



Polis

Revista Latinoamericana

50 | 2018

Proveer, cuidar y criar: evidencias, discursos y experiencias sobre paternidad en América Latina

O quanto vale a dor? Estudo sobre a saúde mental de estudantes de pós-graduação no Brasil

¿Cuánto vale el dolor? Estudio sobre la salud mental de los estudiantes de postgrado en Brasil

How much is the pain worth? Study on the mental health of graduate students in Brazil

Everton Garcia da Costa e Letícia Nebel



Edição electrónica

URL: <http://journals.openedition.org/polis/15816>

ISSN: 0718-6568

Editora

Centro de Investigación Sociedad y Políticas Públicas (CISPO)

Edição impressa

Data de publicação: 30 Agosto 2018

ISSN: 0717-6554

Refêrencia eletrónica

Everton Garcia da Costa e Letícia Nebel, « O quanto vale a dor? Estudo sobre a saúde mental de estudantes de pós-graduação no Brasil », *Polis* [Online], 50 | 2018, posto online no dia 05 agosto 2019, consultado o 04 setembro 2019. URL : <http://journals.openedition.org/polis/15816>

Este documento foi criado de forma automática no dia 4 Setembro 2019.

© Polis

O quanto vale a dor? Estudo sobre a saúde mental de estudantes de pós-graduação no Brasil

¿Cuánto vale el dolor? Estudio sobre la salud mental de los estudiantes de postgrado en Brasil

How much is the pain worth? Study on the mental health of graduate students in Brazil

Everton Garcia da Costa e Letícia Nebel

NOTA DO EDITOR

Recibido: 24.07.18 **Aceptado:** 01.08.18

Introdução

- 1 O número de pessoas diagnosticadas com transtornos mentais – principalmente ansiedade e depressão – em todo o globo passou por um expressivo crescimento nas últimas décadas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), atualmente, as doenças mentais atingem cerca de 700 milhões de indivíduos em todo o mundo, o que representa 13% do total de todas as doenças.¹ Somente a depressão atinge, hoje, em torno de 320 milhões de pessoas, um aumento de 18,4% no número de casos em relação ao ano de 2005.²
- 2 No caso do Brasil, a estimativa é de que 23 milhões de pessoas (cerca de 10% da população) sofram com depressão, sendo que 5 milhões delas se encontram no estágio moderado a grave da doença.³ Atualmente, o Brasil é o quinto país no ranking de pessoas com depressão, e o primeiro no ranking de transtorno de ansiedade. No território nacional, é importante destacar que o índice de doenças mentais é maior entre os jovens.

Um estudo recente realizado pela UFRJ com 85 mil jovens entre 12 e 17 anos aponta que 30% deles sofrem com transtornos mentais comuns, como por exemplo, tristeza frequente, falta de disposição, dificuldade para se concentrar, problemas para dormir, entre outros sintomas, os quais, se não forem devidamente tratados, poderão se tornar distúrbios mais graves, levando até mesmo ao suicídio.⁴ Dados publicados pela BBC Brasil, por exemplo, mostram que a taxa de suicídio de jovens na faixa etária entre 15 a 29 anos aumentou mais de 27% no período entre 1980 e 2014.⁵

- 3 Entre os jovens, há um grupo específico no qual os diagnósticos de transtornos mentais têm crescido de forma muito expressiva nos últimos anos: os estudantes universitários. Há uma série de estudos realizados em diversas partes do mundo, os quais evidenciam que as taxas de doenças mentais como depressão, ansiedade, crise de pânico, distúrbios do sono, além do risco de suicídio, são muito maiores entre estudantes matriculados em cursos de graduação, e principalmente de pós-graduação, do que no restante da população.
- 4 De fato, há um conjunto de fatores que podem estar relacionados direta ou indiretamente ao elevado número de universitários que sofrem com doenças mentais. No caso dos estudantes de graduação, há de se considerar, principalmente, que eles – como todos os jovens – precisam enfrentar os desafios emocionais inerentes à transição da adolescência para a vida adulta, ao mesmo tempo em que têm de se adaptar às demandas da universidade, processo este que, em muitos casos, ocorre de forma bastante dolorosa para o indivíduo. Por sua vez, no caso dos pós-graduandos, precisamos levar em conta que eles têm de enfrentar um conjunto de desafios relacionados à passagem da graduação para a pós-graduação. O ambiente da pós-graduação é altamente desafiador. As demandas e as cobranças que se apresentam aos estudantes são muito mais intensas, quando comparadas às exigências da graduação. Realizar um curso de mestrado e, sobretudo, de doutorado é uma tarefa árdua que apresenta uma série de desafios ao jovem pesquisador: desenvolvimento da dissertação/tese, exame de qualificação, participação em eventos nacionais e internacionais, cumprimento dos créditos das disciplinas, publicação de artigos em periódicos qualificados, defesa etc. Somam-se a isso as dificuldades financeiras, os aspectos familiares, pessoais, emocionais, profissionais, conjugais, dentre outros.
- 5 Não raramente, todos estes desafios, em conjunto, acabam afetando a saúde física e, sobretudo, mental dos estudantes. Com efeito, durante a jornada na pós-graduação, muitos pós-graduandos acabam desenvolvendo ansiedade, depressão, distúrbios do sono, dentre uma série de outras doenças psíquicas. Grande parte deles opta por sofrer em silêncio, principalmente, porque existe ainda um grande tabu na sociedade em torno dos transtornos mentais, inclusive dentro da universidade, espaço o qual, pelo menos em teoria, deveria ser aberto ao diálogo.
- 6 As doenças mentais, nesse sentido, configuram-se como um grave problema de saúde pública que afeta milhares de pós-graduandos, prejudicando, diariamente, sua vida acadêmica, social, conjugal, profissional. Partindo de tal realidade, este artigo tem o objetivo de problematizar a relação entre o desenvolvimento de doenças mentais e o ambiente da pós-graduação. A metodologia utilizada para elaboração do texto consiste em: a) revisão bibliográfica realizada em torno de estudos que abordaram o tema em questão; b) pesquisa empírica feita através da aplicação de questionário eletrônico, realizada com 2.903 estudantes matriculados em programas de pós-graduação *stricto sensu* no Brasil.

- 7 Para discutir o tema proposto, dividimos o artigo em cinco partes. Primeiro, apresentamos um rápido panorama sobre o crescimento do Sistema Nacional de Pós-Graduação (SNPG) nos últimos anos. A seguir, traçamos o perfil dos estudantes que participaram da nossa pesquisa empírica. Após, apresentamos os resultados da investigação realizada. Dando continuidade ao texto, elaboramos uma reflexão – com base na literatura pesquisada – acerca da relação entre doenças mentais e ambiente da universidade. Ao final, apresentamos os principais fatores que, a nosso ver, podem estar vinculados ao desenvolvimento de distúrbios mentais entre os pós-graduandos do país.

