

“Não importa o que você sente ou pensa, você precisa de ser produtivo e eficiente” – Vivências e percepções dos estudantes de mestrado e doutorado no Brasil

“It doesn't matter what you feel or think, you need to be productive and efficient” – Experiences and perceptions of master's and doctoral students in Brazil

DOI:10.34119/bjhrv6n2-114

Recebimento dos originais: 24/02/2023

Aceitação para publicação: 20/03/2023

Carolina Cassiano

Doutoranda em Ciências pelo Programa Interunidades de Doutorado em Enfermagem pela Universidade de São Paulo (USP)

Instituição: Universidade de São Paulo (USP)

Endereço: Av. Bandeirantes, 3900, Vila Monte Alegre, Ribeirão Preto - SP, CEP: 14040-900

E-mail: carolinacassiano@usp.br

Vinícius Henrique Almeida Guimarães

Residente em Cirurgia Geral pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP)

Instituição: Universidade de São Paulo (USP)

Endereço: Av. Dr. Arnaldo, 455, Cerqueira César, São Paulo - SP, CEP: 01246-903

E-mail: viniushag@gmail.com

Jurema Ribeiro Luiz Gonçalves

Doutora em Enfermagem Psiquiátrica pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (EERP - USP)

Instituição: Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM)

Endereço: Av. Frei Paulino, 30, Nossa Sra. da Abadia, Uberaba, MG, CEP: 38025-180

E-mail: jurema.goncalves@uftm.edu.br

RESUMO

Introdução: Os mestrados e doutorandos vivenciam desafios e exigentes demandas acadêmicas ao longo de sua formação. Desse modo, conhecer as vivências, percepções dos estudantes de pós-graduação quanto ao contexto em que estão inseridos, bem como o impacto de suas experiências, torna-se relevante, no intuito de salientar dificuldades e/ou facilidades as quais estes sujeitos estão expostos, bem como evidenciar os mecanismos de enfrentamento que porventura podem ser recrutados. Objetivo: Investigar as vivências no contexto da pós-graduação *stricto sensu* e os aspectos dificultadores e facilitadores na ótica de pós-graduandos da área da saúde. Método: Pesquisa descritiva, exploratória, com abordagem qualitativa, realizada com mestrados e doutorandos, vinculados a um programa de pós-graduação *stricto sensu* da área da saúde, de uma universidade pública brasileira. As informações extraídas foram gravadas em áudio, transcritas na íntegra, sistematizadas e categorizadas pelo método do Discurso do Sujeito Coletivo. Os preceitos éticos foram resguardados. Resultados: Participaram desta pesquisa 73 pós-graduandos, sendo 38 mestrados e 35 doutorandos. Os dados permitiram identificar que os estudantes de pós-graduação *stricto sensu* vivenciam situações de

esgotamento físico e mental, sobrecarga de atividades, sendo fatores potenciais para o desenvolvimento e/ou agravamento de transtornos psíquicos. A relação orientador-aluno, necessidade de conciliar um vínculo empregatício com os estudos, cortes financeiros e ausência de reconhecimento social, também foram fatores dificultadores neste processo. Como aspectos facilitadores, pode-se citar o relacionamento harmonioso entre o orientador e o aluno, amadurecimento pessoal e profissional, expectativas futuras e estratégias de enfrentamento, pautadas no convívio com a família, amigos, acompanhamento psicológico, espiritualidade e práticas integrativas. Conclusão: Deve-se intervir frente às vivências adversas que impactam severamente no percurso acadêmico destes estudantes, promover o acolhimento, reflexões, valorização, políticas públicas, reconhecimento financeiro e social, sobretudo com iniciativas oriundas de instâncias governamentais, instituições de ensino superior e agências de fomento. Além disso, torna-se relevante potencializar os aspectos facilitadores, como meio de outorgar melhorias na qualidade de vida, êxito na produtividade e um percurso acadêmico mais aprazível de ser enfrentado aos responsáveis por uma parcela significativa da produção científica no Brasil e no mundo: os pós-graduandos.

Palavras-chave: educação de pós-graduação, ensino, estudantes, docentes, programas de pós-graduação em saúde, saúde mental, pesquisadores.

ABSTRACT

Introduction: Master's and doctoral students experience challenges and demanding academic demands throughout their education. Thus, knowing the experiences, perceptions of graduate students regarding the context in which they are inserted, as well as the impact of their experiences, becomes relevant in order to highlight difficulties and/or facilities to which these subjects are exposed, as well as highlighting the coping mechanisms that may be recruited. Objective: To investigate the experiences in the *stricto sensu* graduate context and the hindering and facilitating aspects from the perspective of graduate students in the health area. Method: Descriptive, exploratory research, with a qualitative approach, carried out with master's and doctoral students linked to a *stricto sensu* graduate program in the health area, at a Brazilian public university. The extracted information was recorded in audio, transcribed in full, systematized and categorized using the Collective Subject Discourse method. Ethical precepts were safeguarded. Results: 73 graduate students participated in this research, 38 masters and 35 doctoral students. The data made it possible to identify that *stricto sensu* graduate students experience situations of physical and mental exhaustion, activity overload, being potential factors for the development and/or worsening of psychic disorders. The mentor-student relationship, the need to reconcile an employment relationship with studies, financial cuts and lack of social recognition were also difficult factors in this process. As facilitating aspects, we can mention the harmonious relationship between advisor and student, personal and professional development, future expectations and coping strategies, based on living with family, friends, psychological therapy, spirituality and integrative practices. Conclusion: It is necessary to intervene in the face of adverse experiences that severely impact the academic path of these students, promoting acceptance, reflections, appreciation, public policies, financial and social recognition, especially with initiatives coming from government instances, higher education institutions and agencies of promotion. In addition, it becomes relevant to enhance the facilitating aspects, such as a way to grant improvements in quality of life, success in productivity and a more pleasant academic path to be faced by those responsible for a significant portion of scientific production in Brazil and in the world: the graduate students.

