrevistas com a protagonista, Bárbara Luiza, com o seu então namorado Victor Lisita e com o amigo Bruno Destéfano, todos estudantes do curso de jornalismo da UFG em 2018.

O último perfil é “Fantasmas” do estudante de Engenharia da Computação, Murilo Bueno. A escolha dos títulos das narrativas literárias se deu pela análise do conteúdo de cada uma em particular e também levando em consideração todo o conteúdo do livro. Os títulos têm a intenção de captar ou um aspecto importante na vida dos perfilados ou de acentuar uma característica abstrata importante relacionada à ansiedade, como o medo, o descontrole e a aflição.

Um texto de explicação sobre a ilustração da capa, de título “Até as estrelas morrem” vem logo após o perfil de Murilo, e termino o livro com os agradecimentos a quem me auxiliou na longa caminhada pela escrita do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). O texto de agradecimento é intitulado “Pessoas que pegaram na mão”.

Para diversificar um pouco a narrativa, e tornar o leitor mais próximo do processo de produção da obra, entre um capítulo e outro de “O Mundo de Dentro” decidi relatar momentos de ansiedade e procrastinação meus durante a escrita do TCC. Muitas vezes, diante do terror da folha em branco, eram os únicos textos que me vinham a cabeça e, começar a escrita por eles, me ajudou a dar seguimento ao trabalho. Eles são: “A ansiedade da folha em branco”, “Não é ficção é jornalismo”, “Ode à procrastinação e “Gostinho de alívio.”

O livro-reportagem “O Mundo de Dentro – A ansiedade em livro-reportagem” tem dimensões de um livro de bolso, 180 mm de altura e 128 mm de largura. A fonte utilizada nos títulos de todos os textos é a Cabin Sketch tamanho 19 pt. A fonte dos textos é a *Museo Sans* tamanho 9,5 pt. Os tipos das letras sem serifa conferem boa

leitura e compreensão do conteúdo e foram utilizadas para provocar menos cansaço possível na atividade da leitura.

O conteúdo da obra está justificado e conta com hifenização (separação silábica), a distância do título de cada texto do conteúdo é de dois parágrafos (dois espaços). O espaçamento entre as linhas é de 14 pt. O recuo do parágrafo é de 6 mm e as quatro margens do livro tem 14 mm. A contagem das páginas tem início a partir da capa. O miolo do livro é composto por 90 páginas.

## **1.2 Descrição e avaliação das atividades desenvolvidas**

Nunca fui diagnosticada. Cresci cultivando a cultura de que o meu sofrimento mental era uma bobagem. Minha ansiedade era encarada não só por meus familiares, professores e amigos de escola, mas por mim mesma, como o traço normal de uma menina antissocial, tímida e medrosa. A criança e adolescente que eu era morria de tensão, ficava sem dormir na véspera das provas, e no dia a dia não conseguia respirar enquanto conversava, porque dizia tudo muito rápido, engolindo as palavras, sobrepondo umas às outras, enrolando a língua. E ninguém me entendia, nem o meu discurso nem o que eu sentia.

Ao final do Ensino Fundamental, durante todo o Ensino Médio – a pior fase por causa da proximidade de vestibulares e Enem (Exame Nacional do Ensino Médio) - e na maior parte da graduação, passei muito mal. Tive noites de insônia porque minha mente cansada se negava a parar de pensar. Minha felicidade secreta era conseguir acordar depois do alarme. Ficava profundamente contente ao despertar com o celular tocando e sentindo minha cabeça mais leve, sem querer, tinha conseguido me apagar por algum tempo. A satisfação continuava ao olhar meu rosto no reflexo das janelas do ônibus a caminho do colégio e perceber que as olheiras tinham diminuído.

No dia seguinte às noites sem dormir, ao longo do Ensino Médio, conseguia ir para a aula e aguentava como um zumbi. Metade aérea e letárgica, metade irritada e de mau humor. Mas no primeiro ano de faculdade simplesmente comecei a faltar às classes. Não reprovei em nenhuma, não tirei nota baixa nas matérias, porém considerando o grau de ansiedade pelo qual passava, fiz um esforço tremendo para que isso não acontecesse. Acredito que, para manter a vida acadêmica de pé, sacrifiquei mais momentos de comemorações em família e encontros com amigos do que uma estudante que seja mentalmente e emocionalmente saudável.

Senti fortes dores de barriga e de cabeça antes, durante e após seminários. Passava vergonha e raiva uma vez que não conseguia apresentar direito o que tinha estudado. E chorava, chorava muito. Por nenhum motivo em especial, já que não conseguia nomeá-lo, mas por todas as razões do mundo que quisessem se juntar a uma pilha de roupa suja. Era extremamente sensível, inconstante, indecisa, acumuladora de sensações negativas como uma esponja.

Além da Maracugina, e do chá de camomila, não tomei remédio controlado, papai e mamãe eram terminantemente contra. Nunca tinha buscado antes o suporte de um especialista, fui ter acesso a ajuda de uma psicóloga por meio do programa Saudavelmente da Universidade Federal de Goiás (UFG).

Mas não deu para permanecer por muito tempo no grupo de tratamento de pacientes com alto grau de ansiedade em que fui encaixada. Os horários dos encontros começaram a bater com os das disciplinas da faculdade. Permaneci de um a dois meses no grupo. Contudo, foi o bastante para compreender que para lidar com a minha ansiedade preciso me conhecer melhor, quais são as minhas prioridades e o que busco na vida.

Por isso não encontrei assunto melhor para abordar no Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do que a procura por mim mesma. Com o passar dos anos, e acredito que com o ganho de maturidade, consegui me controlar melhor, ou pelo menos não me envolver tanto em situações que sei que vão fazer-me sentir mal.

O segundo semestre de 2018 foi uma fase inédita pra mim, porque em contraste com outros períodos em que estava sobrecarregada de atividades, decidi focar minha atenção em menos funções, como um curso de idioma, o estágio e o TCC. O que foi um alívio e abriu caminho para que eu investigasse, no sofrimento de outras pessoas, as causas para os meus próprios medos e aflições.

Para diversificar um pouco a narrativa, e tornar o leitor mais próximo do processo de produção da obra, entre um perfil e outro de “O Mundo de Dentro” decidi relatar momentos de ansiedade e procrastinação durante a escrita do TCC. Muitas vezes, diante do terror da folha em branco, eram os únicos textos que me vinham à cabeça e, começar a escrita por eles, me ajudou a dar seguimento ao trabalho.

Sinto que antes de cerrar essa importante fase da minha vida, o fim da graduação, e começar a dura manutenção no mercado de trabalho, preciso fechar as contas com o passado, e não encontrei melhor álibi do que a solidariedade na dor do

outro, porque as histórias dos entrevistados são, em muitos sentidos, reflexos da minha.

### **1.2.1 Dados da ansiedade**

O que são os transtornos de ansiedade? De acordo com explicações do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5,2014), referentes a estudos das áreas da psiquiatria e da psicologia, os Transtornos de Ansiedade diferentemente da ansiedade comum, causam a sensação de apreensão intensa e desagradável por um largo período de tempo. Os efeitos da ansiedade necessária para se viver não são constantes, não atrapalham o funcionamento físico da pessoa, nem impedem com que ela siga com as tarefas do cotidiano, já os transtornos de ansiedade perduram por mais de seis meses, causam sofrimento intenso e incapacitam.

De acordo com o relatório *Depression and Other Common Mental Disorders* (Depressão e Outros Transtornos Mentais Comuns – tradução livre da autora), (p.10 e 11), na versão original em inglês, organizado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e publicado em fevereiro de 2017, sobre dados globais do ano de 2015, 3,6% da população mundial, cerca de 264 milhões de pessoas, apresentam algum transtorno de ansiedade. Considerando a população mundial de mulheres, 4,6% delas sofrem de ansiedade, contra 2,6% dos homens levando em conta a população mundial masculina. O Continente Americano lidera o ranking de mulheres com ansiedade no mundo, cerca de 7.7% da população feminina das Américas enfrenta os transtornos, em comparação com 3,8% dos homens que vivem na região.

Ainda segundo o relatório, os dados apontam que 18.657.943 pessoas que vivem no Brasil enfrentam o excesso de ansiedade, o que resulta em aproximadamente 9,3% da população do país, o maior índice de concentração regional do planeta. Para se ter uma ideia, 6,3% da população dos Estados Unidos, 18.711.966 pessoas, sofrem com os distúrbios.

Conforme informações do relatório mais atual sobre os atendimentos feitos pelo programa Saudavelmente da UFG, do período de janeiro até o começo de agosto de 2017, dos 336 alunos de graduação que estavam em tratamento, 60%, ou seja 202, são do sexo feminino, e 40% ,133, são do sexo masculino. 31% das queixas do total de alunos de graduação que buscaram pela ajuda psicológica envolvem ansiedade, desse total, 21,4%, 71 graduandos, foram diagnosticados com algum distúrbio ansioso

na época do recolhimento dos dados (deve-se somar o total do quesito ansiedade com a quantidade da fobia social, e do Transtorno do Estresse Pós-Traumático (TEPT) que também são transtornos de ansiedade).

No relatório do Saudavelmente os números referentes à ansiedade somente não ultrapassam os dados relativos à depressão, 26%, 86 dos estudantes da graduação em tratamento no programa receberam o diagnóstico depressivo. E as dificuldades acadêmicas são uma realidade em 68% das ocorrências de alunos também da graduação no programa, 229 casos foram registrados. Sendo mais frequente nos estudantes de Medicina (11%), seguido dos alunos de Letras (6%), Pedagogia (6%), História (4%) e Ciência da Computação (3%).

Segundo a psiquiatra que atende no programa Saudavelmente, Maria Amélia Dias Pereira, a ansiedade faz parte da vida de todo mundo. É considerada como compreensível quando acontece frente a uma situação que gera insegurança, em que a pessoa se sente ameaçada, e por isso tem como resposta fisiológica uma descarga de adrenalina que gera sintomas físicos. Como coração disparado e falta de ar. “Diante do perigo a pessoa pode fugir, correr, ou lutar e enfrentar. O nosso organismo é preparado para esse tipo de resposta e faz parte da vida em qualquer situação de ameaça”, destaca.

O problema é quando essa resposta fisiológica se torna recorrente na rotina das pessoas que, mesmo em situações calmas, estão em estado de alerta contínuo. O manual DSM-5 (2014), categoriza os transtornos de ansiedade em sete disfunções. Eles são diferenciados como: Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Transtorno do Pânico de Pânico (ataque de pânico), Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), fobias específicas, o Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC), o Transtorno de Ansiedade Social (ou fobia social), o e o Transtorno de ansiedade de Separação (comum em crianças que sofrem excessivamente ao se separem dos pais).

A psicóloga Viviane Ferro, também do Saudavelmente, conta que em média a faixa de estudantes que procuram o auxílio do programa com reclamações de sintomas de ansiedade excessiva vai de 18 a 25 anos de idade. Sobre os casos ela afirma que na universidade o estudante está em fase de muitas cobranças e pressão. “É diferente do ensino médio, você tem que lidar com os professores de uma maneira distinta, e também tem responsabilidades diferentes. Além de cursar as matérias,

precisa fazer estágio, participar de um projeto de pesquisa e de grupos de não sei o que... são tantas coisas que faltam horas no dia. E aí você começa a entrar nessa de que tenho que organizar meu currículo, porque senão, quando formar, não vou achar emprego, e já começa a viver lá na frente”, explica a psicóloga.

Sobre o papel do Saudavelmente a especialista ainda salienta: o grande desafio que temos aqui, com quem é muito ansioso, é trazer essa pessoa para viver no hoje, no agora. O que eu estou fazendo hoje? O que eu estou vivenciando agora? Não na semana inteira, mas só hoje. Trazer a pessoa para o dia a dia. Porque quem é muito ansioso enxerga só na frente. Estou aqui, mas pensando no amanhã. Estou na faculdade, mas pensando no mestrado, na pós, no meu primeiro emprego.

A OMS ainda publicou outra pesquisa intitulada *Gender and women's mental health* (2018) (Gênero e saúde mental das mulheres – tradução livre da autora), divulgada na página atual do site do órgão em inglês, na aba *Mental Health* (Saúde Mental), na qual afirma que:

Depressão, ansiedade, sofrimento psicológico, violência sexual, violência doméstica e taxas crescentes de uso de substâncias afetam mais as mulheres do que homens em diferentes países e diferentes contextos. As pressões criadas por seus múltiplos papéis, discriminação de gênero e fatores associados de pobreza, fome, desnutrição, excesso de trabalho, violência doméstica e abuso sexual, combinam-se para explicar a saúde mental das mulheres. Existe uma relação direta entre a frequência e a gravidade de tais fatores sociais e a frequência e gravidade dos problemas de saúde mental nas mulheres. Eventos de vida graves que causam sensação de perda, inferioridade, humilhação ou aprisionamento. (Tradução livre da autora - Gênero e Saúde mental das mulheres, 2018)

Além disso, no mesmo texto do site da OMS considera-se que ao menos uma em cada cinco mulheres será vítima de estupro ou sofrerá uma tentativa de estupro, fato que é uma clara fonte de tensão e medo no cotidiano delas. Ademais, das 50 milhões de pessoas que vivem em situações de conflito, 80% são mulheres e crianças. A OMS ainda afirma que as vítimas de violência doméstica, assédio sexual nas ruas, dentro de casa, no trabalho e nos transportes públicos também são, majoritariamente, mulheres.

O levantamento “Retrato das Desigualdades de Gênero e Raça”, do Instituto de Pesquisa Econômica e Aplicada (Ipea, 2017) em parceria com a ONU Mulheres, divulgado em 2017, sobre dados do período entre 1995 e 2015, informa que os lares brasileiros estão cada vez mais sendo chefiados por mulheres. Em 1995, 23% dos domicílios tinham mulheres como pessoas de referência. Vinte anos depois, esse

número chegou a 40%. “Cabe ressaltar que as famílias chefiadas por mulheres não são exclusivamente aquelas nas quais não há a presença masculina: em 34% delas, havia a presença de um cônjuge”, afirma pesquisa do Ipea.

Apesar do rendimento das mulheres negras ter sido o que mais se valorizou entre 1995 e 2015 (80%), e o dos homens brancos ter sido o que menos cresceu (11%), de acordo com o Ipea “é importante ressaltar que exercer atividade remunerada não afeta as responsabilidades assumidas pelas mulheres com as atividades domésticas. As mulheres ocupadas continuam se responsabilizando pelo trabalho doméstico não-remunerado, o que leva à chamada “dupla jornada”. Essa realidade acarreta no fato de que a carga horária de trabalho das mulheres, considerando também os afazeres domésticos, se estende, em média, 7,5 horas semanais a mais do que a dos homens. A jornada média total das mulheres representa 53,6 horas semanais e a dos homens 46,1 horas.

A professora e pesquisadora Gláucia Diniz, do Instituto de Psicologia da Universidade de Brasília (UnB), no artigo “Modos de ser femininos, relações de gênero e sociabilidades no Brasil” (2006), resalta que a cobrança em torno do exercício da maternidade começa para as mulheres muitas vezes na infância. A criança menina se torna uma extensão da mãe, que, por diversas razões, delega a ela o cuidado da casa e dos irmãos. E esse exercício precoce da maternidade tem um preço. Muitas mulheres aprendem desde cedo a negligenciar ou ignorarem o cuidado consigo mesmas e suas próprias vontades em detrimento do outro.

A pesquisadora explica que mulheres foram e, ainda são, ensinadas a sacrificar e a negligenciar suas próprias necessidades para suprir as necessidades dos outros. Desde pequenas são orientadas a potencializar os projetos de vida dos maridos e dos filhos. E, dessa forma:

O esquecimento de si e a dedicação ao cuidar do outro passam a ser marcas registradas do comportamento delas. O exercício destas funções está de tal forma entretido no cotidiano da vida das mulheres, que elas se tornam invisíveis. Assim, aos poucos, as suas próprias histórias e identidades vão se tornando também invisíveis, diluídas na vida dos membros da família. (DINIZ, 2006)

Durante a pesquisa do tema para o trabalho percebi que a ansiedade pode estar relacionada a vários motivos combinados dentro do cotidiano de uma pessoa. De acordo com o autor de “Meus tempos de ansiedade”, Stossel (2014), sobre quem

trato mais no projeto de pesquisa, além de hábitos de cultura, traços genéticos podem contribuir para a uma disfunção corporal, estimulando um comportamento ansioso.

O fato é que a ansiedade é, ao mesmo tempo, função da biologia e da filosofia, do corpo e da mente, do instinto e da razão, da personalidade e da cultura. Ainda que experimentada num nível espiritual e psicológico, a ansiedade pode ser medida de maneira científica no nível molecular e fisiológico. É produzida pela natureza e pela criação. É um fenômeno psicológico e sociológico. (STOSSEL, 2014, p.26)

E Cain (2012), escritora de “O Poder dos Quietos”, obra que também exploro mais durante o projeto, discorre muito sobre os hábitos relacionados ao ambiente profissional que provocam estresse e incentivam o comportamento ansioso, disperso e agressivo nas pessoas. Por isso, ao invés da promessa de gerarem mais produtividade, acabam causando o efeito oposto por não considerar qualidade de vida. No texto a seguir, por exemplo, a autora trata dos problemas a saúde mental causados pela acumulação de pessoas em escritórios abertos:

...escritórios abertos reduzem a produtividade e enfraquecem a memória. Eles são associados com alta rotatividade dos funcionários. Deixam as pessoas doentes, hostis desmotivadas e inseguras. Trabalhadores de escritórios abertos têm maior tendência a sofrer de pressão alta, graus de estresse elevados, e a ficarem gripados; discutem mais com os colegas; preocupam-se mais com eles ouvindo seus telefonemas e espiando a telas de seus computadores alheios. Têm menos conversas pessoais e confidenciais com seus colegas. Frequentemente estão sujeitos a barulho alto e incontrolável; o que acelera o ritmo cardíaco; libera cortisol, o hormônio do estresse no corpo; e torna as pessoas socialmente distantes, facilmente irritáveis, agressivas e lentas em ajudar os outros. Na verdade, o excesso de estímulo parece impedir o aprendizado: um estudo recente mostrou que pessoas aprendem melhor depois de um calmo passeio no bosque do que após uma barulhenta caminhada pela rua de uma cidade. Outro estudo, com 38 mil pessoas que trabalham com conhecimento em diversos setores, apontou que o simples ato de ser interrompido é uma das maiores barreiras da produtividade. Até desempenhar múltiplas tarefas ao mesmo tempo, o valoroso feito dos guerreiros de escritórios nos tempos modernos, acaba sendo um mito. Agora, os cientistas sabem que o cérebro é incapaz de prestar atenção em duas coisas ao mesmo tempo. O que parece ser a realização de múltiplas tarefas é na verdade um troca-troca de várias tarefas, o reduz a produtividade e aumenta os erros em até 50%. (CAIN, 2012, p. 84-85)

Dessa forma, levando em consideração tantos motivos e fontes da ansiedade: pressão acadêmica, imposição cultural que compromete a saúde mental das mulheres, o cansaço do cotidiano profissional e até motivação genética, tive que trabalhar com um espectro de observação bastante amplo durante as entrevistas com os perfilados. Busquei sempre interrogá-los sobre todas essas questões, e no exercício de observação, fiquei atenta a traços que revelassem alguns desses aspectos.