A expansão da pós-graduação brasileira

- 8 A pós-graduação *stricto sensu* no Brasil teve um começo relativamente tardio: ocorreu apenas no início da década de 1950, com a criação da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) (Cirani; Campanario; Silva, 2015). Inaugurada em 1951, pelo Ministério da Educação, a CAPES foi fundada tendo como objetivo principal “assegurar a existência de pessoal especializado em quantidade e qualidade suficientes para atender às necessidades dos empreendimentos públicos e privados que visam ao desenvolvimento do país” (CAPES, 2017)
- 9 A criação da CAPES foi um divisor de águas na história da pós-graduação brasileira. Em meados da década de 1970, a Coordenação implantou um inovador sistema de avaliação por pares que vinculou a concessão de recursos financeiros à produção acadêmica dos pesquisadores de cada programa. Dessa forma, a distribuição de bolsas de pesquisa a docentes e discentes, bem como a repartição de recursos para os programas passou a ser definida por critérios qualitativos. Nos anos 90, este sistema foi aprimorado, adotando critérios avaliativos mais rígidos, levando em consideração também parâmetros de qualidade internacionais (Balbachevsky, 2005).
- 10 Através de seu sistema de avaliação, o qual associou desempenho acadêmico e fomento à pesquisa, a CAPES conseguiu assegurar, por um lado, o crescimento quantitativo da pós-graduação nacional, mantendo, por outro, a manutenção de padrões mínimos de qualidade. Assim, nos últimos anos, o SNPG apresentou uma grande expansão, a qual pode ser observada nas estatísticas relativas à última década. Entre 2005 e 2015, por exemplo, o número de programas de pós-graduação no Brasil quase dobrou, passando 2.057 para 3.904, o que representa um crescimento total de 89,8%.
- 11 Neste mesmo período, o crescimento no número de docentes e discentes foi ainda mais representativo. O número de professores teve um acréscimo de 103% entre 2005 e 2015. Hoje, há cerca de 88 mil docentes em programas de pós-graduação nacionais. Por sua vez, o número de estudantes matriculados também apresentou um crescimento de 103% no mesmo período. Atualmente, o Brasil possui em torno de 251 mil estudantes de mestrado e doutorado.
- 12 Ainda em relação aos estudantes, cabe destacar que, na última década, também aumentou consideravelmente o número de titulações no país. Em 2005, foram titulados cerca de 30 mil mestres e 9 mil doutores no Brasil; em 2015, esses números passaram para 55 mil e 18 mil, respectivamente, o que representa um aumento de 79,3% no número de titulados mestres e de 107% no de doutores no período. É importante frisar, que desde 2008, o Brasil tem conseguido formar mais de 10 mil doutores por ano, estando muito próximo de alcançar a marca de 20 mil, como pode ser observado no Quadro 1.

Quadro 1

Número de mestres e doutores titulados no Brasil entre 2008 e 2015

Ano	Mestres	Percentual de aumento em relação ao ano anterior	Doutores	Percentual de aumento em relação ao ano anterior
2015	54.924	6,6%	18.625	9,2%
2014	51.527	1,7%	17.048	9,4%
2013	50.639	7,2%	15.585	12%
2012	47.138	9%	13.912	12,9%
2011	43.233	9,2%	12.321	8,9%
2010	39.590	2%	11.314	-0,4%
2009	38.788	7,7%	11.368	6,1%
2008	36.014	--	10.711	--

Fonte: <http://geocapes.capes.gov.br/geocapes2/>

- 13 O aumento no número de mestres e, principalmente de doutores, é de vital relevância para reduzir o hiato que separa o Brasil das nações mais desenvolvidas. Países como Suíça, Alemanha e Estados Unidos, por exemplo, possuem, respectivamente, 23, 15,4 e 8,4 doutores a cada mil habitantes, enquanto que o Brasil possui apenas 1,4 (Viotti, 2010). Além disso, o aumento no número de mestres e doutores é importante, sobretudo, porque no Brasil, como em outras nações emergentes, as atividades de pesquisa e desenvolvimento (P&D) em ciência, tecnologia e inovação (CT&I) se concentram no ambiente da universidade, principalmente na pós-graduação. Como destaca a CAPES “Os dados disponíveis demonstram, sobremaneira, que é no interior do Sistema Nacional de Pós-Graduação que, basicamente, ocorre a atividade da pesquisa científica e tecnológica brasileira” (2004, pp.25-6)

O perfil dos estudantes de pós-graduação no Brasil

- 14 Antes de analisarmos os aspectos relacionados à saúde mental dos mais de 2.900 pós-graduandos que participaram deste estudo, cabe traçar, minimamente, o seu perfil, sobretudo, porque não há no país um banco de dados de acesso público relacionado ao perfil dos estudantes.⁶ Os trabalhos que existem sobre este tema, geralmente, analisam dados gerais disponíveis na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD), nos censos demográficos do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), ou então, se baseiam em informações restritas ao ambiente de uma única universidade ou programa de pós-graduação.

- 15 Cabe destacar, primeiramente, que a coleta de dados foi realizada através de um questionário eletrônico, desenvolvido na plataforma *Google Docs*. O link para acesso ao questionário foi compartilhado nas páginas de *Facebook* “Bolsistas Capes” e “Doutorado Sanduíche”. Para nossa surpresa, poucos minutos após a divulgação do link, o número de acessos foi tão intenso que a página do questionário ficou sobrecarregada e saiu do ar durante algum tempo, situação esta que por si só já evidencia a relevância em se tratar do assunto. Ao todo, participaram da pesquisa 2.903 pós-graduandos de todas as regiões do país.
- 16 Do total de estudantes que participaram deste estudo, 44% eram mestrandos e 56% doutorandos, sendo que, do total, 95% estavam matriculados em universidades públicas. Os estudantes estavam inscritos nos mais diversos cursos, principalmente: Educação (4%), Biologia (3,9%), Letras (3,8%), Psicologia (3,7%), Geografia (3%), Sociologia (3%), Administração (3%), Ecologia (3%), Física (2,7%), História (2,6%) e Química (2,5%). As universidades com maior número de respondentes foram: USP (11,7%), UNESP (5,3%), UNICAMP (4,9%), UFV (4,7%), UFRGS (4,3%), UFMG (3,9%), UFSC (3,9%) e UFPR (3,7%).
- 17 No que diz respeito à idade, foi identificado um alto número de estudantes relativamente jovens, uma vez que 76% deles estavam concentrados na faixa etária entre 20 e 30 anos e 20% na faixa entre 31 e 40 anos. Além disso, a média geral de idade é de 28 anos. Quanto à distribuição por gênero, as mulheres são a grande maioria, representando 67% da amostra. Esse dado confirma, de forma acentuada, uma das tendências da pós-graduação nacional, isto é, a proeminência das mulheres. Desde 2004, por exemplo, o número de mulheres tituladas anualmente em programas de doutorado no país tem sido superior ao de homens (Viotti, 2010). Além disso, é importante frisar também, que as mulheres são maioria no ensino superior brasileiro, em geral. As estatísticas mostram que elas ocupam, em média, cerca de 55% das vagas dos cursos de graduação (INEP/MEC, 2015).
- 18 No que tange à cor da pele, 70% dos respondentes se declararam como brancos, 22% como pardos/mulatos, 5% como negros, 2% como amarelos (de origem oriental) e 0,5% como indígenas. Se o percentual de pardos/mulatos for somado ao percentual de negros, então temos a quantia de 27%. Este dado é bem próximo ao apresentado pela PNAD 2014, a qual aponta que 28,9% dos estudantes de pós-graduação no país são negros (soma de pretos e pardos). De forma semelhante, o estudo realizado por Abreu (2013) com base nas informações do **Censo 2010** do IBGE, assinala que o percentual de pós-graduandos negros no país é de 24,8%.
- 19 Quanto ao estado civil, 68% dos respondentes se declararam como solteiros, 16% como casados, 13% em união estável e 2% separados/divorciados. A imensa maioria (91%) não tinha filhos. Em relação à pergunta “Com quem você mora atualmente?”, 30% dos estudantes alegaram morar com o cônjuge e/ou os filhos; 27% com os pais/e ou familiares; 21% com os amigos (compartilhando despesas ou de favor); 16% moravam sozinhos; e 6% com colegas ou em alojamento estudantil.
- 20 No que diz respeito ao trabalho, 71% dos participantes alegaram não exercer outra atividade profissional além da pós-graduação. Já os 29% que afirmaram exercer algum tipo de atividade trabalhavam, em média, 28 horas por semana. Em relação à renda, 76% dos estudantes afirmaram receber bolsa de estudos da CAPES, do CNPq ou de alguma outra agência de fomento à pesquisa. Quanto aos gastos com a pós-graduação (incluindo livros, transportes, alimentação etc.), o valor médio gasto mensalmente por cada pós-graduando gira em torno de R\$ 700.