### 1.2.2 Escolha dos entrevistados

Como já citado, de acordo com o relatório “Depressão e Outros Transtornos Mentais Comuns” (2017, p.10 e 11) da OMS, a ocorrência do número de casos de transtornos de ansiedade na população feminina é o dobro da envolvendo a população mundial masculina. Cerca de 4,6% de mulheres no mundo sofrem com os distúrbios contra 2,6% envolvendo os homens, e por isso, decidi manter como maioria dos meus entrevistados as mulheres e investigar a realidade por trás dos dados.

Na narrativa elas são três: Rosi Ximenes, de 41 anos (se pronuncia da mesma forma que Rose. A última sílaba não é tônica), Bárbara Luiza, de 21, e Júlia Cury de 29. Os meninos são o Murilo Bueno, de 24, e o perfilado de 31 anos, que preferiu não ser identificado, com quem eu inicio o livro na narrativa “Além do Palco”.

Quatro foram diagnosticados com sintomas do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e o Murilo sofria de Transtorno do Pânico, como duas disfunções mentais inseridas na caixinha dos transtornos de ansiedade.

Encontrei por casualidade os entrevistados mediante indicação de colegas, e em um grupo fechado de *Facebook*, somente para mulheres, chamado “Flores Ansiosas”. Como é difícil achar alguém que aceite se expor de forma aberta a respeito do sofrimento íntimo causado pela ansiedade, e sendo todos os perfilados pessoas de histórias inspiradoras, não perdi a chance e já embarquei nas entrevistas quando os conheci.

Elaborei perguntas de cunho aberto sobre o cotidiano deles com ansiedade, como era o sofrimento causado por ela, como se sentiam nas situações de crises e como lidavam com a ansiedade. Utilizei como ferramenta de registro de informações, o gravador do celular e um caderno pequeno de campo. Não tinha tanto tempo e nem os entrevistados disponibilidade para se encontrarem comigo muitas vezes pessoalmente.

Por isso, na primeira oportunidade que tinha de marcar uma entrevista presencial, tentava usufruir o máximo das conversas. Tive entrevistas marcadas no local de trabalho, como é o caso de Rosi. Outra marcada na casa da perfilada, foi a situação de Júlia Cury, as conversas com Bárbara Luiza e Murilo aconteceram nas faculdades de ambos. E as conversas com o baixista de “Além do Palco” sucederam em um café.

O aplicativo *Whatsapp* foi frequentemente usado para perguntar aos entrevistados informações pontuais sobre a vida de cada um e para checar a veracidade das minhas anotações. As entrevistas gravadas contam no mínimo com uma hora de duração. Todas foram decupadas, e a partir daí comecei a destacar os elementos mais relevantes para o desenvolvimento dos textos.

E assim produzi os perfis que mostraram os mesmos desequilíbrios pelos quais eu passei durante a infância e adolescência e ainda enfrento ao final da escrita de “O Mundo de Dentro”, causados, essencialmente, por não saber lidar com exigências acadêmicas e profissionais, por naturalizar e, sobretudo, valorizar o hábito da multitarefa.

As mulheres entrevistadas para os perfis apresentam de forma acentuada o hábito de fazerem muitas coisas ao mesmo tempo, e manterem a meta da correria do cotidiano, o que reflete em um comportamento acelerado. Assim é Rosi. Mãe, trabalhadora assalariada, e estudante que precisa de mais tempo para as obrigações que cada papel implica. E também Bárbara que cultiva o costume entre os universitários de ouvir música ao mesmo tempo que acessa o *Whatsapp*, assiste a séries no *Netflix* e lê a bibliografia para a aula do dia seguinte na faculdade.

Bárbara é a entrevistada com cujos detalhes da história são os que mais me identifico. Isso porque ela possui o traço da personalidade tímida, somado a um intenso sofrimento íntimo, gerado pela pressão do mundo exterior extrovertido que se impõe como regra para se ter sucesso acadêmico, profissional e financeiro.

Enfrentei a mesma angústia que Júlia e Murilo na escolha de que curso universitário fazer. Assim como Júlia minha escolha foi a medicina. Mas, da mesma maneira de Murilo, queria prestar o vestibular pelo simples fato de ser o curso mais difícil em ser aprovada. Conseguir esse feito seria como me mostrar capaz e boa em tudo. Para mim? Para os outros? Ainda não tenho certeza.

A performance do protagonista de “Além do Palco”, nos shows da banda de rock em que é baixista, me ajudou a encarar o medo das apresentações em público de uma forma diferente. Por ele se ater a quem ele é, à própria personalidade e jeito de fazer as coisas, encontrou a saída para as crises ocupando o palco, frente à possibilidade do julgamento de vários que assistem às apresentações do grupo. Um caso curioso envolvendo a superação de um ansioso. A forma como o baixista lidou

com a ansiedade, pela via do autoconhecimento, foi o que provocou seu aprendizado para manter a calma, e respeitar a sua própria velocidade.

Ir contra a maré acelerada das obrigações não causou o fracasso, pelo contrário, foi justamente por esse motivo que ele teve tempo para perceber as vontades dele, para definir prioridades, e assim gastar a vida com o que mais gosta: a música, fonte de sua superação, alívio, liberação.

Esse é o meu foco constante durante todas as narrativas do livro “O Mundo de Dentro”. A superação. A redenção. Interessante como os entrevistados encontram na música, no desenho, na pintura, no envolvimento com a literatura de infantil de ficção, e na expressão do exagero, a libertação da força gerada por um universo particular de sofrimento solitário, comumente escondido, pouco perceptível a olho nu. Pode-se passar padecendo de ansiedade por anos, sem ajuda, sem que ninguém do meio externo ligue muito pra isso e se dê conta que o ansioso esteja sofrendo. Daí vem o nome da obra: “O Mundo de Dentro”. Diz respeito à esfera dos pensamentos e sentimentos.

Minha vontade de exploração por mim mesma combinou muito bem com as possibilidades que o Jornalismo Literário oferece. Não conseguiria atingir meu propósito mediante a prática do jornalismo tradicional, porque ele não considera a subjetividade dos entrevistados e nem a minha, que foram os meus objetos de desenvolvimento e estudo no trabalho.

Seguindo o modelo convencional de jornalismo não poderia trabalhar com construção de cenas, com a estruturação de diálogos da forma como é feita em romances, nem mesmo considerar minha percepção e observação acerca dos perfilados e seus comportamentos nos espaços, porque essas não são informações completamente exatas e, para ser alcançado, o mundo dos sentimentos pede outra abordagem.

O Jornalismo Literário me permitiu considerar minha opinião, construir metáforas, estar a todo momento alerta para qualquer vestígio de informação que pudesse fazer parte do quebra-cabeça de peças muito embaralhadas - cheio de nuances - e pelo menos tentar quebrar o protocolo do “não pergunte informações privadas”. Para mim, que sou tímida e não me sinto à vontade quando estranhos me fazem perguntas pessoais profundas, essa foi a parte mais complicada das

entrevistas. Como fazer com os outros o que não gosta que façam com você? Pensava mil vezes antes da questão invasiva.

Ao final foi um grande experimento para o início da prática que quero exercer, em todas as oportunidade que tiver, durante a profissão de jornalista. Tentei e posso ter errado mais do que acertado, porém na próxima vez que fizer pelo menos vou ter o caminho mais claro.

Enquanto a forma que lido com a minha ansiedade depois de “O Mundo de Dentro”, fico com o pensamento da psicanalista, do grupo de Estudos Psicanalíticos de Goiânia, Keyla Carolina Perim Vale, “A ansiedade é o que te salva”, enfatiza. É como se a ansiedade me mantivesse firme aos meus desejos mais íntimos, colocando resistência às pressões do mundo exterior que vão contra as minhas vontades e limites.

De acordo com a psicanalista, a ansiedade é a expressão de desejos escondidos. Os momentos de angústia mostram aquilo que estamos dispostos a fazer e a não fazer, servem para apontar qual caminho seguir. A psicanálise compreende a ansiedade como um recurso psíquico, no qual colocamos a culpa, para não termos que enxergar aquilo que sabemos que desejamos, mas ainda não buscamos alcançar. Para mim, depois da escrita de “O Mundo de Dentro”, ela funciona como uma bússola.

### **1.3. Avaliação crítica do referencial teórico e metodológico adotado**

Para a escrita do trabalho, o gênero Jornalismo Literário me deu possibilidades para ir além das regras tradicionais permitidas pelo jornalismo convencional. Segundo Pena (2006), a opção por exercitar o tipo de escrita não se trata somente de fugir das amarras da redação ou de praticar a veia literária em um livro-reportagem. Os motivos relacionados à abordagem pelo Jornalismo Literário são muito mais amplos.

Significa potencializar os recursos do jornalismo, ultrapassar os limites dos acontecimentos cotidianos, proporcionar visões amplas da realidade, exercer plenamente a cidadania, romper as correntes burocráticas do lide, evitar os definidores primários e, principalmente, garantir perenidade e profundidade aos relatos. No dia seguinte, o texto deve servir para algo mais do que simplesmente embulhar o peixe na feira. (PENA, 2006)

Ou seja, o jornalista literário não ignora o que aprendeu no jornalismo diário. Nem joga as técnicas narrativas no lixo. O que ele faz é desenvolvê-las de tal maneira que acaba constituindo novas estratégias profissionais. Mas os velhos e bons princípios da redação continuam extremamente importantes, como a apuração

rigorosa, a observação atenta, a abordagem ética e a capacidade de se expressar claramente (PENA, 2006).

Na atualidade, as condições materiais e humanas dadas aos jornalistas no dever de sua profissão são desfavoráveis a abordagem visceral de profundidade e assimilação de nuances e informações como o proposto pelo Jornalismo Literário. Jornais e revistas dão cada vez menos espaço para perfis construídos de forma literária (VILAS BOAS, 2003, p.11). Segundo Vilas Boas (2003, p.11). As ideias têm que nos acudir já bastante enxutas e ligeiras. Porém, nem por isso devemos sucumbir... certas matérias já foram – e ainda podem ser- escritas com profundidade e refinamento.

Nessa missão de manter um jornalismo de qualidade reside o valor essencial do livro-reportagem que permite que o jornalista, sedento por um meio que lhe dê mais espaço e liberdade de reflexão sobre um assunto, possa cobrir os vazios deixados pela imprensa regular que são desvendados pela reportagem em forma de livro (VILAS BOAS, 2003, p.11).

Mais do que isso, o livro-reportagem contribui para que o leitor conquiste uma compreensão ampliada da contemporaneidade, na medida em que não fica, muitas vezes, limitado aos fatos isolados do cotidiano que geram as notícias dos outros veículos jornalísticos. (VILAS BOAS, 2003, p.18)

Conforme ainda Vilas Boas (2003), uma afirmação que vale ser frisada sobre a não valorização do maior uso do Jornalismo Literário na imprensa é o fato de os editores, os proprietários e até os próprios jornalistas alimentarem a crença que os consumidores e assinantes de jornais e revistas não vão ter tempo ou não gostam de ler textos escritos no estilo literário. O que, segundo o autor, é um reflexo da crença da imprensa em achar que as pessoas não têm bom gosto, ou são incultas e não sabem apreciar uma história bem contada. O resultado disso é a ênfase nas pílulas de informação em detrimento dos “textos para guardar”, o que também é um forte motivo que está provocando o fracasso e queda dos grandes jornais e revistas impressos. (VILAS BOAS, 2003, p.11).

Há ainda a tendência de as direções de jornais e das revistas brasileiros acreditarem que seus assinantes não têm tempo e não gostam de ler. Por esse raciocínio paradoxal, reportagens um pouco mais detalhadas e humanizadas seriam geradoras de antipatias. Contradição das contradições e um claro preconceito. Acredito que os leitores sempre encontrarão tempo para narrativas que identificam seus destinos com o destino de outras pessoas, como quando dizem “putz, isso pode acontecer comigo”. O problema é que simplesmente desapareceram as reportagens hipnotizantes...Então, a imprensa está dando um tiro no próprio pé? vocês dedem estar perguntando agora. A resposta é sim. O jornalista e escritor

argentino Tomás Eloy Martínez, em sua conferência na Sociedade Interamericana de Imprensa, em Guadalajara, México, foi de uma clareza ímpar: “Se os jornais cada vez mais se recusam a publicar histórias vívidas, não há porque culpar a TV ou a internet por seus eventuais fracassos, e sim a sua própria falta de fé na inteligência das pessoas.”. (VILAS BOAS, 2003, p. 12)

Durante o processo de escrita dos perfis literários minha maior dificuldade dentro da abordagem do Jornalismo Literário foi a apuração de detalhes de acontecimentos passados da vida dos entrevistados, assim como de informações íntimas. Dificuldade de aplicação dos preceitos para a escrita do trabalho, que foram apontados por mim no projeto de pesquisa que, com muito contentamento, encontrei evidenciadas por Wolfe (2005) e me servem de guia para as futuras propostas em desenvolver a escrita literária. Como o autor destaca:

Quando se passa da reportagem do jornal para essa forma nova do jornalismo, como eu e muitos outros fizemos, descobre-se que a unidade de reportagem básica não são mais os dados, a peça de informação, mas a cena, uma vez que a maior parte das estratégias sofisticadas da prosa depende das cenas. (WOLFE, 2005, p.82).

E como Wolfe (2005) segue apontando, para conseguir o feito de ser criar boas cenas, o maior problema do repórter, exatamente o maior problema que eu enfrentei no Trabalho de Conclusão de Curso, é conseguir ficar ao lado da pessoa sobre quem se escreve, durante tempo suficiente para conseguir descrever e desenvolver um material cheio de significados que captem o cotidiano, o comportamento, e os hábitos dos entrevistados.

A segunda complicação que enfrentei foi na forma de fazer perguntas aos perfilados. Na maioria das vezes, dependendo da pessoa, tinha vergonha de pedir tantos detalhes sobre os momentos das crises, ou ficar insistindo em descrições que aparentemente para ela não faziam o menor sentido para a construção de uma reportagem sobre o tema ansiedade, mas que pra mim eram essenciais para o desenvolvimento de cenários na cabeça do leitor e para a geração da empatia pela escrita.

Não há regras nem segredos profissionais de reportagem que possam ajudar alguém a conseguir isso; depende inteiramente de um teste de personalidade. Fazer reportagens nunca se torna mais fácil porque você já fez muitas. O problema inicial é sempre abordar gente completamente desconhecida, penetrar em sua vida de algum modo, fazer perguntas que você não tem nenhum direito natural de esperar que sejam respondidas, pedir para ver coisas que não são para você ver, e assim por diante. Muitos jornalistas acham tão pouco cavalheiresco, tão embaraçoso, tão aterrorizador mesmo, que nunca conseguem dominar esse primeiro passo essencial (WOLFE, 2005, p.82-83)

Confesso que hesitava também em fazer perguntas mais íntimas (como, por exemplo, questionar como a ansiedade atrapalha, ou se já foi um empecilho para encontrar parceiros românticos e como esse problema se dava) mesmo sabendo da importância delas para a qualidade do meu trabalho. Durante as entrevistas a pergunta indiscreta às vezes vinha, e às vezes não, por puro nervosismo e falta de prestar uma atenção mais delicada à fala do perfilado.

E daí, quando já tinha terminado a conversa, e estava a caminho de casa, me lembrava que poderia ter explorado mais o assunto, e pensava: “depois de decupar essas duas horas de conversa consigo me virar com o que tenho”. Mentira. Porque, como eu mesma constatei, como má aplicação da metodologia prevista para o trabalho, o texto, sem os detalhes sensitivos, seja visual, olfativo, auditivo... acabava se tornando uma aglomeração de informações fragmentadas sem capacidade de contar uma história e cativar o leitor. Sobre a forma que em muitas ocasiões eu me sentia ao realizar o trabalho Wolfe (2005) afirma:

Bater pernas, “cavar”, fazer reportagem, especialmente do tipo vestiário é bem, coisa que não está à altura da dignidade. Isso coloca o escritor numa posição tão esquisita. Ele somente não tem de penetrar no ambiente das pessoas sobre quem escreve, mas também de se escravizar aos seus horários. O trabalho de reportagem pode ser tedioso, confuso, fisicamente sujo, cansativo, até perigoso. Mas o pior de tudo, do ponto de vista gentil, é a contínua postura de humilhação. O ponto de partida do repórter é invadir a privacidade de alguém, fazer perguntas que não o direito de esperar que sejam respondidas – e, assim que ele se rebaixou a esse ponto, transforma-se num suplicante de canequinha na mão, esperando que venha a informação ou que alguma coisa aconteça, esperando ser tolerado o bastante para conseguir o que precisa, adaptando a sua personalidade à situação, insinuando-se, servindo, fazendo o que for preciso, suportando insultos, abusos, até choques ocasionais na eterna busca da “história”-comportamento que chega bem perto do servilismo ou mesmo da mendicância. (WOLFE,2005, p.72)

Outra questão, que foi um erro cometido principalmente durante a primeira entrevista, foi não ter anotado tantas percepções minhas a respeito de gestos do perfilados, e demais elementos visuais. Me sentia um pouco mal por não olhar a pessoa nos olhos enquanto nós conversávamos, e não queria intimidá-la por estar anotando tudo, com receio de estar sendo intrusiva, e acreditava que conseguiria me lembrar de todos os detalhes da entrevista quando chegasse em casa para decupar o material.

Uma falha grave que me deu muito trabalho no momento da escrita dos perfis, porque muitas memórias me fugiam da cabeça, e eu começava a questionar a mim mesma se aquilo tinha mesmo acontecido. Ou se um acontecimento que o

entrevistado tinha contado fora da gravação tinha sucedido mesmo da forma como eu me lembrava.

Daí me sobrava a atitude de ter que voltar a entrar em contato com o entrevistado novamente para confirmar informações, o ter que decupar todas as duas, duas horas e meia de entrevista, o que foi bastante cansativo, desgastante e me fez perder tempo, para ter certeza do que queria colocar nos perfis.

De uma enormidade de informações, tirava uma mínima quantidade útil que conseguia encaixar no texto para formar uma história. Trabalho que teria sido facilitado se eu tivesse anotado mais e já destacado os elementos importantes durante as entrevistas. Segundo Vilas Boas (2003, p.15) independentemente da extensão, aproveita-se apenas uma pequena parcela de tudo o que fomos capazes de pesquisar e ouvir. Mesmo assim continue indo além. Sempre.