- 21 A maior parte dos participantes já havia concluído todos os créditos das disciplinas no momento da pesquisa (62%), já havia passado pelo exame de qualificação (61%), e também já havia realizado o exame de proficiência em língua estrangeira (86%).
- 22 Além do perfil dos pós-graduandos, buscamos identificar também a percepção desses estudantes em relação ao grau de exigência por parte do programa ou do orientador. As respostas mostram que há muita cobrança, principalmente, no que concerne à publicação de artigos em periódicos científicos, e à participação em eventos e tarefas organizados pelo programa, como mostra o Quadro 2.

Quadro 2

Respostas à pergunta “Qual o grau de cobrança do seu orientador e/ou do programa de pós-graduação?”

Aspecto	Grau de cobrança			
	Muita cobrança	Cobrança razoável	Pouca cobrança	Nenhuma cobrança
Publicar artigos em periódicos	45%	33%	16%	6%
Participar das tarefas/eventos vinculados ao programa	34%	36%	20%	10%
Participar ou apresentar trabalhos em eventos	27%	42%	23%	8%
Obter notas altas nas disciplinas	21%	38%	24%	17%

Fonte: Dados coletados pelos pesquisadores.

- 23 Quanto ao grau de preocupação, uma parcela significativa dos pós-graduandos mostrou-se muito receosa em perder o emprego ou a bolsa de estudos, em não conseguir terminar a tese/dissertação, em não conseguir qualificar/defender dentro do prazo, e também em não conseguir aprovação na defesa/qualificação, como mostra o Quadro 3.

Quadro 3

Respostas à pergunta “Atualmente, qual o seu grau de preocupação em relação às seguintes questões?”

Questão	Grau de preocupação			
	Muita preocupação	Preocupação razoável	Pouca preocupação	Nenhuma preocupação
Medo de perder o emprego ou a bolsa de estudos	40%	23%	18,5%	18,5%

Medo de não conseguir terminar a tese/dissertação	37%	25%	25%	13%
Medo de não conseguir qualificar/defender dentro do prazo	35%	28%	22%	15%
Medo de não ser aprovado na qualificação/defesa	30%	28%	26%	16%
Medo de ser reprovado em alguma disciplina	14%	13%	21%	52%
Medo de ter de trocar de orientador(a)	11%	11%	23%	55%

Fonte: Dados coletados pelos pesquisadores.

Resultados do estudo

- 24 Uma vez expostos alguns dados relevantes relacionados ao perfil dos pós-graduandos, podemos apresentar, agora, os resultados da pesquisa. O primeiro aspecto a ser considerado diz respeito ao sono. Em geral, os pós-graduandos que participaram do estudo dormem, em média, cerca de 6,7 horas diárias, sendo que a maioria deles (62%) dorme diariamente 7 horas ou mais. Em relação à pergunta “Habitualmente, a que horas do dia você costuma deitar para dormir?”, as principais respostas foram: 23h (24%), 0h (24%) e 1h (19%). Se forem somados esses percentuais, então 67% dos respondentes dormem, geralmente, entre onze horas da noite e uma hora da manhã. Quanto à qualidade do sono, apresentamos aos pós-graduandos algumas situações, e indagamos o grau de ocorrência delas. As respostas podem ser observadas no Quadro 4:

Quadro 4

Grau de ocorrência de determinadas situações durante o sono

Situação	Frequência em que ocorre			
	Acontece constantemente	Acontece algumas vezes	Raramente acontece	Nunca acontece
Deitar e não conseguir dormir	39%	37%	19%	5%
Acordar no meio do sono e não conseguir mais dormir	20%	34%	34%	12%
Acordar várias vezes durante o sono	30%	34%	27%	9%

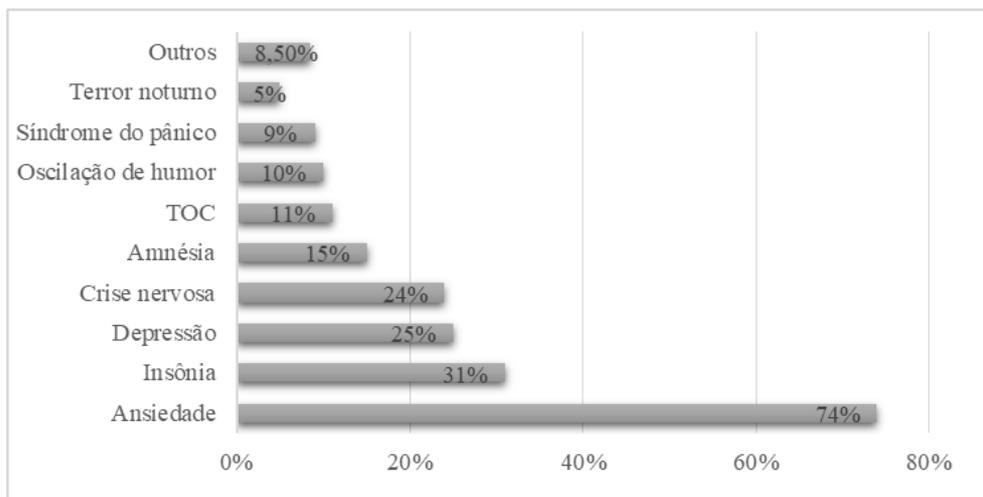
Sentimento de culpa ao ir dormir	39%	32%	16%	13%
Sentimento de pânico e/ou desespero ao ir dormir	19%	24%	26%	31%

Fonte: Dados coletados pelos pesquisadores.

- 25 Como mostra o quadro acima, grande parte dos pós-graduandos que responderam à pesquisa sofre com problemas, tais como deitar e não conseguir dormir, acordar no meio do sono e não conseguir mais dormir e acordar várias vezes durante o sono. No entanto, o que mais chama a atenção no quadro é o fato de que quase 40% dos respondentes constantemente têm sentimento de culpa ao ir dormir, enquanto que 32% já passaram por essa situação algumas vezes. Além disso, 19% deles constantemente sentem pânico e/ou desespero ao deitar, ao passo que tal situação já aconteceu algumas vezes com 24% deles. Talvez sejam justamente tais problemas que levam 19% dos respondentes a fazer uso de algum medicamento para auxiliar o sono, sendo que desse total, 59% toma medicamento por conta própria, sem prescrição médica.
- 26 Em relação às doenças mentais, apresentamos uma lista com alguns distúrbios e fizemos a seguinte pergunta: “Você sofre com algum dos transtornos abaixo?”. As respostas obtidas podem ser observadas no Gráfico 1:

Gráfico 1

Respostas à pergunta “Você sofre com algum dos transtornos abaixo?”



Fonte: Dados coletados pelos pesquisadores.

- 27 Como evidencia o gráfico acima, a grande maioria dos respondentes (74%) sofre com ansiedade. Outros 31% sofrem com insônia, ao passo que 25% e 24% com depressão e crise nervosa, respectivamente. Esses dados estão muito acima da média geral da população brasileira. Segundo dados da OMS, 5,8% dos brasileiros têm depressão e 9,3% ansiedade. Dentre os pós-graduandos que afirmaram sofrer com algum transtorno psíquico, 27% fazem tratamento com medicação, sendo que 7% deles sem prescrição médica.

Sofrimento mental na pós-graduação: uma triste e comum realidade

- 28 Historicamente, as universidades se configuram como espaços voltados à formação de uma elite intelectual e profissional. A adaptação à rotina da vida universitária, com efeito, exige dos estudantes a mobilização de complexos recursos cognitivos e emocionais (Padovani et al, 2014). Os estudantes universitários, como todos os jovens adultos, precisam lidar com as mudanças psicológicas e psicossociais ligadas ao desenvolvimento de uma vida pessoal autônoma (Bayram; Bilgel, 2008). Além de enfrentar essas profundas transformações, os universitários têm de lidar ainda com o rol de demandas acadêmicas exigidas pela universidade. Conforme destacam Padovani et al (2014), as exigências e as expectativas da vida universitária vulnerabilizam o bem-estar psicológico dos estudantes. Conforme as palavras dos autores:

Considerando as elevadas expectativas, as demandas inerentes ao mercado de trabalho e as aspirações pelo seu futuro profissional e pessoal, comumente se encontra como resultante uma alta prevalência de problemas psicoafetivos, por vezes desconhecidos. Tal desconhecimento pode levar à desvalorização de determinados sintomas ou mesmo a tratamento equivocado (Padovani *et al*, 2014, p. 3)

- 29 Há uma série de estudos, nacionais e internacionais, os quais apontam uma grande prevalência de doenças mentais em estudantes universitários. De uma forma em geral, tais estudos indicam que a prevalência de distúrbios mentais comuns, como depressão e ansiedade são maiores em universitários do que no restante da população. Uma pesquisa realizada em 2010 pelo Fórum Nacional de Pró-reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis (FONAPRACE, 2011), por exemplo, revela que 47,7% dos universitários brasileiros relataram sofrer com alguma situação de crise emocional. O estudo revelou ainda que as principais dificuldades emocionais enfrentadas pelos estudantes, as quais interferem no seu desempenho acadêmico são: ansiedade; insônia ou alteração significativa do sono; sensação de desamparo, desespero ou desesperança; sensação de desatenção, desorientação ou confusão mental; timidez excessiva; depressão; medo ou pânico. O estudo feito pela FONAPRACE mostra ainda que as principais consequências decorrentes desses problemas na vida acadêmica dos estudantes são: falta de motivação para estudar; dificuldades de concentração; baixo desempenho acadêmico; reprovações; trancamento de disciplinas; mudança de curso.
- 30 Por sua vez, uma pesquisa realizada por Baader et al (2014), em 2008, com 804 estudantes de graduação da Universidade Austral do Chile revela que 27% dos participantes apresentaram diagnóstico para depressão; 24,2% sofriam com o consumo de álcool; 10,4% sofriam com transtorno bipolar; e 5,3% apresentaram risco moderado a grave de cometer suicídio. Os autores destacam ainda, com base na pesquisa empírica feita e também na revisão de literatura realizada, que no Chile, a população universitária, sobretudo a mais jovem, apresenta uma maior prevalência de casos de depressão, risco de suicídio e suicídio consumado do que a população em geral.
- 31 Realidade semelhante é apontada pelo estudo de Mackenzie et al (2011). Os autores analisaram dados relativos a mais de 1.600 estudantes de graduação canadenses. Os resultados da pesquisa mostram que 25% dos participantes do sexo masculino e 26% do sexo feminino sofriam com depressão. Já o risco de suicídio foi de 13% em relação aos

homens e 10% em relação às mulheres. Por seu turno, o estudo realizado por Bayran e Bilgel (2008), com mais de 1.622 estudantes de graduação da Turquia revela que 27,1% dos participantes sofria com depressão, 47,1% com ansiedade, e 27% com estresse moderado a grave. Para os autores, a morbidade psicológica em estudantes universitários é um problema de saúde pública negligenciado em grande parte do mundo. Conforme destacam suas palavras:

A morbidade psicológica em estudantes de graduação representa um problema negligenciado de saúde pública e tem implicações importantes para os serviços de saúde das universidades e para a formulação de políticas mentais. Em termos de qualidade de vida, é muito importante a compreensão do impacto desse fenômeno de saúde pública negligenciado na obtenção do sucesso educacional e no trabalho prospectivo (Bayram; Bilgel, 2008, p. 667).