Esse fato também me fez pensar em quanto o meu trabalho contou com a minha subjetividade, às vezes muito mais do que a dos próprios entrevistados sobre as suas vidas. Tudo o que me contavam passava pelo meu filtro, pelo o que eu acho importante ou não. Então, o leitor pode muito bem encontrar o perfilado algum dia depois de ter lido o livro e pensar: nossa! Ela (ou ele) não é nada do que ela escreveu.

Vilas Boas (2003) explica que o processo de criação dos perfis, que são um pequeno recorte da vida de uma pessoa, também conta com um aspecto multidimensional de combinação de elementos da história de vida do jornalista, que impacta em sua imaginação e na forma como vai retratar o que foi dito pra ele, que também já é um conteúdo que foi editado pelo entrevistado na fala. O perfilado não conta tudo. A partir disso, levo em consideração que a interpretação do texto pelo leitor, que também está inserido em uma contextualização diferente da do entrevistado e do jornalista, faz com que o texto seja uma consequência de vários sentidos, de aspecto subjetivo, fluido e modificável.

Diferentemente das biografias em livro, em que os autores têm de enfrentar os pormenores da história do biografado, os perfis podem focalizar apenas alguns momentos da vida da pessoa. É uma narrativa curta tanto na extensão (tamanho do texto) quanto no tempo de validade de algumas informações e interpretações do repórter. E é de natureza autoral. Existem tantos modos de reportar quanto repórteres trabalhando em uma redação, por mais que nos digam que não, que tudo leva a uma única opção. Impossível que as experiências pessoais de um repórter não se confundam com a temática que estiver trabalhando. A pretensão a objetividade é uma fixação (ou seria um falso problema?) difícil de erradicar no cotidiano do jornalismo convencional. Os processos de criação são multidimensionais. Neles combinam-se memória, conhecimento, imaginação, sínteses e sentimentos, cinco elementos imprescindíveis ao trabalho autoral. A narrativa de um perfil não

pode prescindir de todos os conceitos e técnicas de reportagem conhecidos, além de recursos literários e outros. Mas ela também está atada ao sentimento de quem participa. (VILAS BOAS, 2003, p.13-14)

Como já destacado, termino o trabalho com a sensação ter sido um grande experimento que acrescenta positivamente para o início da prática do Jornalismo Literário que quero exercer, em todas as oportunidades que tiver, durante a minha profissão. Até mesmo quando tiver que escrever textos de forma convencional, os aspectos de humanização, a descrição de elementos sensitivos, e a consideração de diálogos estarão presentes nas minhas produções. Porque essas percepções de tão praticadas e exercidas durante o desenvolvimento dos perfis para o TCC já fazem parte de quem eu sou e delas não vou conseguir mais abrir mão.

#### **1.4 Considerações finais**

Decidi me dedicar a escrita de um livro-reportagem sobre ansiedade porque sou ansiosa e não encontrei melhor tema para tratar no Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do que algo que eu constantemente enfrento. A escolha foi bem acertada, minha subjetividade a respeito do que é viver sofrendo de ansiedade excessiva, sabendo dos sintomas, e como funciona a mente de um ansioso, foi o que me deu capacidade para conversar com os entrevistados.

Como compartilho de histórias em comum com os perfilados, a empatia criada nas situações das entrevistas foi essencial no momento de decidir quais informações deveriam ficar e quais deveriam ser cortadas para a composição da narrativa. A decupagem de conteúdo e depois a seleção de toda a informação, em meio a, em muitos casos, mais de duas horas de entrevista gravada por cada entrevistado, foi bem complicada e cansativa. Às vezes gastava um dia inteiro para conseguir decupar as entrevistas referentes a um entrevistado, sabendo que a tarefa seria difícil e exaustiva, me tardava o máximo para começar e terminar a atividade, fato que atrasava a conclusão do livro.

Após procrastinar tanto a terminar, porque ficava imaginando a enormidade de tempo que gastaria da missão de decupar, selecionar e escrever, depois de passar pelo processo de elaboração do livro-reportagem, na maioria dos trabalhos que faço como jornalista não gravo mais nada de entrevista. Tento prestar atenção aos que as pessoas falam e vou anotando as partes mais importantes da melhor forma que eu

entendo, quando a conversa termina, me isolo e descrevo o que lembro, os conteúdos principais e marcantes.

Dessa forma, de maneira muito mais leve e segura, consigo escrever notícias e reportagens que não ficam muito diferentes do que já saiam antes, o resultado é em muitos casos bem melhor, livre de informações desnecessárias, mais limpo, direto, entendível, porque já chego na sala de redação jornalística com a ordem do conteúdo pronto na mente. Enfrentar a missão do TCC me levou a aprender como agilizar e flexibilizar o meu fazer jornalístico.

Sou ansiosa, mas preferi não escrever um perfil literário sobre mim posto que a intenção do trabalho era possibilitar com que eu praticasse as habilidades de fazer perguntas, guiar entrevistas, escutar atentamente e observar os entrevistados. Competências que foram conquistadas, depois de “O Mundo de Dentro” sou menos vergonhosa e tímida no trato com as pessoas que preciso entrevistar, isso em razão de ter adquirido a consciência do quanto o trabalho do jornalista é relevante socialmente.

Tendo terminado um projeto importante adquiri confiança sobre o valor e a qualidade do meu próprio trabalho. E agora tenho a noção que, como em qualquer outra profissão, no jornalismo há dificuldades e limites. Sabendo da relevância do jornalismo, e do que é necessário para que ele seja feito com qualidade, consigo agir na defesa da profissão não tendo receio de reivindicar do entrevistado o conteúdo necessário para que o texto seja publicado sempre levando em consideração o melhor entendimento de quem é leigo sobre qualquer assunto que eu esteja escrevendo.

Durante a escrita do TCC gostaria de ter tido a capacidade de explorar o lado íntimo dos entrevistados acerca do ambiente familiar e de relações amorosas. Sei que os perfilados são ansiosos porque suas famílias também apresentam comportamento ansioso, e que isso os influenciou desde crianças. Além disso, tenho pleno conhecimento do quanto pode ser difícil começar e sustentar relações amorosas sendo uma pessoa muito ansiosa.

No entanto, não tive a abertura suficiente e também não consegui criar estratégias de persuasão e de narrativa para poder trazer esses aspectos tão interessantes e importantes para a compreensão do que a ansiedade pode provocar na vida das pessoas. Contudo, lidar com histórias tão parecidas com a minha me faz saber lidar com a minha ansiedade. Aprendi a estudar os motivos que estão me

causando aflição e a terminar com eles, seguindo caminhos que me deixam mais confortável para levar a vida sem tanto sofrimento.

## 1.5 Referências

CAIN, Susan. **O poder dos quietos**: como os tímidos e introvertidos podem mudar um mundo que não para de falar; tradução de Ana Carolina Bento Ribeiro - Rio de Janeiro: Agir, 2012.

**Depression and Other Common Mental Disorders**: Global Health Estimates. Geneva: World Health Organization; 2017. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponível em: <<http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>>. Acesso em 26 nov.2018

Diniz, Gláucia R.S. **Modos de ser femininos, relações de gênero e sociabilidades no Brasil**. Repositório Institucional da Universidade de Brasília. In: Seminário Internacional Fazendo Gênero 7, Florianópolis, 2006. Disponível em: <<http://repositorio.unb.br/handle/10482/12174>>. Acesso em 26 nov. 2018

**Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**: DSM-5 / American Psychiatric Association. Tradução de Maria Inês Corrêa Nascimento, revisão técnica de Aristides Volpato Cordioli – 5. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2014.

**Gender and women's mental health**: Global Health Estimates. Geneva: World Health Organization; 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponível em: <[https://www.who.int/mental\\_health/prevention/genderwomen/en/](https://www.who.int/mental_health/prevention/genderwomen/en/)>. Acesso em 26 nov.2018.

PENA, Felipe. **O jornalismo Literário como gênero e conceito**. Universidade Federal Fluminense. Trabalho apresentado ao NP de Jornalismo, do Encontro dos Núcleos de Pesquisa da Intercom em 2006.

**Retrato das Desigualdades de Gênero e Raça – 1995 a 2015**. Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea). 2017. Disponível em

<[http://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/170306\\_retrato\\_das\\_desigualdades\\_de\\_genero\\_raca.pdf](http://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/170306_retrato_das_desigualdades_de_genero_raca.pdf)>. Acesso em 26 nov. 2018.

STOSSEL, Scott. **Meus tempos de ansiedade**: medo, esperança, terror e a busca da paz de espírito. Tradução de Donaldson M. Garschagen e Renata Guerra. – 1ª ed. – São Paulo: Companhia das Letras, 2014

VILAS BOAS, Sergio. **Perfis e como escrevê-los**. São Paulo: Summus, 2003.

WOLFE, Tom. **Radical Chique e o Novo Jornalismo**; tradução José Ribeiro Siqueira; posfácio Joaquim Ferreira dos Santos. – São Paulo: Companhia das Letras, 2005.

## **II- APÊNDICES**

### **2. 1 – APÊNDICE 1 - PROJETO DE PESQUISA EXPERIMENTAL O MUNDO DE DENTRO, LIVRO-REPORTAGEM COM PERFIS JORNALÍSTICOS DE PESSOAS COM TRANSTORNOS DE ANSIEDADE**

#### **2.1.2 Tema**

Por meio desse projeto de pesquisa objetiva-se obter subsídios para a elaboração de um projeto experimental em formato de livro-reportagem. O propósito da escrita do livro é o desenvolvimento de perfis literários que abarquem o cotidiano de pessoas excessivamente ansiosas e que enfrentam transtornos de ansiedade.

O comportamento ansioso é uma das maiores características da sociedade contemporânea, segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) publicados no jornal Estado de São Paulo em fevereiro de 2017 (CHADE; PALHARES, 2017) são 264 milhões de pessoas com transtornos de ansiedade no planeta, uma média de 3,6% da população mundial representando alta de 15% em comparação a 2005. E o Brasil é o país com as maiores taxas do mundo, ainda de acordo com o relatório da OMS, são 18,6 milhões de pessoas com transtornos de ansiedade vivendo no país.

Tendo em vista os estudos científicos publicados no “Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais” (na sigla em inglês, DSM-5, 2014) que traz a classificação elaborada pela área médica da psiquiatria dos tipos de transtornos de ansiedade, eles são diferenciados como ataque de pânico; transtorno de estresse pós-traumático (TEPT); a fobia específica; o transtorno obsessivo-compulsivo (TOC); o transtorno de ansiedade social (ou fobia social), o transtorno de ansiedade generalizada (TAG); e o transtorno de ansiedade de separação (comum em crianças que sofrem excessivamente ao se separem dos pais).

Cada um desses transtornos podem manifestar-se em conjunto, surgir junto a outros distúrbios psíquicos e, importante dizer, podem ser causados por motivações diversas o que depende da biografia de cada pessoa. No entanto, problemas sociais são causas do crescimento de casos envolvendo transtornos de ansiedade no mundo como, por exemplo, o excesso de demandas de trabalho e estudo e o abuso no uso das redes sociais junto a exposição recorrente ao excesso de informação.

Também são perturbações sociais ocasionadores de ansiedade, a posição socioeconômica, o aumento da liberdade de escolha marcado pelo consumismo, o ímpeto aquisitivo da sociedade capitalista pela busca de um padrão de status, e as perturbações do ambiente urbano como a poluição. Além disso, imposições da rotina de gênero podem explicar o porquê das mulheres constarem como a maioria da população mundial que sofre com os distúrbios de ansiedade excessiva.

Para além das questões de formação cultural, estudos divulgados na obra “Meus tempos de ansiedade” de Stossel (2014) comprovam que existem indivíduos que possuem genética propícia ao desenvolvimento de distúrbios psíquicos ligados a ansiedade. O que leva a pensar que questões biológicas, assim como características singulares da personalidade devem ser consideradas como razões na formação de transtornos de ansiedade.

A proposta é investigar em profundidade as características singulares dos entrevistados de forma que a vida rotineira de cada indivíduo se mescle aos motivos sociais e símbolos coletivos do cotidiano urbano atual, os quais levam ao quadro de transtorno de ansiedade dos entrevistados. E dessa forma, por consequência, a narrativa possa provocar no leitor sensações de identificação. Por meio do método de pesquisa etnográfico e pesquisa de abordagem qualitativa se tem a intenção de promover entrevistas abertas e semiabertas com pessoas que residem na cidade de Goiânia que enfrentam os distúrbios, assim como especialistas e que estão envolvidos e convivem com as trajetórias de ansiedade excessiva dessas pessoas.

A autora de “O poder dos quietos”, Cain (2012), suscita a discussão que a rotina de alto estímulo da contemporaneidade piora o quadro de ansiedade em pessoas que são biologicamente mais sensíveis, os introvertidos, e também na população de uma forma geral. Em solução para os quadros de ansiedade a escritora propõe o autoconhecimento, o que chama de ter ciência de seus pontos de equilíbrio ou pontos doces, como ela denomina.

Se conhecendo melhor é possível tomar atitudes simples no dia a dia que levem ao bem-estar. Como por exemplo, a escolha por ambientes restauradores de energia em razão da exposição contínua do organismo a muitos estímulos. Já o jornalista Stossel (2014) o autor de “Meus tempos de ansiedade” na escrita de sua autobiografia tem como propósito trazer à tona o seu próprio pesar marcado pela ansiedade e fazer

a construção de uma linha histórica sobre o assunto salientando as causas multifacetadas do distúrbio psíquico.

O fato é que a ansiedade é, ao mesmo tempo, função da biologia e da filosofia, do corpo e da mente, do instinto e da razão, da personalidade e da cultura. Ainda que experimentada num nível espiritual e psicológico, a ansiedade pode ser medida de maneira científica no nível molecular e fisiológico. É produzida pela natureza e pela criação. É um fenômeno psicológico e sociológico. (STOSSEL, 2014, p.26)

Stossel (2014) que produziu uma obra de caráter jornalístico, além de narrar seus próprios momentos de desespero de forma divertida também busca diversos pontos de vista e discussões sobre o tema. Ele aborda os transtornos de ansiedade como uma combinação de causalidades singulares que estão relacionadas a vivência social, fato esse que desperta o reconhecimento dos leitores na narrativa.

Diante disso, o objetivo do desenvolvimento desse projeto é inspirado nas propostas de Cain (2012) e Stossel (2014), valendo-se das possibilidades de criação de texto proporcionadas pelo jornalismo literário apontadas em Lima (2009) e Martinez (2009). O gênero será aplicado na elaboração de perfis literários, formato de texto aclarado por Vilas Boas (2003), os quais irão compor a obra de um livro-reportagem que tem suas características marcadas por Lima (1998).

### **2.1.3 Problematização**

Para o desenvolvimento do trabalho e escrita dos perfis considera-se que o mais indicado é ter conhecimento do que cada transtorno provoca nas pessoas, dos seus sintomas, gravidade e formas de tratamento. A autora desse trabalho, que não é especialista em áreas de saúde, pode ter dificuldade em conceituar de forma objetiva e científica sobre o que são e como exatamente acontecem os transtornos de ansiedade.

As próprias experiências de ansiedade excessiva da pesquisadora podem nortear e servir para criar a empatia na escrita, ou seja, a subjetividade da autora pode estar frequentemente presente na narrativa. Então, pensando numa forma de expandir a compreensão do que sejam transtornos de ansiedade além das razões pessoais da pesquisadora, conversar com especialistas (psicólogos, psiquiatras e psicanalistas) entendedores do assunto que acompanham de perto pacientes com o quadro de ansiedade, pode ser um ponto crucial das entrevistas a serem preparadas. Assim planeja-se ter condições de conversar com pessoas que sofrem de diversos

transtornos de ansiedade tendo-se a capacidade de fazer distinções entre os distúrbios.

Como já citado, o Brasil é o país com maiores taxas de transtornos de ansiedade do mundo, segundo o relatório da OMS sobre o assunto divulgado no jornal Estado de São Paulo, (CHADE; PALHARES, 2017), o objetivo em se desenvolver o projeto é buscar entender o porquê desses índices elevados, se tipos de pessoas, talvez dependendo da personalidade, do local onde vivem, da forma como passaram a infância estão mais vulneráveis a encararem o mundo com mais preocupação e isso possa gerar os distúrbios de ansiedade.

Um dos problemas para o andamento do trabalho é a falta de informações da situação da sociedade goiana e goianiense quando o assunto é ansiedade. A proposta é que as entrevistas de cunho aberto sejam feitas pessoalmente, porque assim talvez seja mais fácil para se observar comportamentos e descrever e criar sensações de espaços na construção da narrativa. No entanto devido à falta de recursos para viagens, as entrevistas devem ser feitas localmente e a carência de dados regionais que poderiam apontar entrevistados para a pesquisa e possíveis causas para os seus transtornos dificulta saber com que realidade se está lidando.

Qual é o peso da exposição dos sujeitos ao cotidiano nas grandes cidades como um causador de ansiedade excessiva? Seriam os transtornos de ansiedade de ordem também biológica e agravados pelas conturbações do dia a dia urbano? E mais, há muitas pesquisas que comprovam que pessoas que se declaram do gênero feminino sofrem mais com transtornos de ansiedade do que as que se declaram do gênero masculino, tendo como causa a pressão de multitarefas da rotina feminina e o machismo.

Como são os detalhes dessa rotina machista que provoca a ansiedade excessiva em mulheres? E será que os homens sofrem também de ansiedade em razão do machismo supondo que ao sexo feminino é permitido a exposição de sentimentos com mais intensidade do que sexo masculino?

Até que ponto transtornos de ansiedade são causados pela incerteza com relação a posição social? Qual é o papel da desigualdade de renda e a noção da meritocracia ocidental na geração dessa ansiedade? Como funciona o pensamento de alguém com transtorno de ansiedade e como ele influencia seu comportamento e o faz lidar com desafios no dia a dia? Quais são os sintomas mais comuns que cada

entrevistado sente em razão de seu transtorno e em que momentos esses sintomas são agravados?

Como as pessoas lidam com a falta de controle sobre o corpo quando sentem falta de ar, insônia, fadiga, pensamento acelerado, preocupação excessiva, frequente sentimento de morte, falta de concentração, brancos de memória...entre muitos outros sofrimentos comuns de quem sofre de transtorno de ansiedade? Seriam os remédios a principal fonte de tratamento? E mais, estaria o transtorno de ansiedade relacionado a uma consciência egocêntrica de mundo em que indivíduo se vê como o centro da importância de tudo, noção essa que o paralisa diante dos desafios e o impede de agir?

Talvez uma postura menos controladora diante da vida e do próprio futuro sejam formas de tratamento e cura dos transtornos? Por acaso essa atitude mais despreocupada levaria ao rir de si mesmo, e faria enxergar as situações em que se respondeu com preocupação exagerada como verdadeiramente ridículas, e até com um certo tom de humor com o passar do tempo?

Potencializar o otimismo na narrativa, não a levando sempre para um lado doloroso e pesado relacionado, muitas vezes, a má sonoridade da palavra doença, não pode ser uma boa estratégia para atrair leitores e acentuar um ponto de vista voltado para a análise e tratamento não para a nuance de vitimização?