- 32 Como podemos ver, o desenvolvimento de distúrbios mentais em estudantes de graduação, infelizmente, é uma realidade bastante comum, não só no Brasil, como em muitos outros países. As transformações inerentes ao desenvolvimento de uma vida pessoal autônoma, somadas às exigências da vida acadêmica e às expectativas quanto ao futuro profissional, muitas vezes, vulnerabilizam o bem-estar psicológico dos estudantes, levando-os ao desenvolvimento de doenças como ansiedade, depressão, distúrbios do sono, consumo excessivo de drogas lícitas ou ilícitas, e até mesmo, tentativa de suicídio e suicídio consumado.
- 33 Essa é uma realidade é comum também entre pós-graduandos. Embora esse tema não seja tão explorado no âmbito da pós-graduação, as poucas pesquisas publicadas apontam que o nível de estresse mental entre os pós-graduandos é bem mais elevado do que entre os graduandos. Uma pesquisa realizada em 2013, por exemplo, pela Associação dos Pós-Graduandos da UFRGS (Junta, 2017), com alunos de mestrado e doutorado da universidade, apresenta resultados bem preocupantes. O estudo mostra que os participantes sofriam com uma série de problemas, como por exemplo: dificuldades de interação social (17,8%); aumento da irritabilidade (37,3%); diminuição da motivação (41,2%); dificuldades de concentração (35,8%); distúrbios do sono (50%). De forma semelhante, uma pesquisa realizada com 140 pós-graduandos da UFRJ (Malagris et al, 2009) revela que 58,6% dos participantes estavam estressados. Por sua vez, um estudo realizado com 66 estudantes do programa de pós-graduação em medicina veterinária da UNESP (Duque; Brondani; Luna, 2005) mostra que 89% dos participantes apresentaram sintomas de ansiedade; 77% tinham irritabilidade; 64% sofriam com angústia; 61% apresentavam dificuldades de concentração; 55% sofriam com tristeza; 33% com depressão, dentre outros resultados.
- 34 A questão relacionada ao sofrimento mental entre estudantes de pós-graduação também foi abordada recentemente no artigo *Under a cloud: Depression is rife among graduate students and postdocs*, publicado por Virginia Gewin (2012) na revista *Nature*. Gewin apresenta o caso de Lauren (psudônimo), uma jovem que estuda doutorado em química atmosférica, no Reino Unido. Lauren relata que durante o doutorado desenvolveu depressão, doença que lhe impedia de desempenhar suas atividades acadêmicas, e em determinados momentos, até mesmo de levantar da cama. Além disso, ela desenvolveu um medo que lhe incapacitava de apresentar sua pesquisa.
- 35 Gewin destaca que estatísticas específicas para os estudantes de pós-graduação são difíceis de serem obtidas, todavia, salienta que casos como o de Lauren são comuns entre pós-graduandos. Segundo a autora, os cientistas em início de carreira enfrentam um

elevado número de demandas acadêmicas, altas expectativas quanto ao trabalho desenvolvido, isolamento, insônia. Tudo isso pode se transformar em depressão debilitante, ataques agônicos de ansiedade, ou até mesmo em suicídio. Gewin salienta ainda que os principais sinais que indicam que um estudante pode estar sofrendo com depressão e ansiedade são: incapacidade de assistir às aulas ou realizar a pesquisa; dificuldade de concentração; diminuição da motivação; aumento de irritabilidade; distúrbios do sono, como insônia, por exemplo; alterações no apetite; e dificuldades de interagir socialmente.

- 36 De fato, o ambiente da pós-graduação pode ser muito estressante no que diz respeito às exigências acadêmicas. Há uma cobrança muito mais intensa – em relação à graduação – para que os estudantes participem e apresentem trabalhos em eventos acadêmicos (nacionais e internacionais), escrevam e publiquem artigos em periódicos científicos qualificados, sem falar ainda na escrita da dissertação e da tese. Todas essas demandas exigem um alto grau de envolvimento cognitivo e emocional, e podem levar ao desenvolvimento de uma série de distúrbios mentais, principalmente naqueles indivíduos que se encontram em estado de vulnerabilidade psicológica.
- 37 O pesquisador Robson Cruz, doutor em Psicologia pela UFMG, destaca que há uma série de indícios de que a pós-graduação é um ambiente propício ao desenvolvimento de transtornos mentais. Em uma entrevista concedida recentemente à TV UFMG⁷, Cruz aponta que um desses indícios é o fato de que a pós-graduação cria um senso diário de incompletude nos pós-graduandos, ou seja, gera a sensação de que o estudante não conseguiu concluir todas as tarefas que deveriam ter sido realizadas naquele dia. A impressão que fica para o estudante é que o dia não teve início, meio e fim. Podemos associar o argumento de Cruz ao dado que encontramos em nossa pesquisa empírica. Como já mencionado, 39% dos pós-graduandos que participaram do nosso estudo alegaram que constantemente têm sentimento de culpa ao ir dormir. Esse sentimento pode ter como causa, justamente, o senso diário de incompletude, ou seja, a sensação de que nem todas as tarefas foram finalizadas, o que, por sua vez, pode causar frustração e ansiedade. Cruz aponta ainda outros fatores que, a seu ver, podem estar relacionados ao desenvolvimento de doenças mentais em estudantes de pós-graduação: o choque que causa a passagem da graduação para o mestrado; o bloqueio da escrita; a pressão exercida por alguns programas; e a demora em procurar auxílio psicológico por parte do próprio estudante.
- 38 Por sua vez, o médico e neurocientista brasileiro Sérgio Arthuro (2012) destaca que os casos de transtornos mentais entre os pós-graduandos são causados por três motivos principais: prazos pouco flexíveis; avaliações pouco frequentes do projeto, as quais ocorrem, geralmente, na fase final do mestrado ou do doutorado, o que sobrecarrega o estudante; e o próprio nome “defesa”, que por si só já indica que o estudante passará por um “ataque” durante a banca.

Fatores sociais relacionados ao desenvolvimento de distúrbios mentais na pós-graduação do Brasil

- 39 Até aqui, temos argumentado que o ambiente da universidade, e principalmente, da pós-graduação, são espaços propícios ao desenvolvimento de doenças mentais nos estudantes, sobretudo os mais jovens e em estado de vulnerabilidade psicológica. Agora, neste

subcapítulo, apresentaremos os principais fatores que, a nosso ver, podem levar os estudantes matriculados em programas de pós-graduação do Brasil ao sofrimento psicológico.

O tabu que ainda há em torno das doenças mentais

- 40 Embora cerca de 700 milhões de pessoas sofram com transtornos mentais em todo mundo e as campanhas de divulgação sobre saúde mental promovidas pelos órgãos de saúde aumentem a cada ano, ainda hoje, em muitos países, há um grande tabu em torno das doenças desse tipo, inclusive no Brasil. Esse tabu persiste dentro da própria universidade, espaço que, pelo menos em tese, deveria ser amplamente aberto ao diálogo. Assim, mesmo que o sofrimento mental dos estudantes de pós-graduação seja uma realidade conhecida, as agências de fomento à pesquisa e os programas de pós-graduação, de uma forma em geral, praticamente não tocam neste assunto. Os próprios estudantes, muitas vezes, temendo o preconceito entre colegas e professores, optam por sofrer em silêncio e não procuram ajuda. Esse é um erro crasso, que só leva ao agravamento da doença. É fundamental que os indivíduos que apresentem sofrimento mental procurem aconselhamento e tratamento psicológico o mais breve possível. O primeiro passo para superar o sofrimento mental, justamente, é procurar ajuda, seja com amigos, familiares, colegas, professores, profissionais da saúde etc. Sofrer em silêncio pode acarretar, até mesmo, em tentativa de suicídio.