Porém, na tentativa de enfatizar a superação e o otimismo dos entrevistados frente ao sofrimento, não se corre o risco de reforçar o imaginário injusto e leigo de que transtornos de ansiedades são “frescura”? Pensando nas complexidades diante do tema, o jornalismo literário aplicado a escrita de perfis de pessoas singulares, que se conectem por razões sociais, pode ser a melhor forma de estruturar o livro-reportagem?

#### **2.1.4 Objetivo geral**

Produzir um livro-reportagem do tipo perfil a partir de estratégias de escrita do Jornalismo Literário cujo o tema a ser explorado é a rotina de pessoas com distúrbios de ansiedade.

##### **2.1.4.1 Objetivos específicos**

- Narrar criativamente e em profundidade a história de vida de pessoas que convivem com alto grau de ansiedade;

- Aplicar as técnicas do jornalismo literário à narrativa.
- Dar voz ao sofrimento invisível de pessoas que apresentam quadros de transtornos de ansiedade;
- Relacionar a ansiedade com sintomas como falta de ar, insônia, fadiga, pensamento acelerado, preocupação excessiva, estresse, frequente sentimento de morte, falta de concentração, brancos de memória, tensão muscular e taquicardia;
- Relacionar o comportamento ansioso e o estilo de vida moderno;
- Desmistificar a ideia de que distúrbios de ansiedade são “frescura”;
- Propor ações de tratamento contra a ansiedade;
- Tentar encarar as situações de ansiedade a serem descritas nos perfis, quando possível, com um sentimento de superação cabível a situação;
- Investigar se as pessoas que se declaram do gênero feminino tendem a ser mais ansiosas do que as do gênero masculino;

### **2.1.5 Justificativa**

Segundo dados do relatório da Organização Mundial da Saúde, publicado em 2017 sobre os números que tratam da ansiedade, a população brasileira é a que apresenta as maiores taxas de transtornos de ansiedade no mundo Saúde (CHADE; PALHARES, 2017). As informações referentes ao relatório foram divulgadas em reportagem no jornal Estado de São Paulo na qual consta que 9,3% da população brasileira sofre com os transtornos, o que equivale a 18,6 milhões de pessoas do total de 264 milhões de ansiosos ao redor do mundo.

Além dos números elevados de ansiedade, o Brasil também possui a quinta maior taxa (5,8%) em casos de depressão, aproximadamente 11,5 milhões de brasileiros são depressivos, o país perde somente para a Ucrânia (6,3%), Austrália (5,9%), Estônia (5,9%) e Estados Unidos (5,9%). Sendo que a depressão pode ser um dos distúrbios psíquicos resultantes de uma cansativa rotina de pressão e enfrentamento constante da ansiedade.

Tendo em vista os dados brasileiros preocupantes, uma das propostas e tentativas no desenrolar da pesquisa está investigar a realidade relacionada a casos de transtornos de ansiedade na cidade de Goiânia. Tem-se como planejamento buscar dados de detenção de órgãos responsáveis por produção de pesquisas relativas ao assunto, como por exemplo, a Secretaria Municipal de Saúde e questionar

os profissionais que concebem as pesquisas, ou os que lidam com pacientes com transtorno de ansiedade, sobre os resultados encontrados, para assim delinear e mapear razões sociais e motivos locais que podem causar os distúrbios.

Outra questão interessante a ser averiguada, e que também justifica o desenvolvimento do trabalho é o fato de, entre o número total de pessoas que sofrem com transtornos de ansiedade as mulheres estão entre a maioria. Conforme notícia de 2014 publicada no site da Fundação Oswaldo Cruz, sobre a incidência de transtornos mentais como de ansiedade e depressão nas capitais brasileiras, a pesquisa divulgada “indicou que os problemas de saúde mental são especialmente altos em mulheres, desempregados, em pessoas com baixa escolaridade e com baixa renda.” (MOEHLECKE, 2014).

Na página do médico Drauzio Varella consta que “em algum momento da vida, 20% das mulheres e 8% dos homens apresentarão distúrbios de ansiedade.” (VARELLA, 2017). De acordo com a reportagem de Porciúncula (2017) sobre o relatório da OMS para o periódico GaúchaZH, a média da população de mulheres que sofrem com ansiedade no mundo é de 4,6% e a de homens é de 2,6% do total da população mundial masculina. E segundo pesquisa publicada no manual DSM-5, “A maioria ocorre com mais frequência em indivíduos do sexo feminino do que no masculino (proporção de aproximadamente 2:1)”. (DSM-5, 2014, p.189).

Logo, diante de resultados de pesquisas que apontam para o peso da diferença de gênero no desenvolvimento de transtornos de ansiedade, será planejado para o conteúdo de pelo menos um perfil presente no livro- reportagem, se o dia a dia multifuncional das mulheres, das responsabilidades impostas ao papel de dona de casa, mãe, esposa e trabalhadora assalariada são razões que levam a disparidade dos dados quanto ao gênero. Também tem-se a intenção de investigar, como questiona Hueck (2008), se indivíduos que se declaram do sexo masculino enfrentam maiores dificuldades, ligadas ao preconceito de gênero, para expressar e assumir sensações de ansiedade que estão ligadas a ideia de fraqueza e falta de virilidade.

Uma informação relevante a ser tratada como causa das ocorrências de transtornos de ansiedade é o fato de, segundo reportagem publicada no jornal GaúchaZH, o Brasil ser o líder na América Latina em número de usuários ativos nas redes sociais (PORCIÚNCULA, 2017), e o terceiro país do mundo que mais passa tempo online em smartphone, de acordo com reportagem da Folha de São Paulo de

2015. Segundo texto de Porciúncula (2017) que traz a fala de uma psicóloga para comentar o assunto:

No caso do Brasil, analisa ela, soma-se a crise econômica e a outro hábito bem brasileiro dos últimos anos: redes sociais. Somos campeões na América Latina em número de usuários ativos das redes, segundo pesquisa da eMarketer divulgada em meados do ano passado: 93,2 milhões. Isso acaba expondo as pessoas a um excesso de informações e até provocando leituras desconectadas da realidade.

As redes sociais, com seu universo de pessoas felizes e bem-sucedidas, podem induzir a uma ideia equivocada de fracasso individual, como se a vida dos outros fosse sempre mais agradável e promissora.

Muita gente não faz outra coisa senão estar no Facebook. Estamos sempre sendo estimulados, o tempo todo. É tragédia, crise, violência, as notícias aí, e a gente passa a ver o mundo dessa forma. (PORCIÚNCULA, 2017)

O texto do GaúchaZH pode ser bem complementado pela reportagem de Hueck (2008) para a revista Superinteressante, em que um filósofo relaciona os efeitos para a psique humana de tanto tempo online e de ser bombardeado por novas informações a cada instante. A insatisfação do indivíduo com a própria vida, que a compara com a ilusão virtual da vida de pessoas que se expõem como bem sucedidas e sempre felizes, relacionada ao poder de consumo e a vontade de aquisição, possivelmente é uma motivação forte para o crescimento do número de transtornos ansiedade na sociedade contemporânea.

O tempo todo, as TVs e revistas do mundo exibem corpos esculturais, executivos milionários e atletas de alto rendimento. Na comparação com essas pessoas, nós, reles mortais, sempre saímos perdendo. “Claro que nos comparamos com quem é bem sucedido e maravilhoso. Infelizmente, não estamos preparados para viver com um grupo de comparação tão grande, e o resultado é que ficamos ansiosos e com baixa autoestima”, diz o filósofo Perring. O que ele quer dizer é que o ser humano sempre funciona na base da comparação. Ou seja, se todo mundo ao seu redor tiver o mesmo número de recursos, você não vai se sentir pior do que ninguém. Mas se, de repente, uma pessoa do seu lado ficar muito mais rica, bonita, feliz e bem sucedida, você vai se sentir infeliz. Quer dizer, podemos não sofrer mais com a falta de comida ou com doenças, mas sofreremos porque não somos todos iguais ao Brad Pitt e a Angelina Jolie. (HUECK, 2008)

A ansiedade é uma dor solitária, uma aflição invisível na maioria das vezes encarada como indício de fraqueza e frescura por quem não conhece sobre e critica o comportamento excessivo dos ansiosos frente aos seus medos. Para quem não enfrenta o mal da ansiedade esses medos podem parecer dificuldades irrisórias. O trabalho a ser desenvolvido pretende desmistificar essa concepção.

O emprego do jornalismo literário como dinâmica de escrita pode ser o formato mais adequado para a construção dos perfis, pois o gênero de jornalismo ajuda a

relacionar ideias complexas, humaniza a linguagem e cobra o olhar aprofundado. A aplicação de estratégias de escrita do jornalismo literário vem com o propósito de sensibilizar os leitores da dificuldade de se conviver com altos graus de ansiedade.

Pretende-se explorar o sentimento de falta de controle sob o próprio corpo, que para quem sofre de transtorno de ansiedade pode ser um dos ápices de frustração. A ideia é fazer com que haja reconhecimento e empatia, que as pessoas consigam se ver em várias situações que possam ser comuns a elas, e mais, que realmente entendam que seres humanos são diferentes.

Afinal o que pode ser fácil para alguns, para outros pode ser um abismo. Estimular esse entendimento desmistifica um preconceito muito comum de que transtornos de ansiedade são “frescura” ou covardia de quem não consegue se controlar e por esse motivo é menos capaz. Tal estratégia pode suscitar a importância do desenvolvimento de medidas sociais, educativas e na área da saúde, que visem o tratamento dos casos que já existem e evitem que os números aumentem.

A proposta é que se escreva no ritmo e no tom que cada história requisiar, seja em tom dramático ou humorístico. Muitos momentos individuais de ansiedade envolvem extrema frustração e desespero, o que será descrito da forma como melhor captar o sentimento. Entretanto, visões e perspectivas muito pesadas da realidade em todos os perfis podem afastar os leitores, piorar o julgamento que ansiosos possuem de si mesmos e assim tornar o tratamento mais difícil e vergonhoso de ser encarado.

Sempre em ritmo doloroso e angustiante ao invés de se produzir um trabalho que possa ajudar na discussão e mudanças de padrões de comportamento que envolvam o que é ser um sujeito certo ou errado, um ritmo pesado constante dado a narrativa pode trazer efeitos contrários aos objetivos.

O humor, não em sentido de zombaria, por vezes traz leveza para as histórias e as torna fáceis de serem assimiladas o que provavelmente corrobore com o intento de geração de empatia e com a visibilidade dos problemas de quem sofre com transtornos de ansiedade. Por isso, serão consideradas as nuances de humor de alguns casos de ansiedade que possam sim parecer cômicos pela própria pessoa depois de enfrentados e observados com distância no tempo.

### **2.1.6 Referencial teórico**

Neste presente projeto o referencial teórico principal é constituído por discussões acerca dos temas: livro-reportagem, jornalismo literário, perfil literário e jornalismo científico. Para se discutir o conceito de livro-reportagem se recorre ao trabalho “O que é Livro-Reportagem” de Lima (1998), e a obra “Páginas Ampliadas” de Lima (2009).

As definições de jornalismo literário ficam por conta também de Lima (2009) e de Martinez (2009). A discussão de perfis literários é baseada em Lima (2009) e Vilas Boas (2003). O jornalismo científico será tratado sob as pesquisas de Oliveira (2014), Torressi (2012) e Burkett (1990). E para a apresentação sobre os transtornos de ansiedade foram destacados os autores Stossel (2014), Cain (2012), Hueck (2008) e as definições do Manual Diagnóstico DSM-5 (2014).

### **2.1.7 Livro-reportagem**

O livro-reportagem, de acordo com Lima (1998) é um veículo de comunicação não periódica que tem como objetivo estender a função informativa e orientadora do jornalismo convencional. O livro-reportagem vai contra duas formulações teóricas de Otto Groth, teórico do jornalismo, que é a periodicidade de sua produção, e o conceito de atualidade, que deve ser compreendido sob uma ótica de maior elasticidade do que a que se aplica às publicações periódicas. (LIMA, 2009).

O livro-reportagem cumpre um relevante papel, preenchendo vazios deixados pelo jornal, pela revista, pelas emissoras de rádio, pelos noticiários de televisão, até mesmo pela *internet* quando utilizada jornalisticamente nos mesmos moldes das normas vigentes na prática impressa convencional. Mais do que isso, avança para o aprofundamento do conhecimento do nosso tempo, eliminando, parcialmente que seja, o aspecto efêmero da mensagem da atualidade praticada pelos canais cotidianos da informação jornalística. (LIMA, 2009, p.04)

A atualidade em livro-reportagem está na forma como a escrita sobre o tema a ser investigado estabelece conexão com a vida cotidiana. O livro é fruto da inquietude do jornalista que sente falta de dizer com profundidade e de ampliar o olhar do leitor para questões que podem não estar em voga nos noticiários, mas que permanecem recorrentes em seu dia a dia. O trabalho de se produzir o livro-reportagem, ao contrário da instantaneidade do jornalismo convencional, verticaliza o olhar do leitor quanto ao entendimento da dinâmica do mundo em que vive. (LIMA, 2009).

Seu papel principal é relatar os acontecimentos, de maneira que as pessoas tenham conhecimento do que ocorre nos diversos campos da realidade social

e da existência humana, orientando-se assim em relação ao fluxo dinâmico da nossa complexa era. O jornalismo busca, desse modo, acompanhar as diversas esferas da existência contemporânea para construir uma leitura em mosaico daquilo que é atual e – em tese, pelo menos – de interesse público. (LIMA, 1998, p.09)

O livro-reportagem como um formato de jornalismo trata de temas que correspondem ao real. A veracidade e a verossimilhança são fundamentais, de acordo com Lima (1998). Além do mais, deve-se produzir um texto atraente, claro e explicar fatos complexos de forma simples. Em concordância com as normas da Unesco para a definição do que é um livro, publicada em Lima (2009, p.26), um livro-reportagem deve conter mais de 48 páginas para ser considerado um livro.

O livro-reportagem do tipo perfil, dentre outras classificações de livro-reportagem “trata-se da obra que procura evidenciar o lado humano de uma personalidade pública ou de uma personagem anônima que, por algum motivo, torna-se de interesse.” (LIMA, 2009, p.51). No primeiro caso, como explica Lima (2009), apresenta-se uma figura olimpiana. “No segundo a pessoa geralmente representa, por sua característica e circunstâncias de vida, um determinado grupo social, passando como que a personificar a realidade do grupo em questão. (LIMA, 2009, p.52).

### **2.1.8 Jornalismo Literário**

Martinez (2009, p.71), defende que “o jornalismo literário é um gênero fronteiro, que tira partido das técnicas literárias e dos elementos básicos jornalísticos, como levantamento de informações, para se produzir um texto bem apurado e escrito.” Ainda segundo a autora, o surgimento do jornalismo literário se deu com os escritores europeus do século 17, como Daniel Defoe que escreveu Robinson Crusoe. No Brasil os marcos foram com Euclides da Cunha e João do Rio. E a fase mais famosa do jornalismo literário aconteceu nos Estados Unidos com o período do Novo Jornalismo na década de 1960, por meio do trio formado pelos jornalistas e romancistas Truman Capote, Gay Talese e Norman Mailer.

O jornalismo literário é definido por Lima (2009, p. 423) como “literatura criativa de não-ficção”. O jornalismo literário agrega técnicas de escrita desenvolvidas no campo de estudo da Literatura, o que torna o texto atrativo e cativante para a leitura, e os princípios de apuração e investigação do Jornalismo que o atribuem credibilidade. Mediante o gênero jornalístico, um fato real com implicações reais é tratado de forma a considerar as diversas dimensões que giram em torno de uma questão. Como

destaca Martinez (2009), ao contrário do jornalismo convencional, o jornalista na produção do jornalismo literário presta muito mais atenção ao comportamento, a oralidade das pessoas, aos seus sentimentos, pensamentos e a caracterização de espaços em que se passa uma narrativa.

Segundo Lima (2009, p.351), “a modalidade que melhor utiliza o potencial do livro-reportagem é o jornalismo literário.” Pois o potencial de profundidade de um meio é combinada as potencialidades de construção de uma escrita que também tem como objetivo a ampliação do olhar. Não é gratuito, como aponta Lima (2009) que ao longo da história escritores de jornalismo literário têm produzido além de textos para periódicos também muitos livros.

Assim como o livro-reportagem estende as funções do jornalismo e da literatura, tese central dessa obra, o jornalismo literário cresce, supera o caráter perecível do texto jornalístico tradicional, transcende o tempo, chega ao público diferenciado e conquista um status cultural de maior prestígio quando se apresenta em forma de livro. (LIMA, 2009, p.352)

Lima (2009), divide o jornalismo literário em sete gêneros. Eles são a reportagem temática, a biografia, os textos de memórias, o ensaio pessoal e o perfil literário. O que muda entre um e outro geralmente é o grau de investigação necessária para cumprir o objetivo do jornalista no cuidado com determinado assunto.

### **2.1.8.1 Perfil literário**

Vilas Boas (2003) entende o perfil literário como um formato de texto que focaliza em apenas alguns momentos da vida de uma pessoa. “É uma narrativa curta tanto na extensão (tamanho do texto) quanto no tempo de validade de algumas informações e interpretações do repórter” (VILAS BOAS, 2003, p. 13). Os perfis ainda como defende Vilas Boas (2003) só podem indagar e apreciar a vida em um dado instante, pois o comportamento, as ações, os sentimentos de uma pessoa são mutantes. Porém, os perfis são mais interessantes quando nessa apreciação do momento, provocam reflexões sobre aspectos objetivos e subjetivos comuns a humanidade. Conforme Lima (2009):

[...] perfil, texto que retrata um indivíduo como em uma arqueologia psicológica que vai escavando e trazendo à tona seus valores, suas motivações, talvez seus receios, seus lados luminosos e suas facetas sombrias, quem sabe. (LIMA, 2009, p. 427)

O estilo, como extensão do jornalismo não tem o objetivo de criar heróis olímpicos, mas de explorar a existência diante de suas adversidades e complexidade. Os estereótipos também passar longe da cabeça do jornalista Dessa

forma, o perfil literário ganha caráter duradouro e permanente na memória social. (VILAS BOAS, 2003). Os questionamentos na entrevista para se produzir um perfil precisam ser interessantes para o entrevistado e para o leitor do texto.

Vilas Boas (2003) deixa algumas dicas de como o repórter deve lidar com as entrevistas para a produção de perfis. Segundo ele, a entrevista não pode conter muito tempo de duração de insistência em um diálogo pouco empolgante. Pois todo perfil é único e reflete a atmosfera de um momento. Se o repórter achar que a entrevista está sendo dispersiva é melhor desistir dela, tentar marcar outro encontro, ou se virar com o que tem.

O espaço para a escrita do perfil não pode passar de poucas páginas, de acordo com Vilas Boas (2003), seja em jornal, revista ou livro. E geralmente o repórter vai conseguir aproveitar apenas uma pequena parcela de tudo o que foi ouvido, analisado e pesquisado para a produção do perfil. Outra dica é não ter preconceitos arraigados quanto a pessoas que vão ser entrevistadas o melhor a se fazer para que o perfil seja elaborado com qualidade é dialogar e ouvir a pessoa para que ela mesma possa se revelar ao repórter.

### **2.1.9 Jornalismo científico**

De acordo com Oliveira (2014) a prática do jornalismo científico no Brasil assim como as produções acadêmicas que tratam do assunto no país, são muito recentes. A escritora de uma das raras produções no contexto nacional que trata da divulgação científica voltada para a área jornalística aponta logo na introdução da obra “Jornalismo Científico”, o quanto foi complicado para os estudantes bolsistas e para ela, produtores do livro, encontrarem informações acerca da prática no Brasil e levantar dados que mapeassem a singularidade do tipo de trabalho no país.

Isso porque, segundo Oliveira (2014), o Brasil ainda não tem uma cultura científica. Ela conta que a maioria da bibliografia sobre o pensar as formas de se fazer jornalismo científico é estrangeira, mesmo com a popularização da ciência promovida pela criatividade das reportagens da revista “Ciência Hoje” de 1980, e pela famosa “Superinteressante” de 1987. Torressi (2012) afirma que:

É bem conhecido que as pessoas usam a ciência e a tecnologia no seu dia-a-dia, sem se aperceber muito dessa realidade. Atualmente, apesar de a ciência estar mais perto do cidadão, está cada vez mais complexa. Reconhece-se, também, que os cientistas não sabem fazer divulgação de suas pesquisas. Isso não é uma atitude de rebeldia, mas indica que a maioria, além de não saber como fazer, não está preparada para executar

adequadamente a tarefa de se comunicar com a sociedade. Entretanto, todos os cientistas concordam que é muito importante que o público conheça as atividades científicas. (TORRESI, 2012)

Ou seja, a ciência está no cotidiano, mas pela falta de pessoas que saibam traduzir e simplificar as questões ligadas a ela para a sociedade que é leiga, as pesquisas científicas não são divulgadas e permanecem, em maioria, em mistério. Muito menos há o estímulo em sensibilizar a população da importância de se fazer ciência, das mudanças que o campo propicia para a vida e muito menos das dificuldades envolvidas no processo científico. Burkett (1990) chama a atenção para a importância do jornalismo científico como disseminador de ciência por modificar e tornar mais chamativa a linguagem técnica dos laboratórios e meios acadêmicos.

À medida que os escritores de ciência espalham informações fora do núcleo das disciplinas científicas, a ciência perde alguma precisão e muito do jargão técnico. Nos meios de comunicação de massa – jornais, rádio e televisão – a ciência torna-se popularizada e até mesmo “sensacionalizada”, e por uma boa razão. Mulheres, homens e crianças, na maioria das vezes com tempo limitado e frequentemente cansados, têm pouco incentivo para mergulharem na prosa indigesta, que pouco significado oferece às suas vidas cotidianas. (BURKETT, 1990, p.08)

Burkett (1990) ainda atrai para o fato de que a História, Geografia, Psicologia, etc, também são campos científicos. A palavra ciência não deve ser relacionada somente aos campos da Química, Física ou Biologia. Todas essas áreas merecem atenção do jornalista científico que deve desenvolver estratégias de divulgação eficazes para as descobertas e desenvolvimento das linhas de estudo. A melhor forma de se divulgar conceitos complicados, segundo Burkett (1990) é criar analogias e associações com aquilo que já se conhece. Humanizar a narrativa e ter a capacidade de fazer conexões entre áreas de conhecimento é a melhor maneira de publicizar a ciência. Burkett (1990) afirma:

[...] os redatores de ciência são inclinados a seguirem as idéias de Guilherme de Ockham (1290-1347), o monge franciscano excomungado e filósofo da ciência, que ajudou a levar os primeiros cientistas para a tradição empírica e experimental. Um dos seus princípios, conhecido como “a Navalha de Ockham”, afirmava que a explicação mais simples de um fenômeno é provavelmente a explicação correta. (BURKETT, 1990, p. 09)

O autor ainda assinala que apesar de muitos cientistas reclamarem do sensacionalismo, as histórias de ciência tendem a ser classificadas como tediosas, as mais chatas e difíceis de serem lidas e em geral são adequadas para públicos de nível universitário e é muito fácil se pegar escrevendo uma história que só um professor

possa entender (BURKETT,1990). O desafio está em traduzir os termos técnicos para uma linguagem de frases curtas, baseada em aplicações práticas e analogias.

Quanto as números, Bukett (1990) explica que o leitor não comumente escolhe um texto com matemática para leitura de recreação, então o mais indicado seria incluir os números, estimativas, médias, a narrativa apenas quando forem realmente importantes, e mesmo assim fazendo arredondamentos e explicando os significados. A dica é fazer comparações com assuntos familiares tais como distância entre pontos geográficos, velocidades, pilhas de objetos, e comparar tamanho por meio de grãos como de areia, sal, arroz.

### **2.1.10 Transtornos de ansiedade**

Existem tipos de transtornos de ansiedade de acordo com Stossel (2014) os mais conhecidos são a síndrome do pânico, o estresse pós-traumático, as fobias (agorafobia, fobia social, acrofobia, claustrofobia...) o transtorno obsessivo-compulsivo, o transtorno de ansiedade generalizada e o transtorno de separação. Conforme definição publicada no DSM-5, manual sobre transtornos mentais e guia para especialistas, os transtornos de ansiedade:

[...] incluem transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionados. Medo é a resposta emocional a ameaça iminente real ou percebida, enquanto ansiedade é a antecipação de ameaça futura. Obviamente, esses dois estados se sobrepõem, mas também se diferenciam, com o medo sendo com mais frequência associado a períodos de excitabilidade autonômica aumentada, necessária para luta ou fuga, pensamentos de perigo imediato e comportamentos de fuga, e a ansiedade sendo mais frequentemente associada a tensão muscular e vigilância em preparação para perigo futuro e comportamentos de cautela ou esquiva. (DSM-5, 2014, p.189)

A definição divulgada no guia traz o conceito do que seja transtorno de ansiedade baseado em algumas afirmações determinadas, como por exemplo de que é a antecipação de ameaça futura que persiste por grande período de tempo, e que o comportamento de vigilância e cautela constante causa tensão muscular e sentimento de pressão excessivo. Porém, mesmo entre os especialistas o entendimento não é bem delimitado, como bem aponta o jornalista Stossel (2014) que teve dificuldade em encontrar uma definição que abrangesse a realidade que envolve os transtornos de ansiedade.

O entendimento do que seja o distúrbio psíquico de ansiedade feito por especialistas é um conceito flexível. Se um paciente tem ou não distúrbio de ansiedade, a gravidade do problema, as causas, e o tratamento que deve ser voltado

a ele são respostas ligadas intrinsecamente a singularidade, avaliando tanto fatores biológicos quanto contextuais culturais (DSM- 5, 2014).

Os transtornos de ansiedade se diferenciam do medo ou da ansiedade adaptativos por serem excessivos ou persistirem além de períodos apropriados ao nível de desenvolvimento. Eles diferem do medo ou da ansiedade provisórios, com frequência induzidos por estresse, por serem persistentes (p. ex., em geral durando seis meses ou mais), embora o critério para a duração seja tido como um guia geral, com a possibilidade de algum grau de flexibilidade, sendo às vezes de duração mais curta em crianças (como no transtorno de ansiedade de separação e no mutismo seletivo). Como os indivíduos com transtornos de ansiedade em geral superestimam o perigo nas situações que temem ou evitam, a determinação primária do quanto o medo ou a ansiedade são excessivos ou fora de proporção é feita pelo clínico, levando em conta fatores contextuais culturais. (DSM- 5, 2014, p.189)

É comum se ouvir principalmente por meio da mídia que o século XXI é a era da ansiedade, porém somente foi na Idade Contemporânea que a ansiedade passou a ser um fenômeno psicológico mais estudado, caracterizado e difundido cientificamente do que em comparação ao histórico de outras épocas passadas. Por isso não dá para se afirmar que as circunstâncias de vida do novo século geram mais ansiedade do que as situações de outras provocavam. Também outros tempos impuseram suas dificuldades para a existência humana o que possivelmente causou muito sentimento de ansiedade excessiva na população. (HUECK, 2008)

A promoção de guerras que corriam durante anos sem fim talvez causassem a falta da perspectiva de uma vida melhor. Epidemias avassaladoras como a peste bubônica no século XIV, responsável pela morte de quase um terço da população europeia, acarretaram taxas de mortalidade elevadas. Conforme explica (HUECK, 2008):

[...] Mas nem é preciso ir tão longe: em 1889, um surto de febre amarela matou ou afugentou 90% dos habitantes da cidade de Campinas, no interior de São Paulo. Em 1902, uma em cada 4 crianças que nascia na capital paulista não passava do 1º ano de vida. Imagine a ansiedade que as mães sentiam cada vez que um filho vinha ao mundo, sem saber se ele iria sobreviver. Isso sem mencionar as condições de higiene, alimentação e habitação – parcas – daquela época. (HUECK, 2008)

Se tratando de razões relacionadas a genética e a personalidade individuais associadas a tendência de desenvolvimento de transtornos de ansiedades, Susan Cain (2012), em seu livro traduzido para o português como, “O poder dos quietos: como os tímidos e introvertidos podem mudar um mundo que não para de falar” investiga a teoria de que existem tipos de pessoas, no caso, introvertidos e extrovertidos, que se diferenciam na forma como reagem a estímulos. Introvertidos e

extrovertidos podem ser definidos por apresentarem personalidade específica resultante de incentivos sociais e a questões biológicas que os diferencia.

Os introvertidos, ou os mais quietos, não necessariamente tímidos, de acordo com a pesquisa de Cain (2012) são habitualmente desde a infância crianças alto reativas, com comprovada alta reatividade da amígdala, (uma parte do cérebro responsável pelas respostas a perigos e alertas e pelo processamento de emoções) são mais vulneráveis do que os extrovertidos, pessoas de baixa reatividade a estímulos, a desenvolverem distúrbios ansiosos como insônia, dificuldades de falar em público e fobia social.

Uma das razões dessa vulnerabilidade é que o tipo de personalidade introvertida, segundo Cain (2012) não combina com as demandas sociais que obrigam a adequação de comportamento a atividades de superestimulação. Como por exemplo em ambiente de escola no ensino médio, em que são passados frequentemente, como método de avaliação, incontáveis trabalhos de apresentação em grupo e seminários, e há sempre a exigência em se construir uma imagem popular por meio da participação em festas e a conquista de uma grande rede de colegas. Obter bom desempenho nessas tarefas nas quais um dos objetivos é o testar e desenvolver a habilidade de auto divulgação e promoção é um ponto crucial que na sociedade contemporânea ocidental serve para medir o grau de sucesso e fracasso das pessoas na vida adulta.

Na vida adulta a peregrinação pela caminho da popularidade continua com empregos em escritórios abertos e compartilhados que atrapalham a concentração e o rendimento dos de temperamento mais reativo. Reuniões frequentes e apresentações de ideias em *PowerPoints* são cada vez mais requisitados no mundo da retórica.

Não que esse tipo de habilidade não seja interessante e importante para o desenvolvimento social do indivíduo. Contudo por esse tipo de habilidade “socializadora”, demandar exposição a muitos estímulos, e servir de censor de sucesso profissional, quem os domina, como é o caso dos extrovertidos, são beneficiados e saem na frente numa corrida injusta, pois estes não tem propensão a serem tão ansiosos quanto os introvertidos (CAIN, 2012).

Não se tem a intenção, de dividir o mundo entre extrovertidos, os que não tem transtornos de ansiedade, e os introvertidos, os sensíveis que sofrem com os

distúrbios, mesmo que “de fato, estudos mostram que introvertidos possuem significativamente maior tendência a temer falar em público.” (CAIN, 2012, p.108). Mas a fobia de falar em público, assim como todos os outros transtornos de ansiedade já citados no projeto, como também afirma Cain (2012) podem ter suas manifestações ligadas a diversas causas, incluindo contrariedades na primeira infância, estão relacionados com as experiências pessoais e únicas não com um temperamento inato.

O que explica o fato de muitos introvertidos adorarem falar em público e atuarem e de muitos extrovertidos terem medo do palco. Mas a proposta é questionar o porquê de algumas habilidades serem mais valorizadas do que outras, por exemplo, a de falar bem e improvisar um discurso frente a de escutar e escrever. Cain (2012) explica que uma vez que se dá conta que as diferenças de personalidades existem, que pessoas são diferentes, abre-se uma porta para o processo de auto entendimento e compreensão.

Esse processo influencia as pessoas nas suas escolhas de ações do cotidiano que mais beneficiem suas preferências e tendências. Assim se pode dedicar tempo no desenvolvimento de habilidades de maior interesse em detrimento do sofrimento causado pela busca do ideal de comportamento imposto pela sociedade. Como a escolha do local de trabalho, se for possível fazer isso, ou das definições claras de sonhos para o futuro. Segundo as conclusões de uma pesquisa envolvendo programadores de computador publicada por Cain (2012):

[...] escritórios abertos reduzem a produtividade e enfraquecem a memória. Eles são associados com alta rotatividade dos funcionários. Deixam as pessoas doentes, hostis desmotivadas e inseguras. Trabalhadores de escritórios abertos têm maior tendência a sofrer de pressão alta, graus de estresse elevados, e a ficarem gripados; discutem mais com os colegas; preocupam-se mais com eles ouvindo seus telefonemas e espiando a telas de seus computadores alheios. Têm menos conversas pessoais e confidenciais com seus colegas. Frequentemente estão sujeitos a barulho alto e incontrolável; o que acelera o ritmo cardíaco; libera cortisol, o hormônio do estresse no corpo; e torna as pessoas socialmente distantes, facilmente irritáveis, agressivas e lentas em ajudar os outros. (CAIN, 2012, p.84)

Além da conclusão quanto as condições de trabalho comuns da atualidade que podem gerar estresse, ansiedade excessiva e conseqüentemente transtorno de ansiedade, Cain (2012) segue desmistificando a exaltação da habilidade de se fazer muitas tarefas ao mesmo tempo. A pretensão das múltiplas tarefas pode ser danosa para a saúde e para a produtividade do trabalho.

Na verdade, o excesso de estímulo parece impedir o aprendizado: um estudo recente mostrou que pessoas aprendem melhor depois de um calmo passeio no bosque do que após uma barulhenta caminhada pela rua de uma cidade.

Outro estudo, com 38 mil pessoas que trabalham com conhecimento em diversos setores, apontou que o simples ato de ser interrompido é uma das maiores barreiras da produtividade. Até desempenhar múltiplas tarefas ao mesmo tempo, o valoroso feito dos guerreiros de escritórios nos tempos modernos, acaba sendo um mito. Agora, os cientistas sabem que o cérebro é incapaz de prestar atenção em duas coisas ao mesmo tempo. O que parece ser a realização de múltiplas tarefas é na verdade um troca-troca de várias tarefas, o reduz a produtividade e aumenta os erros em até 50%. (CAIN, 2012, p. 85)

Stossel (2014) em sua autobiografia chama a atenção para o fato do uso de remédios no tratamento de transtornos de ansiedade. Sua pesquisa que aborda a ansiedade na História mostra que nem ansiedade nem depressão existiam como categorias patológicas há meio século. “Antes da década de 1920, ninguém jamais recebera um diagnóstico de depressão; antes da década de 1950, o diagnóstico de ansiedade era quase inexistente.” (STOSSEL, 2014, p.213). Uma resposta para isso é que as empresas farmacêuticas, ainda segundo o autor, criaram essas categorias em meados do século XX, quando estados emocionais começaram a ser alvos de campanhas de *marketing*.

Não quero dizer com isso que antes da década de 1950 as pessoas não ficavam “ansiosas” ou deprimidas no sentido em que hoje entendemos esses termos. Algumas durante parte do tempo, sempre se sentiram infelizes e com medo a um nível patológico [...] mas só em meados do século XX, quando se inventaram novos medicamentos a fim de mitigar esses estados emocionais, eles foram definidos como “doenças”, como os consideramos hoje. (STOSSEL, 2014, p. 214)

Stossel (2014) propõe a discussão de que as indústrias farmacêuticas ganham bilhões com o *marketing* de produtos que ao invés de solucionar reais casos de doenças mentais muitas vezes são receitados para aplacar temperamentos e personalidades. Como no caso da timidez que frequentemente é diagnosticada como transtorno de ansiedade social. Segundo ainda Stossel (2014) com certeza muitas pessoas não afetadas por doenças mentais foram e são engolidas pelos imperativos de lucros das empresas. Todavia, também existem ansiosos como ele para quem a medicação e outras formas de tratamento psiquiátrico salva do desespero, alcoolismo, depressão e suicídio.

### **2.1.11 Procedimentos metodológicos**

Pelo caráter da pesquisa, pela intenção de se produzir uma narrativa de profundidade que se sustente em números e estatísticas, mas que vá além deles

investigando o cotidiano humano complexo e singular, esta pesquisa possui abordagem qualitativa. Segundo definição de Guerra (2014, p.11).

Na abordagem qualitativa, o cientista objetiva aprofundar-se na compreensão dos fenômenos que estuda – ações dos indivíduos, grupos ou organizações em seu ambiente ou contexto social –, interpretando-os segundo a perspectiva dos próprios sujeitos que participam da situação, sem se preocupar com representatividade numérica, generalizações estatísticas e relações lineares de causa e efeito.

Ao contrário da pesquisa quantitativa, a qualitativa permite e considera o envolvimento da subjetividade do pesquisador nos resultados do trabalho final, e também percebe que “o estudo da experiência humana deve ser feito entendendo que as pessoas interagem, interpretam e constroem sentidos.” (GUERRA, 2014, p.12)

Na pesquisa em questão tem-se a presunção de descrever comportamentos, construir espaços narrativos mediante o relato de entrevistados, ou seja, de imaginar o que se passou ou se passa na vida de cada pessoa, sendo que o texto nasce da mescla da subjetividade do entrevistado com o da autora do livro-reportagem.

Além disso, todos os planos previstos para a produção desse tipo de pesquisa, nas condições complexas em que se encontra, podem muito bem serem alterados no futuro, diante dos desafios particulares que venham a suceder no processo de entrevistas e escrita do livro-reportagem. Por esse motivo há a necessidade da abordagem qualitativa, a qual é flexível em detrimento da distância e generalização presumidas pela abordagem quantitativa.

### **2.1.12 Método**

O método escolhido para a produção da pesquisa é a etnografia aplicada ao campo teórico do jornalismo. Segundo a definição de López (1999) a investigação etnográfica consiste em uma descrição dos eventos que tem lugar na vida do grupo, com especial consideração dada as estruturas sociais e a conduta dos sujeitos como membros do coletivo, assim como de suas interpretações e significados da cultura a que pertencem.