A instabilidade financeira entre os estudantes bolsistas

- 41 A maior parte dos estudantes de pós-graduação que estudam no Brasil é bolsista da CAPES, do CNPq, ou de alguma outra agência de fomento à pesquisa, como FAPESP, FAPERJ etc. Os bolsistas não têm direito a férias, 13º salário, auxílio doença, e a nenhum outro tipo de direito trabalhista. O tempo em que o estudante permanece como bolsista também não conta para fins de aposentadoria. Além disso, as principais agências de fomento à pesquisa do país exigem dedicação exclusiva dos bolsistas, de modo que eles não podem assumir outras atividades profissionais remuneradas. Assim, para muitos deles, o valor da bolsa é a única fonte de renda que cobre despesas como aluguel, alimentação, medicamentos, luz, água, telefone, internet etc. Cabe ressaltar ainda, nesse sentido, que os valores das bolsas destinadas à pós-graduação no país sofreram uma grande desvalorização na última década. Em 2008, as bolsas de mestrado e de doutorado equivaliam, respectivamente, a 2,9 e 4,3 salários mínimos. Hoje, elas equivalem a 1,6 e 2,3 salários. O reajuste do valor das bolsas tem sido, justamente, uma das principais pautas reivindicadas pela Associação Nacional dos Pós-Graduandos (ANPG).
- 42 Também é importante destacar, que o Brasil vive, atualmente, uma grave crise econômica, o que gera um clima de completa insegurança entre os estudantes bolsista, em relação ao medo de perder a bolsa. Vale lembrar, que no dia 1 de agosto de 2018, o Conselho Superior da Capes emitiu um ofício no qual informa que está previsto um corte significativo de gastos para o orçamento de 2019. Dentre as diversas consequências negativas que esse corte poderá causar, está a suspensão de 93 mil bolsas de mestrado, doutorado e pós-doutorado.

A redução do prazo para titulação

- 43 Fato é que os prazos para conclusão dos cursos de mestrado e de doutorado no Brasil passaram por uma significativa redução nas últimas décadas. O Boletim Informativo da CAPES (INFOCAPES), publicado em 1997, por exemplo, destaca que, em 1995, o prazo médio de titulação no país era de 3,9 anos no mestrado e de 5,1 anos no doutorado. Segundo a Coordenação, era necessário reduzir estes prazos, os quais estariam na contramão dos parâmetros internacionais de pós-graduação. Assim, em 2002, a CAPES publicou a sua Portaria de Nº 52, a qual estabeleceu que as bolsas de estudos concedidas pela Coordenação teriam duração máxima de 24 meses, no caso do mestrado, e 48 meses no doutorado. Com essa medida, a CAPES forçou não apenas os programas, mas também os próprios estudantes a reduzirem o tempo médio de titulação. O prazo de conclusão, inclusive, é um dos fatores determinantes na avaliação dos programas, de modo que, quanto menor o prazo médio de titulação de seus estudantes, maior a possibilidade de um programa receber nota alta na avaliação da CAPES.
- 44 Essa redução no prazo afetou, principalmente, os estudantes de mestrado. É importante ter em mente que o mestrado tem como tarefa principal preparar o aluno com os subsídios teóricos e metodológicos necessários à prática científica, suprimindo ainda as carências deixadas pela graduação, qualificando-o para o ingresso no doutorado. Na década de 1990, os mestrados do país levavam em média 1,7 anos para concluir as disciplinas do curso e 2 anos para elaborar a dissertação (CAPES, 1997). Com a redução do prazo para 24 meses, os mestrados geralmente têm realizado as disciplinas no primeiro ano de curso, e a dissertação no segundo. Ou seja, o tempo de preparação e amadurecimento teórico do aluno de mestrado é muito menor, hoje, do que duas há décadas. Com efeito, boa parte dos estudantes – sobretudo aqueles que saíram da graduação com falhas na sua formação – enfrenta grandes dificuldades para elaborar sua dissertação e, posteriormente, para redigir a tese.

A incerteza quanto ao futuro profissional

- 45 Como já mencionado, nos últimos anos, o Brasil aumentou significativamente a formação de mestres e doutores, sendo que, desde 2013, são titulados no país mais de 15 mil doutores anualmente. A soma maioria deles acaba trabalhando nas universidades, sobretudo nas estatais, e em algumas poucas privadas sem fins lucrativos. Todavia, o setor público de ensino e o privado não-lucrativo, certamente não têm condições de acolher o grande contingente de mestres e doutores titulados a cada ano. Essa é uma realidade que causa imensa angústia em milhares de pós-graduandos. A possibilidade real de estar desempregado, mesmo depois de uma década de formação acadêmica no ensino superior (considerando 4 ou 5 anos de graduação, mais 2 anos de mestrado, e por fim mais 4 de doutorado), pode ser um grande catalisador para o desenvolvimento de doenças mentais, como a ansiedade, a depressão, entre outras.

A pressão psicológica antes e em torno da defesa

- 46 Os últimos meses e dias que antecedem a defesa de uma tese de doutorado talvez sejam os mais angustiantes e doloridos em toda a vida acadêmica de um universitário. Este é o momento em que a pesquisa precisa ser concluída, e a escrita do texto finalizada. É o

instante em que se faz a revisão da interminável lista de gráficos, tabelas, quadros, ilustrações, siglas e abreviaturas; que se organiza o sumário; que se faz as últimas adequações às normas da ABNT ou do programa. É o momento também em que se deve fazer uma revisão textual pormenorizada, o que pode demandar várias leituras do texto, sendo que algumas teses chegam a ter mais de 300 páginas. Além disso, o doutorando tem de organizar ainda sua apresentação, sendo que deve sintetizar uma pesquisa que durou 4 anos em uma fala que geralmente dura em torno de 30 minutos. Com efeito, nos últimos dias/meses antes da defesa, para conseguir atender a todas essas demandas, é necessário manter uma rotina exaustiva de trabalho, com várias horas diárias dedicadas em frente ao computador à leitura e à escrita. A tudo isso, soma-se ainda, no caso dos estudantes bolsistas, o iminente fim da bolsa e a incerteza quanto ao futuro profissional. Se já não bastasse todo esse estresse psicológico, há também a preocupação com a defesa em si. Tratando-se de um evento público, a defesa é o principal ritual existente no ciclo do doutorado, e talvez o momento mais importante na vida acadêmica de um estudante. Esse momento, no entanto, pode vir a se tornar um acontecimento totalmente constrangedor e humilhante para o doutorando, dependendo dos comentários feitos pelos membros da banca.

O processo de orientação

- 47 Ter uma boa relação com o orientador, permeada pelo diálogo, é um elemento fundamental para a realização de um mestrado ou de um doutorado. Em verdade, em inúmeros casos, a relação entre orientando e orientador é tão próxima, que eles acabam desenvolvendo um vínculo de amizade que permanece para o resto da vida. Todavia, em outros tantos casos, essa pode ser uma relação extremamente conturbada e prejudicial, principalmente para o pós-graduando, já que é ele quem corre o risco de ser desligado do programa, ou de ter a bolsa de estudos cancelada, por exemplo. Nos fóruns e grupos de discussão virtuais, os relatos de estudantes queixando-se da sua relação com o orientador são bastante comuns, como mostra o relato abaixo, publicado por uma pós-graduanda na página **Bolsistas Capes**, no *Facebook*:

Odeio meu orientador ou ex orientador.... Nunca se mostrou disponível para me atender desde que começaram as aulas, não respondia e-mails e hoje ele simplesmente protocolou que não quer mais ser meu orientador porque não cumpria as atividades estabelecidas... Ele nem me deu um plano de atividades, quem fez fui eu, escrevi artigos, etc etc etc. Agora corro o risco de perder a bolsa e dependo dela para me manter, não tenho papai e mamãe para pagar minhas contas. (Relato de uma pós-graduanda)

A preocupação com o Lattes

- 48 O Currículo Lattes, sem dúvida, é uma das principais preocupações que afligem os pós-graduandos no Brasil. O Lattes consiste em um questionário virtual padronizado desenvolvido pelo CNPq, no qual os pesquisadores em atividade no país registram suas atividades acadêmicas e profissionais. Nessa plataforma digital, são registradas informações, tais como: formação acadêmica; atividades de ensino, pesquisa e extensão; publicações (artigos, livros, capítulos de livro); participação em eventos científicos; prêmios e títulos, dentre uma série de outros dados relevantes.