O método etnográfico permite a aproximação e detecção que favorecem a coleta de dados nas respectivas fontes, utilizando os principais instrumentos como observação participante, os entrevistados, os documentos pessoais, com o propósito de proceder a investigar dados descritos, palavras escritas e/ou orais, em condutas observáveis dos populares participantes, de conhecer as pessoas e perceber como elas desenvolvem suas próprias definições.

Este método é o meio, processo e procedimento selecionado para a aproximação à realidade escolhida e para suas respostas. Tal método

“permite experienciar a experiência deles, aprender deles e de suas experiências, explorar conceitos. (LOPÉZ, 1999, p.46)

De acordo com Mateus (2015), a etnografia é uma método de pesquisa versátil e por isso não apenas aplicável ao campo da antropologia, mas também ao de outras ciências sociais e humanas, como, por exemplo, as Ciências da Comunicação. Essa versatilidade é entendida pelo autor como a oportunidade que o tipo de pesquisa possibilita para observar e analisar os comportamentos comunicativos dos indivíduos, como eles comportamentos ocorrem e se desenvolvem, o que é essencial para o estudo da cultura de um grupo.

O Método Etnográfico em Comunicação consiste, antes de mais, num estudo monográfico escrito por alguém que dedicou uma parte considerável do seu tempo a observar (de forma participante), descrever, anotar e examinar um objecto de estudo empírico ou comunidade comunicativa (seja a redacção de um jornal, seja a comunicação efêmera que se estabelece entre dois transeuntes, seja uma interacção discursiva entre um vendedor e um comprador). Foca-se nos atributos diferenciadores dessa comunidade comunicativa enfatizando a sua especificidade cultural ao mesmo tempo que sublinha os processos de construção e de partilha social do sentido (as suas premissas, as suas “formas de vida”, as suas “regras imperceptíveis”, os seus códigos). (MATEUS, 2015, p.85)

Conforme Travancas (2010) a antropologia após a Escola de Chicago foi modificada, pois o método de pesquisa etnográfico passou a não mais ser voltado somente para a pesquisa de nativos em sociedades exóticas e distantes, mas a ser um método aplicado também aos interesses de se desvendar as cidades, o bairro e seus habitantes. Travancas (2010) cita a definição das cidades como laboratórios sociais, ideia proposta pelo sociólogo e jornalista Robert Park (1990).

Travancas (2010, p.100) assinala ainda a necessidade do pesquisador “dentro de sua própria sociedade olhá-la com outros olhos, com os olhos de um estrangeiro em busca de significados.” A etnografia aplicada ao trabalho jornalístico, na proposta de se desenvolver a pesquisa sobre o cotidiano de pessoas com transtornos de ansiedade, será empregada com o mesmo objetivo do método aplicado ao exercício de um antropólogo que foca sua atenção e estudo em um grupo social em questão.

No caso dessa pesquisa, o trabalho de campo será desenvolvido, assim como na antropologia, com o objetivo de selecionar informações, transcrever diálogos, observar e descrever comportamentos e manter um diário de campo para tomar nota das impressões. Um carácter da pesquisa etnográfica que deve ser salientado é a noção da quantidade ideal de entrevistados para a finalização do trabalho, o que é levado em consideração na pesquisa que se objetiva produzir.

Aliás a questão da quantidade é um ponto importante e às vezes crítico na etnografia. Qual o número ideal de entrevistados? O que se entende como grupo em termos de quantidade? Estes são dados muito flexíveis. Não há um número fixo, predeterminado. Você pode estabelecer *a priori*, no projeto de pesquisa, o seu *corpus*, o que não quer dizer necessariamente que vá obtê-lo. Mas a busca não é pelos números, mas pelos significados. E a recorrência nos discursos é um indicativo. (TRAVANCAS, 2010, p.106)

Isto é, enquanto não se obter resultados satisfatórios em relatos para a elaboração de textos que atendam o propósito de aprofundar o tema e ampliar o ponto de vista do leitor, promovendo a reflexão crítica e a identificação dos problemas em vários níveis, condições sociais e circunstâncias, a procura por entrevistas deve continuar sendo feita. O intuito é começar a busca por entrevistados mediante comunidades em redes sociais que agrupam pessoas que sofrem com transtornos de ansiedade. A título de exemplo, a página “Flores ansiosas” no *Facebook* que une mulheres, e também a página “TAG - Transtorno de Ansiedade Generalizada” em atividade na mesma rede social.

### **2.1.13 Instrumento de coleta de dados**

Os instrumentos de coleta de dados para a produção da pesquisa serão o levantamento bibliográfico, a observação participante, a entrevista aberta e a entrevista semiaberta.

#### **2.1.13.1 Levantamento Bibliográfico**

A bibliografia sobre o tema que se pretende investigar com a elaboração da pesquisa proposta nesse trabalho, não é conclusiva e por isso não interrompida. Especialistas continuam estudando os transtornos de ansiedade e ainda há muita bibliografia a ser conferida pela autora desse projeto. Por consequência, não se planeja em momento algum durante todo o processo da investigação e escrita para o livro- reportagem cessar a procura por novidades que tratam do assunto. Para Lakatos e Marconi (2003), o levantamento bibliográfico ou pesquisa bibliográfica:

[...] é um apanhado geral sobre os principais trabalhos já realizados, revestidos de importância, por serem capazes de fornecer dados atuais e relevantes relacionados com o tema. O estudo da literatura pertinente pode ajudar a planificação do trabalho, evitar publicações e certos erros, e representa uma fonte indispensável de informações, podendo até orientar as indagações. (LAKATOS; MARCONI, 2003, p.158)

Lakatos e Marconi (2003) ainda explica que o levantamento bibliográfico e o trabalho de campo são tarefas que podem ser realizadas concomitantemente durante

todo o processo da pesquisa. Gil (1989, p.71) assinala que a principal vantagem do levantamento ou pesquisa bibliográfica “reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que se poderia pesquisar diretamente.” Como já vem acontecendo no desenvolvimento da pesquisa em questão a ser realizada, o levantamento de questões problema, do senso de amplitude e importância em se abordagem o tema não seria possível sem o trabalho de levantamento bibliográfico. A prática possibilitou e possibilita o acesso a informações sobre o que já foi publicado sobre o assunto e atualiza a pesquisadora das discussões mais recentes. Quanto a essa afirmação Gil (1989) salienta que:

Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema da pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. Por exemplo, seria impossível a um pesquisador percorrer todo o território brasileiro em busca de dados sobre a população ou renda *per capita*; todavia, se tem à sua disposição uma bibliografia adequada, não terá maiores obstáculos para contar com as informações requeridas. (GIL, 1989, p.71)

Contudo, Gil (1989) chama a atenção para o fato de muitos fontes apresentam dados coletados ou processados de forma equivocada. Por essa motivo, para não ampliar ou reproduzir os erros “convém aos pesquisadores assegurarem-se das condições em que os dados foram obtidos, analisar em profundidade cada informação para descobrir incoerências ou contradições e utilizar fontes diversas.” (GIL, 1989, p.72)

Gil (1989) hierarquiza algumas tarefas importantes dentro do trabalho de levantamento bibliográfico. A primeira ação a ser tomada pode ser a exploração de fontes bibliográficas como livros, revistas, relatórios de teses, artigos científicos, notícias, reportagens. Após a localização das fontes deve haver a leitura do material em caráter seletivo para reter o essencial para o desenvolvimento da pesquisa.

Depois da leitura do material deve ser feito o fichamento de capítulos e resumos de parágrafos importantes o que é essencial para a organização e andamento do trabalho em meio a quantidade de informações em que o pesquisador provavelmente pode se perder. Logo o pesquisador deve ordenar e analisar as fichas segundo o conteúdo para que assim possam ser feitas conclusões finais do trabalho de acordo com objetivos definidos no início da pesquisa.

Muito do que já foi pesquisado e talvez descobertas que possam ser divulgadas no decorrer da pesquisa possam sanar as dúvidas indicadas no projeto e vão amparar a escrita do livro. O trabalho de levantamento bibliográfico regular poderá garantir que

a pesquisa conte com os dados comprovados mais recentes e assim possa se aproximar do que acontece na realidade, sendo a pesquisa sempre aperfeiçoada. O levantamento bibliográfico irá interferir na forma como a pesquisadora observará os entrevistados e também na formulação das questões abertas a serem elaboradas.

### **2.1.13.2 Observação Participante**

Segundo Travancas (2010), utilizar-se do tipo de observação participante é admitir que a subjetividade e presença do cientista social no ambiente e na rotina do grupo que se estuda é um fator de importância para o resultado final da pesquisa. De alguma forma os pontos de vista do pesquisador interferiram no desenrolar dos fatos e se fosse outro cientista a pesquisar e produzir sobre o mesmo assunto e observando o mesmo grupo, os resultados da pesquisa poderiam ser parecidos, mas não seriam idênticos. De acordo com Travancas (2010) o pesquisador deve estar atento ao seu papel no grupo:

Deve observar e saber que também está sendo observado e que o simples fato de estar presente pode alterar a rotina do grupo ou o desenrolar de um ritual [...]Não há uma regra, nem um código rígido de comportamento. Depende da sensibilidade do pesquisador. (TRAVANCAS, 2010, p.103)

Ainda segundo Travancas (2010), o tipo de instrumento de pesquisa também leva ao risco do pesquisador ficar tão envolvido e engajado no estudo que se coloca como porta-voz do grupo estudado. Tal atitude deixa de lado o compromisso profissional e ético pois, “embora haja um enorme espaço para a subjetividade do cientista social neste tipo de pesquisa, os dados são formas objetivas e têm vida própria.” Travancas (2010). Ou seja, muito envolvimento com a causa pode cegar o pesquisador para alguns dados e algum grau de distanciamento é necessário para se obter ampla visão das problemáticas que rondam o tema.

Na pesquisa que se propõe produzir, o tipo de instrumento foi escolhido, pois para se obter conclusões é necessário que se tenha contato e observe o comportamento dos entrevistados. Observar os gestos, os olhares, as expressões de quem vive com transtornos de ansiedade é senão a prática mais essencial para a construção da narrativa de um livro que tem como matéria o comportamento humano.

### **2.1.13.3 Entrevista Aberta**

A entrevista aberta não é feita à base de questões estruturadas. Conforme Duarte (2010), a entrevista aberta é um recurso da entrevista em profundidade, quando se quer recolher respostas a partir da experiência subjetiva de uma fonte, e a entrevista é geralmente individual. Entre as principais qualidades da abordagem em profundidade está a flexibilidade de permitir o informante definir os termos da resposta e ao entrevistador ajustar livremente as perguntas. A entrevista aberta, segundo Duarte (2010):

Tem como ponto de partida um tema ou uma questão ampla e flui livremente, sendo aprofundada em determinado rumo de acordo com aspectos significativos identificados pelo entrevistador, enquanto o entrevistado define a resposta segundo seus próprios termos, utilizando como referência seu conhecimento, percepção, linguagem, realidade, experiência. Desta maneira, a resposta a uma questão origina a pergunta seguinte e uma entrevista ajuda a direcionar a subsequente. A capacidade de aprofundar as questões a partir das respostas torna esse tipo de entrevista muito rico em descobertas. (DUARTE, 2010, p. 65)

Uma das dificuldades nesse tipo de instrumento de coleta de dados, ainda segundo Duarte (2010), é conseguir manter o foco no tema e não perder-se no irrelevante ao ponto de tornar a entrevista uma “conversa fiada”, agradável, mas improdutiva. O tipo de entrevista requer atenção afiada do pesquisador que deve saber selecionar em meio a tantas informações recolhidas o que é realmente ser útil e portanto deve entrar no trabalho final. Como instrumento das pesquisa qualitativa, a entrevista em profundidade e aberta tem o objetivo de saber como e porque as coisas acontecem, não obter precisão sobre o que está ocorrendo. (DUARTE, 2010).

E muitas, vezes, como se pretende fazer durante o processo de trabalho em questão, a entrevista aberta é o ponto de partida para se obter informações e dados recorrentes na fala dos entrevistados o que pode ser aproveitado na elaboração de roteiros e questões semiestruturadas para as entrevistas semiabertas.

#### **2.1.13.4 Entrevista semiaberta**

A entrevista semiaberta em concordância com Duarte (2010), conta com questões - guia que dão cobertura ao interesse da pesquisa. O instrumento da abordagem qualitativa parte de questionamentos básicos obtidos em estudos anteriores. “A lista de questões desse modelo tem origem no problema de pesquisa e busca tratar da amplitude do tema, apresentando cada pergunta da forma mais aberta possível. (DUARTE, 2010, p.66).

Uma entrevista semi-aberta geralmente tem algo entre quatro e sete questões, tratadas individualmente como perguntas abertas. O pesquisador faz a primeira pergunta e explora ao máximo cada resposta até esgotar a

questão. Somente então passa para a segunda pergunta. Cada questão é aprofundada a partir da resposta do entrevistado, como um funil, no qual perguntas gerais vão dando origem a específicas.

Conforme Duarte (2010) a lista de questões-chave pode ser adaptada e alterada no decorrer das entrevistas. Uma questão pode ser dividida em duas e outras duas podem ser reunidas em uma só. Para a pesquisa que se propõe realizar a entrevista semiaberta será útil para se começar e manter a entrevista nos trilhos para não sair do tema central e em consequência perdendo o foco. Ainda mais em entrevistas com especialistas e médicos que podem não dispor de muito tempo, um roteiro-guia ajuda a saber o que quer e o que se procura com mais objetividade.

Quanto mais entrevistas se fizer e assim for possível mais se terá a curiosidade em descobrir se uma informação adquirida na primeira é recorrente em outros casos e outras histórias de vida. “Uma vantagem desse modelo é permitir criar uma estrutura para comparação de respostas e articulação de resultados, auxiliando na sistematização das informações fornecidas por diferentes informantes”. (DUARTE, 2010, p. 67).

### **2.1.13 Sistematização e análise de dados**

Quando possível, dependendo da permissão do entrevistado em cada entrevista, as entrevistas abertas e semiabertas serão gravadas por meio em gravador de aparelho celular. Frases de efeitos, expressões, gestos, comportamentos, obtidos por meio de observação participante, devem ser assinalados em um caderno/diário de campo. Logo, as entrevistas vão ser transcritas em documento *Word* de computador para serem analisadas e terem características selecionadas para a escrita da narrativa dos perfis literários.

### **2.1.15 Exposição dos dados**

O livro-reportagem deve contar com uma introdução que narre como foi o processo de construção do livro e o seu objetivo. Em seguida virá uma parte para agradecimentos às pessoas que auxiliaram a autora na produção do trabalho. O conteúdo do livro será dividido em perfis que funcionarão como capítulos.

Os perfis serão pensados para compor aproximadamente dez páginas de extensão e podem ser divididos de acordo com a mensagem que cada história dos entrevistados possa apresentar. A quantidade de perfis ainda não foi estabelecida,

dependerá da intensidade das narrativas encontradas e se seus significados sanam os questionamentos presentes na problematização desse trabalho.

Pretende-se planejar a imagem de um relógio para ilustrar a capa do livro reportagem. Visto que a relação das pessoas, que sofrem com ansiedade excessiva, com o tempo é muito conturbada. Geralmente a sensação de uma pessoa ansiosa é a de se viver paralisada em ações passadas, com a mente preocupada com o futuro e não vivendo o presente. A angústia de ver o tempo passar, de constantemente perdê-lo e sentir cada hora ir embora sendo que nunca se está em sintonia com ele, mas sempre correndo atrás dele é o que se procura abordar com a simbologia de um relógio tanto para ilustração da capa quanto um tema central nas impressões para a escrita dos perfis.

Ou provavelmente, detalhes percebidos nas entrevistas possam servir de inspiração para um desenho ou fotografia que retrate bem a essência da narrativa do livro-reportagem. A capa deve ser ilustrada em azul e amarelo. Em azul porque a cor é usualmente relacionada a serenidade, harmonia, profundidade, tristeza e reflexão. E amarelo é uma cor é intensa, chamativa, passa sensação de criatividade, renovação e “vale-a-pena-ler-esse-livro”.

### 2.1.16 Cronograma

Mês/Ativ.	Mar	Abril	Maio	Jun	Agosto	Set	Out	Nov	Dez
Levantamento Bibliográfico	X	X	X	X	X	X	X	X	
Entrevistas	X	X	X	X					
Observação participante	X	X	X	X	X				
Transcrição e decupagem de entrevista	X	X	X	X	X	X			
Escrita do livro-reportagem		X	X	X	X	X	X		
Elaboração da capa do livro-reportagem								X	
Revisão Final do livro								X	
Escrita do relatório								X	

Depósito provisório do livro para a defesa em banca										<b>X</b>
Defesa do Trabalho										<b>X</b>
Depósito definitivo do trabalho										<b>X</b>

### 2.1.17 Orçamento

<b>ATIVIDADE/ITEM</b>	<b>VALOR (R\$)</b>
Levantamento bibliográfico / compra de livros, cópias e gastos com internet	100,00
Passagens de transporte público	200,00
Impressão de livros para avaliação da banca, para o orientador e para uso próprio	351,00
<b>TOTAL</b>	<b>R\$ 651,00</b>

### 2.1.18 Referências

**Brasil é terceiro país do mundo que fica mais tempo on-line no celular.** São Paulo: Folha de São Paulo. 2005. Disponível em: <http://www1.folha.uol.com.br/tec/2015/09/1679423-brasil-e-terceiro-pais-do-mundo-que-fica-mais-tempo-on-line-no-celular.shtml> / Acesso em: 08 de nov. de 2017.

BURKETT, Warren. **Jornalismo Científico**: Como escrever sobre ciência, medicina e alta tecnologia para os meios de comunicação. Tradução de Antônio Trânsito - Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1990.

CAIN, Susan. **O poder dos quietos**: como os tímidos e introvertidos podem mudar um mundo que não para de falar; tradução de Ana Carolina Bento Ribeiro - Rio de Janeiro: Agir, 2012.

CHADE, Jamil. PALHARES, Isabela. **Brasil tem maior taxa de transtorno de ansiedade do mundo, diz OMS**: índice de depressão também é um dos cinco mais elevados do planeta. No total, transtornos mentais geram perdas de US\$ 1 tri por ano para a economia global. São Paulo: O Estado de São Paulo, 23 de fev. de 2017. Disponível em: <http://saude.estadao.com.br/noticias/geral,brasil-tem-maior-taxa-de-transtorno-de-ansiedade-do-mundo-diz-oms,70001677247>. Acesso em: 05 de nov. de 2017.

DUARTE, Jorge. **Entrevista em profundidade**. In: DUARTE, Jorge. BARROS, Antônio. Métodos e Técnicas de Pesquisa em Comunicação: São Paulo. Atlas, 2ª ed. 2010, p.62-83.

GUERRA, Elaine Linhares de Assis. **Manual de Pesquisa Qualitativa**. Belo Horizonte: Grupo Ânima Educação. Educação à Distância. 2014. Disponível em: [http://disciplinas.nucleoad.com.br/pdf/anima\\_tcc/gerais/manuais/manual\\_quali.pdf](http://disciplinas.nucleoad.com.br/pdf/anima_tcc/gerais/manuais/manual_quali.pdf) Acesso em: 04 de dez. 2017.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. São Paulo: Atlas, 2ª ed. 1989.

HUECK, Karin. **Sobre a ansiedade**: descubra por que a ansiedade atrapalha a sua vida e aprenda o que fazer para conviver com ela. São Paulo: Abril. Superinteressante. 2008. Disponível em: <https://super.abril.com.br/saude/sobre-a-ansiedade/> Acesso em: 05 de nov. de 2017.

LAKATOS, Eva Maria. MARCONI, Maria de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. São Paulo: Atlas, 5ª ed. 2003.

LIMA, Edvaldo Pereira. **O que é livro-reportagem**. São Paulo: Brasiliense, 1998.

LIMA, Edvaldo Pereira. **Páginas Ampliadas**: o livro-reportagem como extensão do jornalismo e da literatura. São Paulo: Manole, 2009.

LOPÉZ, Graciela Lima. **O método etnográfico como um paradigma científico e sua aplicação na pesquisa**. Rio Grande do Sul: Revista online Textura ULBRA. 1999. Disponível em <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/txra/article/view/660>. Acesso em: 05 de nov. 2017.

**Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5** / American Psychiatric Association. Tradução de Maria Inês Corrêa Nascimento, revisão técnica de Aristides Volpato Cordioli – 5. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2014.

MARTINEZ, Monica. **Jornalismo Literário**: a realidade de forma autoral e humanizada. Santa Catarina: Estudos em Jornalismo e Mídia. Ano VI - n. 1, p. 71 - 83 jan./jun. 2009.

MATEUS, Samuel. **A Etnografia da Comunicação**. Portugal: Revista online Antropológicas, nº 13. 2015. Disponível em: <http://revistas.rcaap.pt/antropologicas/article/download/2341/5114>. Acesso em: 05 de nov. 2017.

MOEHLECKE, Renata. **Pesquisa mostra alta incidência de transtornos mentais na população de capitais brasileiras**. Rio de Janeiro: Agência Fiocruz de Notícias. Fundação Oswaldo Cruz. 2014. Disponível em <https://portal.fiocruz.br/pt-br/content/pesquisa-mostra-alta-incidencia-de-transtornos-mentais-na-populacao-de-quatro-capitais> Acesso em: 08 de nov. de 2017.

OLIVEIRA, Fabiola. **Jornalismo Científico**. São Paulo: Contexto, 2014.

PARK, Robert. **La ville comme laboratoire social**. In GRAFMEYER, Y. JOSEPH, I. L'École de Chicago. Paris: Aubier, 1990.

PORCIÚNCULA, Bruna. **Saiba por que os brasileiros são os mais ansiosos do mundo**: Pesquisa da Organização Mundial da Saúde mostra que 9,3% dos brasileiros sofrem de algum transtorno de ansiedade. Porto Alegre: GaúchaZH. 2017. Disponível em: <https://gauchazh.clicrbs.com.br/saude/vida/noticia/2017/03/saiba-por-que-os-brasileiros-sao-os-mais-ansiosos-do-mundo-9750651.html>. Acesso em: 08 de nov.2017.

STOSSEL, Scott. **Meus tempos de ansiedade**: medo, esperança, terror e a busca da paz de espírito. Tradução de Donaldson M. Garschagen e Renata Guerra. – 1ª ed. – São Paulo: Companhia das Letras, 2014

TORRESI, Susana I. Córdoba de; PARDINI, Vera L.; FERREIRA, Vitor F. **Sociedade, divulgação científica e jornalismo científico**. São Paulo: Quím. Nova, v. 35, n. 3, p. 447. 2012. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0100-40422012000300001>. / Acesso em: 04 Dec. 2017

TRAVANCAS, Isabel. **Fazendo etnografia no mundo da comunicação**. In: DUARTE, Jorge. BARROS, Antônio. Métodos e Técnicas de Pesquisa em Comunicação: São Paulo. Atlas, 2.ed, 2010, p. 98-109.

VARELLA, Drauzio. **Você tem algum distúrbio de ansiedade?** São Paulo: DRAUZIO. 2017. Disponível em: <https://drauziovarella.com.br/drauzio/veja-se-voce-se-enquadra-em-algum-dos-principais-disturbios-de-ansiedade/> Acesso em: 07 de nov. de 2017.

VILAS BOAS, Sergio. **Perfis**: e como escrevê-los. São Paulo: Summus, 2003.

## 2.2 – APÊNDICE 2 - ROTEIRO DE ENTREVISTA EM PROFUNDIDADE

- Qual é o seu nome?
- Qual é a sua idade?
- Onde você nasceu? Sempre viveu em Goiânia?
- Desde quando você é ansiosa (o)?
- Já passou por algum atendimento psicológico?
- O que foi dito para você nesse atendimento e o que você entende por isso?
- O que te deixa ansiosa (o)? Que situações?
- Como é a sua rotina? Quais são as suas atividades do dia a dia?
- Em que você trabalha? Gosta da sua profissão?
- Como é o seu cotidiano com a ansiedade?
- O que você acha que gerou a sua ansiedade?
- Gostaria que você me contasse histórias, momentos da sua vida em que foi tomada (o) pela ansiedade? Como você se sentiu no momento?
- Quais sintomas a ansiedade causa em você?
- Alguma situação que no momento em que enfrentou foi trágica mas depois de passado um tempo parou para refletir e viu como um momento engraçado ou ridículo ou vergonhoso?
- Que situações te deixam à vontade e não te dão ansiedade?
- Você já foi criticada (o) por ter ansiedade de mais?
- Você acha que a sua ansiedade já foi vista como frescura ou fraqueza?
- Como você enfrenta a ansiedade?
- Já fez uso de remédios? Eles te ajudaram?
- Qual é a sua relação com o tempo?
- Você tem a sensação de estar perdendo tempo a todo momento e quer aproveitar tudo?
- Você vê um lado positivo da sua ansiedade?
- O que acha que não poderia faltar sobre você no texto?

Tudo bem se eu produzir o texto com o seu nome? Ou prefere que eu não te identifique?

## 2.3 – APÊNDICE 3 – TERMOS DE CONSENTIMENTO DOS ENTREVISTADOS

### TERMO DE CONSENTIMENTO



Eu, ADERSON CLAUDIO GENSINA MAIA, estou ciente dos propósitos, metodologia e objetivos desta entrevista. Concedo a utilização do conteúdo da mesma para a composição do projeto experimental "O Mundo de Dentro", realizado por Amanda Pereira França, portadora do RG 5993535 e estudante do curso de Comunicação Social - Jornalismo da Universidade Federal de Goiás. Autorizo, também, a divulgação para fins acadêmicos do Livro-Reportagem que conterà os dados coletados nesta entrevista.

Goiânia, 12 de DEZEMBRO de 2018.

Assinatura: Sujeito da Pesquisa

Assinatura: Promotor(a) da Pesquisa

## TERMO DE CONSENTIMENTO



Eu, Rosilene de Souza Ximenes, estou ciente dos propósitos, metodologia e objetivos desta entrevista. Concedo a utilização do conteúdo da mesma para a composição do projeto experimental "O Mundo de Dentro", realizado por Amanda Pereira França, portadora do RG 5993535 e estudante do curso de Comunicação Social - Jornalismo da Universidade Federal de Goiás. Autorizo, também, a divulgação para fins acadêmicos do Livro-Reportagem que conterà os dados coletados nesta entrevista.

Goiânia, 13 de dezembro de 2018.

Assinatura: Sujeito da Pesquisa

Assinatura: Promotor(a) da Pesquisa

## TERMO DE CONSENTIMENTO



Eu, Julia Cury de Rezende Bortos, estou ciente dos propósitos, metodologia e objetivos desta entrevista. Concedo a utilização do conteúdo da mesma para a composição do projeto experimental "O Mundo de Dentro", realizado por Amanda Pereira França, portadora do RG 5993535 e estudante do curso de Comunicação Social - Jornalismo da Universidade Federal de Goiás. Autorizo, também, a divulgação para fins acadêmicos do Livro-Reportagem que conterà os dados coletados nesta entrevista.

Goiânia, 12 de Dez. de 2018.

Julia Cury de R. Bortos  
Assinatura: Sujeito da Pesquisa

Amanda Pereira França  
Assinatura: Promotor(a) da Pesquisa

## TERMO DE CONSENTIMENTO



**FIC**

Faculdade de Informação  
e Comunicação



Eu, Bárbara Luiza Gonçalves de Araújo, estou  
ciente dos propósitos, metodologia e objetivos desta entrevista. Concedo a  
utilização do conteúdo da mesma para a composição do projeto experimental  
"O Mundo de Dentro", realizado por Amanda Pereira França, portadora do RG  
5993535 e estudante do curso de Comunicação Social - Jornalismo da  
Universidade Federal de Goiás. Autorizo, também, a divulgação para fins  
acadêmicos do Livro-Reportagem que conterà os dados coletados nesta  
entrevista.

Goiânia, 07 de 12 de 2018.

Bárbara Luiza Gonçalves de Araújo

Assinatura: Sujeito da Pesquisa

Amanda Pereira França

Assinatura: Promotor(a) da Pesquisa

## TERMO DE CONSENTIMENTO



Eu, Murilo Bruno Julião Lemos, estou ciente dos propósitos, metodologia e objetivos desta entrevista. Concedo a utilização do conteúdo da mesma para a composição do projeto experimental "O Mundo de Dentro", realizado por Amanda Pereira França, portadora do RG 5993535 e estudante do curso de Comunicação Social - Jornalismo da Universidade Federal de Goiás. Autorizo, também, a divulgação para fins acadêmicos do Livro-Reportagem que conterà os dados coletados nesta entrevista.

Goiânia, 13 de dezem de 2018.

Murilo Bruno Julião Lemos  
Assinatura: Sujeito da Pesquisa

Amanda Pereira França  
Assinatura: Promotor(a) da Pesquisa

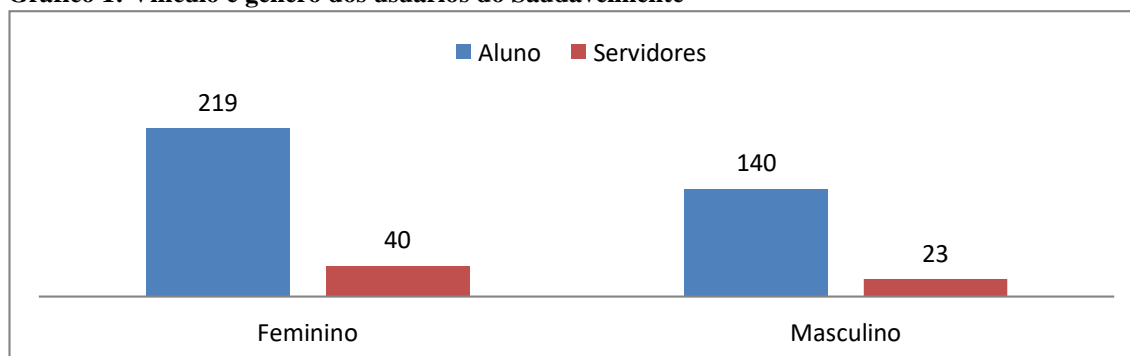
### III - ANEXO

#### 3.1 - LEVANTAMENTO DO PROGRAMA SAUDELMENTE

##### Saudavelmente janeiro a julho de 2017

Até o mês de agosto aproximadamente 422 pessoas estavam em acompanhamento no programa. Deste total, 79,5 % (n=336) são alunos de graduação, 5,5% (n=24) são alunos da Pós-Graduação e 15% são servidores. Do total de pessoas atendidas 61% são mulheres e 39% homens, conforme gráfico abaixo.

Gráfico 1: Vínculo e gênero dos usuários do Saudavelmente



Do total de pessoas atendidas 70% (n = 297), são classificadas como graves que precisam de acompanhamento mais próximo com multiprofissionais.

Tabela 1: Classificação dos usuários do Saudavelmente

Classificação	Nº de pessoas
1	101
2	196
3	108
4	15
5	2
<b>Total Geral</b>	<b>422</b>

Do total de pacientes atendidos 70% (n=297) são casos graves (nível 1 e 2) que demandam um trabalho multiprofissional por um tempo maior.

**Tabela 2: Classificação dos pacientes do Saudavelmente**

Nível	Contagem de Vínculo coma a UFG
1	101
2	196
3	108
4	15
5	2
<b>Total Geral</b>	<b>422</b>

Aproximadamente 28% (n=120) dos pacientes tem ideação suicida (Tabela 3) e 8% (n=34) fizeram tentativa de suicídio (Tabela 4).

**Tabela 3: Pacientes com ideação suicida**

Nível	Ideação suicida UFG
<b>1</b>	<b>67</b>
Sim	67
<b>2</b>	<b>46</b>
Sim	46
<b>3</b>	<b>7</b>
Sim	7
<b>Total Geral</b>	<b>120</b>

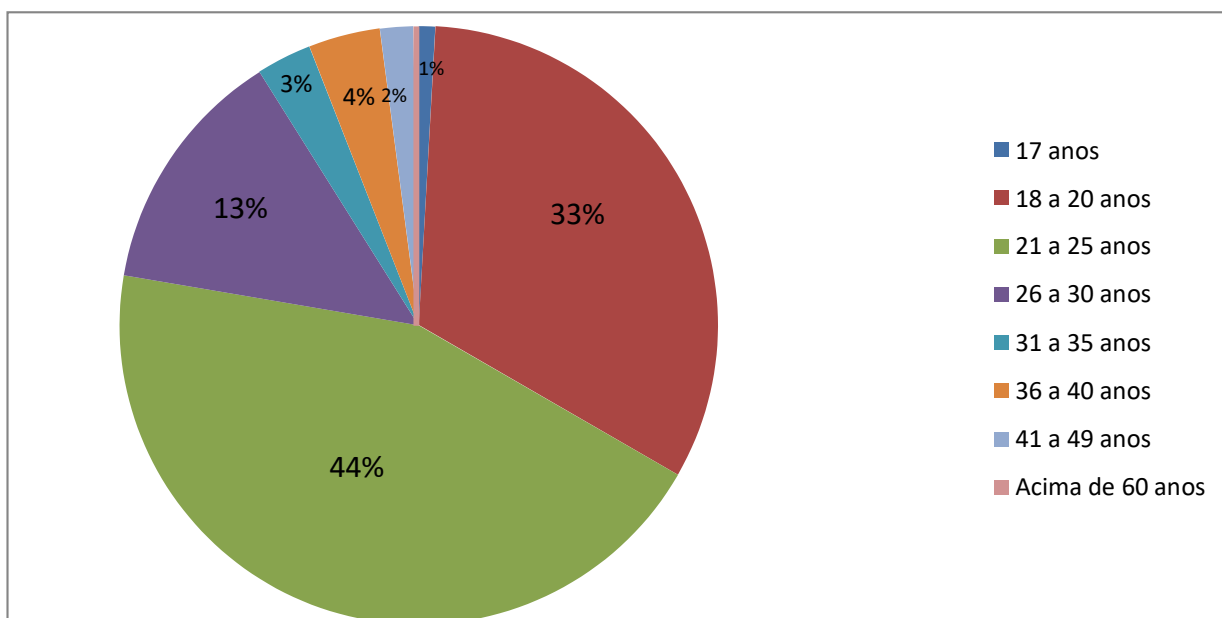
**Tabela 4: Pacientes que fizeram tentativa de suicídio**

Nível	Tentativa de suicídio
<b>1</b>	<b>23</b>
Sim	23
<b>2</b>	<b>10</b>
Sim	10
<b>3</b>	<b>1</b>
Sim	1
<b>Total Geral</b>	<b>34</b>

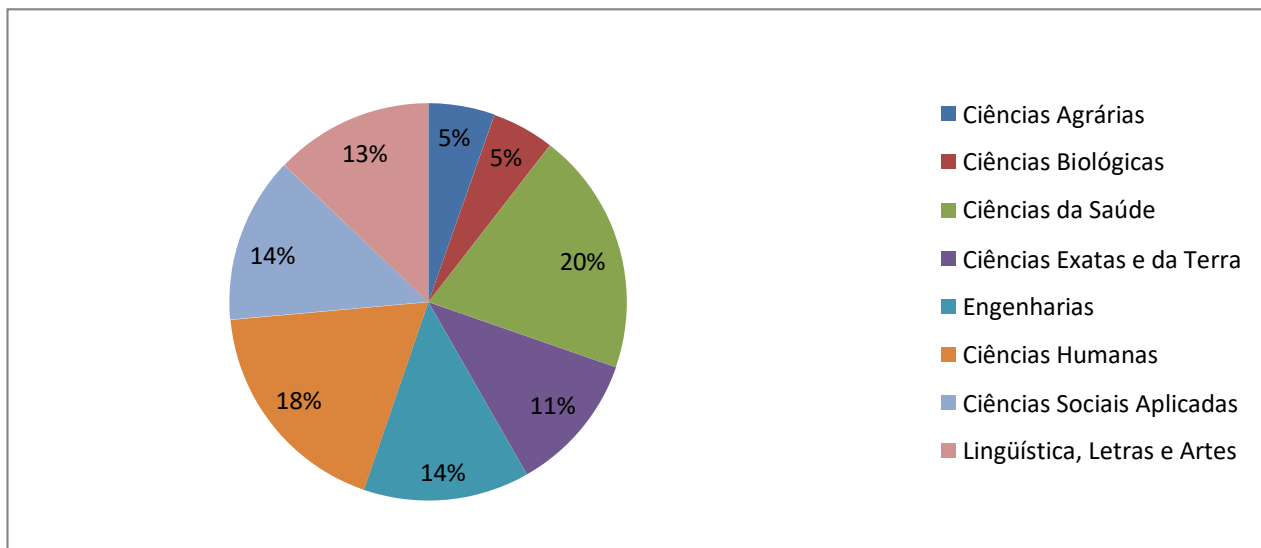
### Alunos de Graduação

Dos 336 alunos de graduação em tratamento no Saudavelmente, 60% (n = 202) são do sexo feminino e 40% sexo masculino (n= 133), 44% (n = 149) tem 21 e 25 anos (Gráfico 2), 20% (n=66) fazem cursos da área de Ciências da Saúde (Gráfico 3).