- 49 Adotado como critério avaliativo de mérito por praticamente todas as universidades e agências de fomento à pesquisa no Brasil, o Lattes é elemento decisivo nas seleções de ingresso para os cursos de mestrado e doutorado, na concessão de bolsas de estudo e financiamento à pesquisa, bem como nos processos seletivos para os cargos de docência. Por esse motivo, há uma grande cobrança dos pós-graduandos sobre si mesmos para aumentar a produção acadêmica (desde publicar artigos em periódicos bem avaliados, até participar em um número maior de eventos acadêmicos). A pontuação do Lattes pode ser a linha divisória que demarca a aprovação/reprovação em uma seleção pública. Além disso, é importante frisar que as avaliações quadrienais feitas pela CAPES aos programas de pós-graduação do país levam em consideração o currículo dos discentes (isto é, tudo aquilo que foi produzido num período de 4 anos). Com efeito, em muitos desses programas, há uma forte pressão para que os pós-graduandos mantenham um alto nível de produção acadêmica. O estresse de estar sempre produzindo, a expectativa em saber se um artigo foi aceito ou não por uma revista, a preocupação em viajar para apresentar trabalhos, enfim, podem causar uma grande ansiedade entre os estudantes.

O isolamento e a falta de interlocução

- 50 Uma queixa comum apresentada por muitos pós-graduandos, especialmente os doutorandos, é a falta de interlocução. A realização de um doutorado, de fato, é uma atividade bastante solitária. Geralmente, os estudantes concluem as disciplinas – momento em que mantém uma rotina mais próxima com os colegas – logo no primeiro ou no segundo ano de curso, ficando os anos restantes dedicados à realização da pesquisa e à elaboração da tese. Muitos desses estudantes não têm com quem dialogar sobre os problemas/dificuldades enfrentados ao longo do doutorado. Esse isolamento intelectual pode causar enorme frustração e até mesmo ansiedade nos pós-graduandos. Ter uma interlocução acerca dos problemas teóricos ou metodológicos da tese, sobre os obstáculos encontrados no percurso acadêmico, ou sobre as expectativas, preocupações ou dificuldades, em geral, é de suma importância, podendo evitar, por exemplo, o agravamento de crises de ansiedade.

Considerações finais

- 51 Atualmente, o Brasil possui cerca de 517 mil profissionais com mestrado, e 188 mil com doutorado. Isso quer dizer que, mesmo juntos, os mestres e doutores representam menos de 0,5% do total da população brasileira. Obter o título de doutor, assim como o de mestre, portanto, significa alcançar o topo da trajetória acadêmica, ou seja, significa ingressar no seleto rol da elite intelectual do país. Se fizermos, a título de comparação, uma analogia entre o mundo acadêmico e o mundo esportivo, os mestres, e principalmente os doutores, podem ser considerados atletas profissionais de ponta, de alto rendimento.
- 52 Para chegar à elite de sua categoria, um atleta profissional precisa padecer com exaustivas rotinas diárias de treinamento, tem de lidar com um intenso desgaste físico e emocional, e, muitas vezes, tem de abrir mão ainda da sua vida social e conjugal. Para se manter nessa posição, é necessário levar uma vida altamente regrada, disciplinada e orientada por uma rotina diária de exercícios, alimentação adequada, dormir em horários corretos etc. Todo esse sacrifício traz como recompensa a satisfação de chegar ao topo, de estar entre os “melhores”. Como bem diz o ditado popular, **não há bônus sem ônus**. Com

o meio acadêmico não é diferente. É impossível alcançar o título de mestre ou de doutor (o bônus) sem ter de arcar com as exigências e as dificuldades intrínsecas à vida acadêmica (o ônus). O ambiente da pós-graduação exige o cumprimento prazos, o bom aproveitamento nas disciplinas, a coleta dos dados empíricos para a pesquisa, a apresentação de trabalhos em eventos acadêmicos nacionais e internacionais, a publicação de artigos em periódicos científicos relevantes para a área, a escrita da tese/dissertação, a apresentação do trabalho final à banca avaliadora etc. Para atender a todas essas demandas, é necessário ter disciplina, uma rotina diária de atividades, e principalmente, ter controle emocional.

- 53 Sem um mínimo de controle emocional para lidar com as cobranças, as expectativas, enfim, com o ambiente complexo da pós-graduação, a possibilidade de desenvolver algum distúrbio psicológico é muito alta. Realizar um curso de mestrado ou doutorado é, antes de tudo, uma questão de escolha; ao optar seguir por esse caminho, o estudante precisa ter claro em mente que enfrentará uma série de cobranças e desafios cognitivos e emocionais, durante todo o trajeto, para os quais ele deverá estar minimamente preparado. Frente aos primeiros indícios de sofrimento mental, como por exemplo, irritabilidade fora do normal, dificuldades para dormir, falta de motivação para realização das atividades, mudanças no apetite, sentimentos como culpa, medo ou pânico, consumo excessivo de álcool ou outras drogas, enfim, é fundamental que o estude procure ajuda, seja com colegas de curso, amigos, familiares, professores, em fóruns de discussão na internet, com profissionais da saúde etc. Permanecer em silêncio só aumentará o sofrimento do estudante e agravará seu estado psicológico.
- 54 Quanto à CAPES, às agências de fomento, às universidades, aos programas, enfim, às autoridades responsáveis pela pós-graduação nacional, cabe estabelecer um debate amplo e aberto sobre esse tema, um debate que possibilite pensar estratégias que visem a minimizar o sofrimento mental dos pós-graduandos do país. Uma primeira medida urgente a ser criada é a implantação de unidades de atendimento, dentro de cada universidade, as quais ofereçam atendimento psicológico especializado com profissionais da saúde (psiquiatras, psicólogos) aos mestrandos e doutorandos. Também é importante a criação de eventos acadêmicos que tenham por objetivo principal debater este tema.
- 55 Estas são apenas algumas das ideias que podem ser colocadas em prática visando minimizar o sofrimento mental dos estudantes de pós-graduação do Brasil. O que não pode seguir acontecendo, certamente, é o descaso da academia em relação a esse grave problema de saúde pública.
-

BIBLIOGRAFIA

Abreu, A. C. (2013). Estudantes de pós-graduação no Brasil: distribuição por sexo e cor/raça, a partir dos censos demográficos 2000 e 2010. Trabalho apresentado na 36ª Reunião Nacional da ANPEd, Goiânia.