**Gráfico 2: Idade dos alunos de graduação atendidos pelo Saudavelmente**



**Gráfico 3: Percentual de alunos de cada área em tratamento no Saudavelmente**



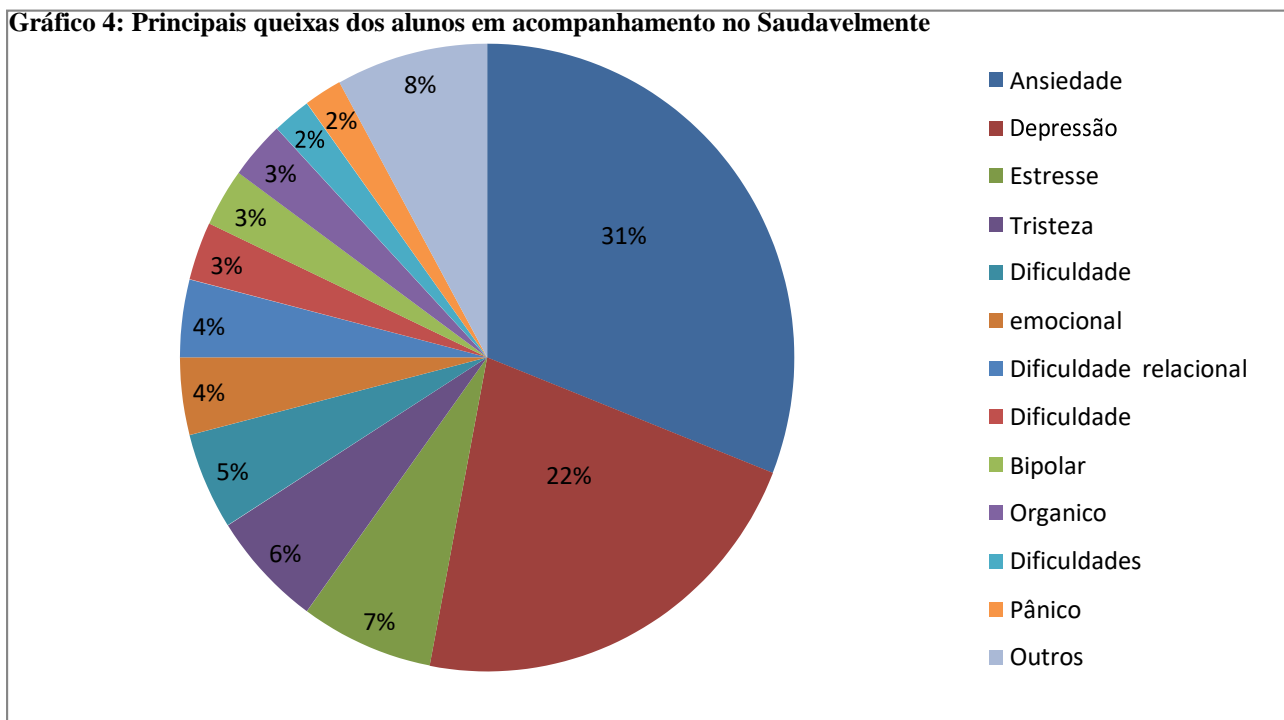
O curso com maior número de alunos em acompanhamento é o de Medicina (11%), seguido pelo de Letras (6%), Pedagogia (5%) e Farmácia (4%).

**Tabela 5: Cursos com maior números de alunos em tratamento no saudavelmente**

Curso	nº alunos atendidos
Medicina	36
Letras	20
Pedagogia	16
Farmácia	13
	72

Ciências da Computação	12
História	12
Veterinária	12
Ciências Sociais	10
Enfermagem	10
Filosofia	9
Sicologia	9
Direito	8
Biomedicina	7
Ciências Biológicas	7
Engenharia Ambiental	7
Engenharia Elétrica	7
Física	6
Engenharia da Computação	6
Engenharia Mecânica	6
Relações Públicas	6
Artes Visuais	5
Ciências Ambientais	5
Engenharia Civil	5
Matemática	5
Arquitetura	4
Artes Cênicas	4
Ciências Econômicas	4
Design de Moda	4
Design Gráfico	4
<hr/>	
Direção de Arte	4
Engenharia Física	4
Geologia	4
Jornalismo	4
Musicoterapia	4
Nutrição	4
Agronomia	3
Biotecnologia	3
Dança	3
Educação Física	3
Engenharia de Produção	3
Museologia	3
Química	3
Relações Internacionais	3
Zootecnia	3
Administração	2
Biblioteconomia	2
Engenharia de Alimentos	2
Engenharia de Transportes	2
Geografia	2
Gestão da Informação	2
Música	2
Odontologia	2
Biologia	1
Canto	1
Engenharia	1
Engenharia de Software	1
Engenharia Florestal	1
Engenharia Química	1
Física Médica	1
Não declarado	1
Políticas Públicas	1
Publicidade	1
Total	336
<hr/>	

Os sintomas depressivos é o principal motivo que fazem os alunos buscarem o programa, seguido pelos sintomas ansiosos e estresse (Gráfico 4).



Aproximadamente 86(26%) alunos foram diagnosticados com Depressão, 50 (15%) com ansiedade, 28 (8%) com dificuldade de adaptação (Tabela 6).

**Tabela 6: Principais diagnósticos dos alunos.**

Diagnóstico	Nº de alunos	% dos alunos
Depressão	86	26
Ansiedade	50	15
Dificuldade de Adaptação	28	8
Bipolaridade	18	5
Estresse	17	5
Dificuldade emocional	15	4
Dificuldade relacional	14	4
Esquizofrenia	12	3
Fobia Social	12	3
Dificuldade Acadêmica	11	3
TDAH	10	3
TEPT	9	2
Baixa auto estima	7	2
Asperger	4	1

Cerca de 29% (n= 98) dos alunos tem ideação suicida (Tabela 7) e aproximadamente 29 alunos fizeram pelo menos 1 tentativa de suicídio (Tabela 8).

**Tabela 7: N° de alunos com ideação suicida de acordo com gênero**

Gênero	Ideação de suicídio
Feminino	62
Masculino	36
<b>Total Geral</b>	<b>98</b>

**Tabela 8: N° de alunos que fizeram tentativa suicídio de acordo com gênero**

Gênero	Tentativa suicida
Feminino	17
Masculino	12
<b>Total Geral</b>	<b>29</b>

Entre os alunos com ideação suicida 13% são do curso de medicina, seguido por 8% dos alunos de letras e 6% dos alunos de pedagogia e ciência sociais (Tabela 9).

**Tabela 9: N° de alunos com ideação suicida por curso**

Curso	N° de alunos ideação de suicídio
Medicina	13
Letras	8
Pedagogia	6
Ciências Sociais	6
Veterinária	5
Filosofia	4
Ciências da Computação	3
Artes Cênicas	3
História	3
Biomedicina	3
Design de moda	3
Enfermagem	3
Matemática	2
Jornalismo	2
Direção de Arte	2
Design Gráfico	2
Direito	2
Física	2
Farmácia	2
Geologia	2
Relações Públicas	2
Eng. da Computação	2
Eng. Mecânica	2
Eng. Física	2
Artes Visuais	1

Arquitetura	1
Psicologia	1
Canto	1
Zootecnia	1
Eng. elétrica	1
Políticas Públicas	1
Administração	1
Química	1
Ciência Biológicas	1
Direito (JATAI)	1
Engenharia de Produção	1
Dança	1
Nutrição	1
<b>Total Geral</b>	<b>98</b>

Entre os alunos que fizeram tentativa de suicídio 14% são do curso de Letras, 14% da medicina e 10% alunos de Filosofia.

**Tabela 10: Nº de alunos que fizeram tentativa suicida por curso**

<b>Curso</b>	<b>Nº alunos tentativa suicídio</b>
Letras	4
Medicina	4
Filosofia	3
Geologia	2
Veterinária	2
Enfermagem	2
Eng. Física	2
Eng. elétrica	1
Canto	1
História	1
Pedagogia	1
Ciências da Computação	1
Direção de Arte	1
Psicologia	1
Artes Visuais	1
Design de moda	1
Física	1
<b>Total Geral</b>	<b>29</b>

As dificuldades acadêmicas é uma realidade em 68% (n= 229) dos alunos, sendo mais frequente nos alunos de medicina (11%), seguido dos alunos de letras (6%), pedagogia (6%), história (4%) e ciência da computação (3%).

**Tabela 11: Nº alunos com dificuldade acadêmica por curso**

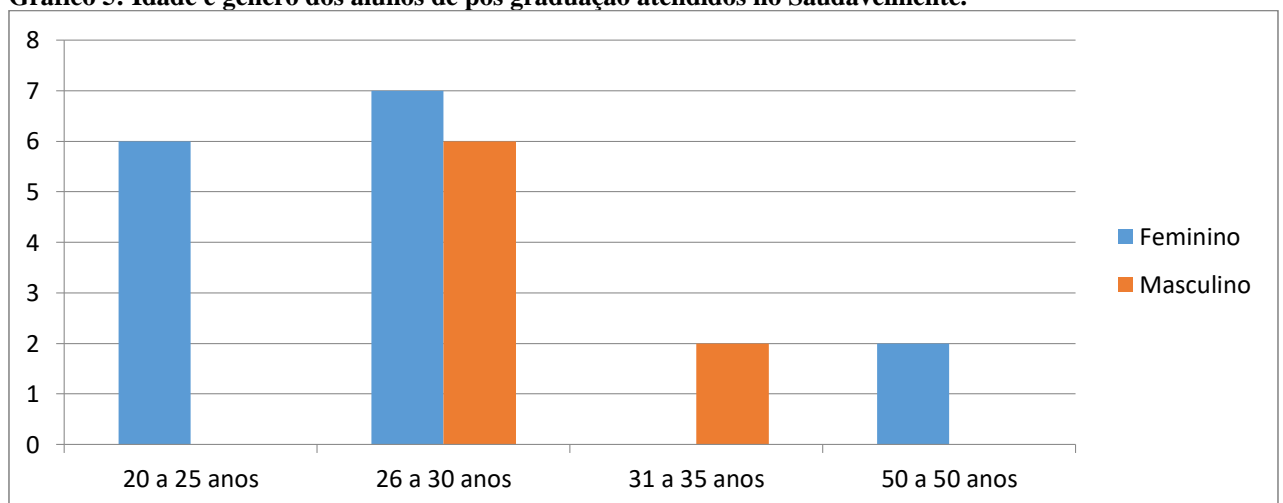
<b>Curso</b>	<b>Nº de alunos</b>
Medicina	26
Letras	14
Pedagogia	14
História	9
Ciências da Computação	7
Eng. elétrica	7
Veterinária	7
Ciências Sociais	6
Eng. Mecânica	6
Biomedicina	5
Ciência Biológicas	5
Direito	5
Farmácia	5
Filosofia	5
Artes Visuais	4
Ciências Ambientais	4
Design de moda	4
Design Gráfico	4
Enfermagem	4
Eng. Física	4
Matemática	4
Psicologia	4
Relações Públicas	4
Arquitetura	3
Artes Cênicas	3
Dança	3
Direção de Arte	3
Eng. Ambiental	3
Eng. Civil	3
Eng. da Computação	3
Física	3
Jornalismo	3
Musicoterapia	3
Zootecnia	3
Administração	2
Agronomia	2
Biotecnologia	2
Ciências Econômicas	2
Ed. Física	2
Eng. Alimentos	2
Eng. Transportes	2

Engenharia de Produção	2
Geologia	2
Nutrição	2
Odontologia	2
Biblioteconomia	1
Canto	1
DIREITO (JATAI)	1
Eng. Florestal	1
Eng. Software	1
Eng. Ambiental	1
Engenharia	1
Física Médica	1
Gestão da informação	1
Música	1
Publicidade	1
Química	1
Relações Internacionais	1
Sociologia	1
<b>Total Geral</b>	<b>229</b>

## Alunos de Pós- Graduação

Dos 24 alunos de pós-graduação que estão em tratamento no Saudavelmente, 75% (n = 16) são do sexo feminino e 25% sexo masculino (n= 8), 54% (n = 13) tem 26 e 30 anos (Gráfico 5), 46% (n=11) das queixas são de ansiedade (Tabela 12).

**Gráfico 5: Idade e gênero dos alunos de pós graduação atendidos no Saudavelmente.**



**Tabela12: Principais queixas dos alunos da pós graduação**

Queixa	Nº Alunos da pós
Ansiedade	11

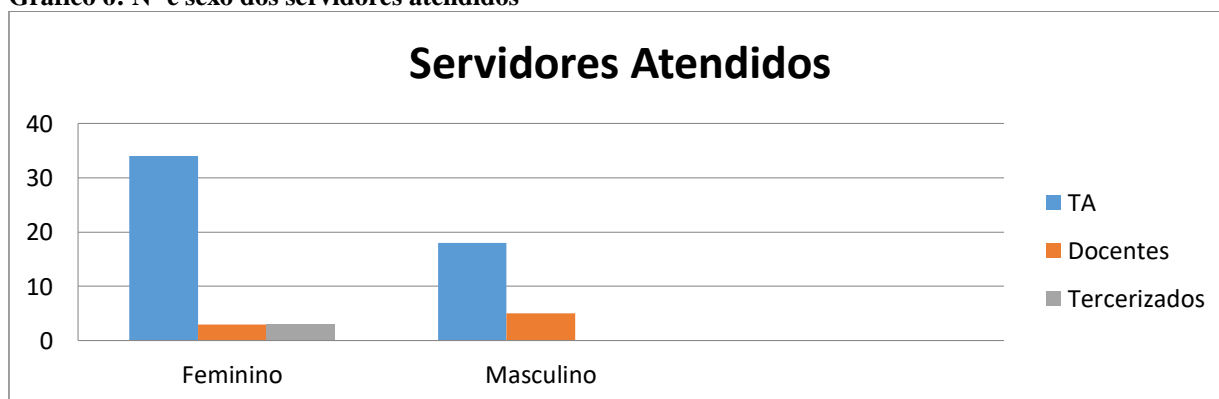
Depressão	4
Dificuldade relacional	1
Dificuldades acadêmicas	1
Estresse	2
Hipocondria	1
Insegurança	1
Luto	1
Timidez	1
Tristeza	1
<b>Total Geral</b>	<b>24</b>

Cerca de 33% (n= 8) receberam o diagnóstico de depressão e 29% (n=7) ansiedade, 75% dos alunos são pacientes graves (classificação 1 e 2) e 33% apresenta ideação suicida. Entre os alunos, 71% apresentam dificuldades para a realização das atividades acadêmicas.

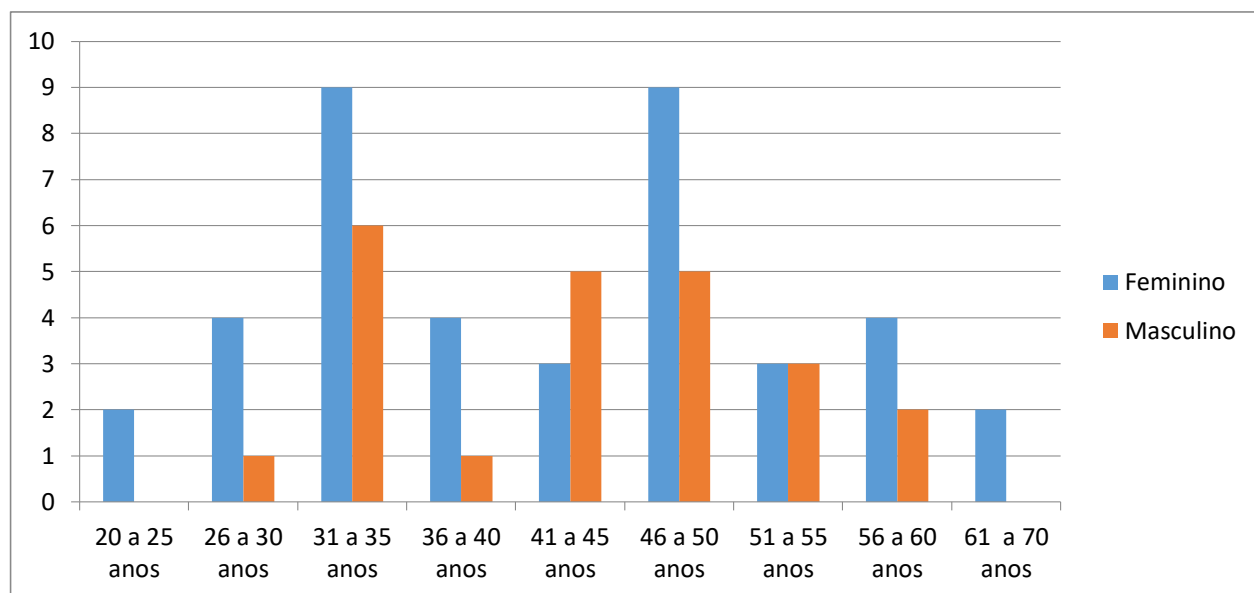
## Servidores

Dos 63 servidores atendidos no Saudavelmente que estão em tratamento no Saudavelmente, 63% (n = 40) são do sexo feminino e 37% (n= 23) sexo masculino (Gráfico 6), 24% (n = 15) tem 31 e 35 anos (Gráfico 7), 25% (n=16) das queixas são de depressão (Tabela 13).

**Gráfico 6: N° e sexo dos servidores atendidos**



**Gráfico 7: N° e sexo dos servidores atendidos**



**Tabela 13: Principais queixas dos servidores**

Rótulos de Linha	Contagem de Sexo
Depressão	16
Ansiedade	10
Problemas no trabalho	7
Dificuldade relacional	5
Estresse	4
Orgânico	4
Bournout	3
Pânico	3
Bipolar	2
Orientações	2
Angustia	1
Apatia	1
Fobia Social	1
Luto	1
Pensamentos suicidas	1
Problemas Pessoais	1
Processo Administrativo	1
<b>Total Geral</b>	<b>63</b>

Cerca de 32% (n= 20) receberam o diagnóstico de depressão e 16% (n=10) ansiedade (Tabela 14), 60% dos servidores são pacientes graves (classificação 1 e 2; Tabela 15).

**Tabela 14: Diagnóstico dos servidores**

Diagnóstico	Nº de servidores
Depressão	20
Ansiedade	10
Bipolar	9

Dificuldade relacional	5
Problemas no trabalho	4
Bournout	2
Adaptação	1
Estresse	1
Estresse/ Depressão	1
Fobia específica	1
Fobia social	1
Luto	1
Orientação	1
Fim	1
Problemas no trabalho / bipolar	1
Problemas pessoais	1
Reação aguda ao estresse	1
Sexualidade	1
Dificuldade de Adaptação	1
<b>Total Geral</b>	<b>63</b>

Cerca de 22% apresenta ideação suicida (Tabela 15) e 8% fizeram pelo menos 1 tentativa de suicídio (Tabela 16).

**Tabela 15: N° servidores com ideação suicida**

	Servidores		Total Geral
	TA	Docente	
Ideação suicida	10	4	14
<b>Total Geral</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>14</b>

**Tabela 16: N° servidores que fizeram tentativa de suicídio**

	Servidores		Total Geral
	TA	Docente	
Tentativa de suicídio	4	1	5
<b>Total Geral</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>5</b>