Arthuro, S. (2012). Depressão na Pós-Graduação e Pós-Doutorado. Recuperado de <https://umaincertaantropologia.org/2012/11/14/depressao-na-pos-graduacao-e-pos-doutorado-artigo-de-sergio-arthuro-jc/>

Baader, T. et al. (2014). Diagnóstico de la prevalencia de trastornos de la salud mental en estudiantes universitarios y los factores de riesgo emocionales asociados. *Revista Chilena de Neuropsiquiatria*, Santiago, 52 (3), 167-76.

Balbachevsky, E. (2005). A pós-graduação no Brasil: novos desafios para uma política bem-sucedida. Recuperado de: https://portais.ufg.br/up/67/o/Pos-Graduacao_Brasil_2.pdf

Bayram, N.; Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43 (8), p. 667-672

CAPES, (2004). Plano Nacional de Pós-Graduação 2005-2010.

_____ (2017). História e missão. Recuperado de: <http://www.capes.gov.br/historia-e-missao>

Cirani, C. B.; Campanario, M. A.; Silva, H. H. (2015). A evolução do ensino da pós-graduação senso estrito no Brasil: análise exploratória e proposições para pesquisa. *Avaliação*, 20 (1)163-87.

Duque, J. C.; Brondani, J. T.; Luna, S. P. (2005) Estresse e pós-graduação em Medicina Veterinária. *Revista Brasileira de Pós-Graduação*, Brasília, 2 (3) 134-48.

Fonaprace (2011) Perfil socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação das universidades federais brasileiras. Brasília, Brasil: FONAPRACE/ANDIFES.

Gewin, V. (2012) Under a cloud: Depression is rife among graduate students and postdocs. *Nature* (490), 299-301.

INEP/MEC (2015). Censo da Educação Superior. Brasília, Brasil: INEP/MEC

Junta, Cristiano (2017). Estresse e depressão na pós-graduação: uma realidade que a academia insiste em não ver. Recuperado de: <http://operamundi.uol.com.br/conteudo/geral/46852/estresse+e+depressao+na+pos-graduacao+uma+realidade+que+a+academia+insiste+em+nao+ver.shtml>

Mackenzie, S. et al. (2011) Depression and Suicide Ideation Among Students Accessing Campus Health Care. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81 (1), 101- 107.

Malagris, L. E. et al. (2009) Níveis de estresse e características sociobiográficas de alunos de pós-graduação. *Psicologia em Revista*, Belo Horizonte, 15 (1) 184-203

Padovani, R. et al. (2014) Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 10 (1)

Viotti, E. (2010) Doutores 2010: estudos da demografia da base técnico científica-brasileira. Brasília, Brasil: CGEE

NOTAS

1. Informação disponível em: <https://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2013/11/11/transtornos-mentais-afetam-cerca-de-700-mi-no-mundo-veja-mitos-e-verdades.htm>. Acesso em: 11 jul. 2017.

2. Informação disponível em: http://www.impresso.diariodepernambuco.com.br/app/noticia/cadernos/brasil/2017/05/15/interna_brasil,168430/casos-de-depressao-aumentam.shtml. Acesso em: 11 jul. 2017.
 3. Informação disponível em: <https://oglobo.globo.com/sociedade/saude/um-em-cada-tres-adolescentes-no-pais-sofre-de-transtornos-mentais-comuns-19356875>. Acesso em: 11 jul. 2017.
 4. Informação disponível em: <https://oglobo.globo.com/sociedade/saude/um-em-cada-tres-adolescentes-no-pais-sofre-de-transtornos-mentais-comuns-19356875>. Acesso em: 14 jul. 2017.
 5. Informação disponível em: <http://www.bbc.com/portuguese/brasil-39672513>. Acesso em: 11 jul. 2017.
 6. Embora a CAPES disponha de um excelente banco de dados de acesso público, o *Geocapes*, relacionado à expansão do SNPG (onde podem ser encontrados dados sobre a evolução no número de docentes, discentes, bolsas, programas etc.), ela não disponibiliza, ainda, um banco de dados com informações acerca do perfil dos pós-graduandos.
 7. Entrevista disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=a4sFLYZuQ3g>. Acesso em: 4 jul. 2017.
-

RESUMOS

O alto índice de doenças mentais é uma realidade comum entre universitários. Os desafios encontrados na vida acadêmica, principalmente na pós-graduação, põem à prova a saúde mental dos estudantes, levando muitos deles a desenvolverem transtornos psíquicos. Este artigo, justamente, examinou, por meio de pesquisa empírica e revisão bibliográfica, aspectos relacionados à saúde mental de 2.903 estudantes de pós-graduação de todo o Brasil. Os resultados mostram que 74% dos respondentes alegaram ter ansiedade, 31% insônia, e 25% depressão. O estudo também mostrou que grande parte deles sofre constantemente com algum distúrbio relacionado ao sono, como por exemplo: deitar e não conseguir dormir (39%), sentimento de culpa ao ir dormir (39%), acordar várias vezes durante o sono (30%), acordar no meio do sono e não conseguir mais dormir (20%).

El alto índice de enfermedades mentales es una realidad común entre universitarios. Los desafíos encontrados en la vida académica, principalmente en el posgrado, ponen a prueba la salud mental de los estudiantes, llevando a muchos de ellos a desarrollar trastornos psíquicos. Este artículo, justamente, examinó a través de investigación empírica y revisión bibliográfica, aspectos relacionados a la salud mental de 2.903 estudiantes de postgrado en todo Brasil. Los resultados muestran que el 74% de los participantes alegan tener ansiedad, 31% insomnio, y 25% depresión. El estudio también mostró que gran parte de ellos sufre constantemente de algún trastorno relacionado al sueño, como por ejemplo: acostarse y no conseguir dormir (39%), sentimiento de culpa al ir a dormir (39%), despertarse varias veces durante el sueño (30%), despertar en el medio del sueño y no conseguir más dormir (20%).

A high rate of mental illness is very common among university students. The challenges encountered in academic life, especially in graduate school, put the mental health of students to the test, leading many of them to develop mental disorders. This article presents both a literature review and empirical research that analyze aspects of the mental health of 2,903 postgraduate students from all over Brazil. The results show that 74% of respondents have

anxiety, 31% insomnia and 25% depression. The study also showed that most of them suffer constantly with a sleep related disorder, such as: difficulty falling asleep (39%), feeling guilty at bedtime (39%), waking up several times during sleep periods (30%), or waking up in the middle of sleep and not being able to fall asleep again (20%).

ÍNDICE

Keywords: Mental health, Mental pain, Graduate studies

Palavras-chave: Saúde mental, sofrimento mental, pós-graduação

Palabras claves: Salud mental, sufrimiento mental, post-graduación

AUTORES

EVERTON GARCIA DA COSTA

Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Porto Alegre, Brasil.

Email: eve.garcia.costa@gmail.com

LETÍCIA NEBEL

Universidade Católica de Pelotas (UCPel). Pelotas, Brasil.

Email: leticianebeldacosta@gmail.com