Keywords: health postgraduate programs, teaching, students, faculty, education, graduate, mental health, research personnel.

1 INTRODUÇÃO

A pós-graduação *stricto sensu* objetiva formar pesquisadores e docentes, a fim de propiciar o estímulo à pesquisa e expansão do ensino superior (FREITAS; SOUZA, 2018; CURY, 2020). Os cursos de mestrado e doutorado oportunizam contribuir significativamente com a sociedade (AMORIM; SANTANA; GOTTEMS, 2019). No Brasil, observa-se um relevante aprimoramento e, com efeito, auxiliado no progresso do conhecimento, da ciência, da tecnologia e da inovação, isto é, elementos fundamentais que corroboram com os avanços econômicos e sociais (SCOCHI *et al.*, 2014). Os cursos de pós-graduação na área da saúde são imprescindíveis para a produção de conhecimento, em resposta às demandas sociais, além de possibilitarem a qualificação dos profissionais no âmbito do trabalho (HOLLOWAY; TAYLOR; TOMBS, 2020). No entanto, mesmo tendo este papel fundamental no ambiente acadêmico e na sociedade, os programas de pós-graduação enfrentam desafios pedagógicos e financeiros, os quais demandam esforços por parte dos atores envolvidos: coordenadores, docentes e alunos (AMORIM; SANTANA; GOTTEMS, 2019).

No que tange aos pós-graduandos, o contexto da pós-graduação é altamente desafiador (STEVENS *et al.*, 2023). Ao realizar um curso de mestrado ou doutorado, várias são as atividades a serem realizadas, tais como: participação em eventos científicos, cumprimento dos créditos das disciplinas, publicação em periódicos, sobretudo com melhor fator de impacto, desenvolvimento da pesquisa e defesa. Além disso, dificuldades de cunho financeiro e fatores pessoais, familiares, profissionais e conjugais, orientadores distantes, falta de recursos financeiros e de infraestrutura, podem impactar neste percurso (GLATZ *et al.*, 2022).

Em um estudo realizado com 357 estudantes de graduação e 217 estudantes de pós-graduação de uma instituição pública brasileira, foi evidenciado que os níveis de estresse, ansiedade e depressão foram considerados altos nesta população (ZANCAN *et al.*, 2021). Tais problemas podem ser decorrentes das vivências enfrentadas durante este processo formativo.

Nessa direção, as políticas públicas de expansão do ensino superior, sem oferecer condições plenas de curso e o mercado de trabalho competitivo, criaram exigências que podem impactar diretamente na vida destes estudantes, agravando ainda mais a qualidade de vida dos pesquisadores em formação (COSTA *et al.*, 2018; CÂMARA, 2020).

O adoecimento do estudante de pós-graduação tem potencial de interferir rigorosamente em sua saúde, bem como no êxito da produção científica, ou mesmo na permanência do curso até o seu término. Destaca-se que as pesquisas sobre os alunos de pós-graduação *stricto sensu* ainda são escassas, (PEIXOTO; SOUZA; SOARES, 2022), portanto, trata-se de um público frequentemente negligenciado (BYROM *et al.*, 2022). Logo, faz-se importante verificar as

vivências durante o processo de formação dos pós-graduandos, uma vez que as resultantes negativas poderão ser perpetuadas e impactarem na vida pessoal, profissional e acadêmica, mesmo após o término do mestrado ou doutorado (PEIXOTO; SOUZA; SOARES, 2022).

Frente ao exposto, este estudo possui as seguintes questões de pesquisa: Quais as vivências/experiências dos estudantes de pós-graduação da área da saúde? Como essas situações impactam na vida desses alunos? Há aspectos facilitadores e dificultadores? Como eles enfrentam as dificuldades?

Destarte, conhecer as vivências, percepções dos estudantes de pós-graduação quanto ao contexto em que estão inseridos, bem como o impacto dessas experiências, torna-se necessário no intuito de salientar dificuldades e/ou facilidades, as quais estes sujeitos estão expostos, bem como evidenciar os mecanismos de enfrentamento que porventura podem ser recrutados. Tais fatores podem ser extremamente relevantes com vistas a modificar ou aperfeiçoar os programas de pós-graduação, com ênfase para a área da saúde, condutas de docentes, estratégias de ensino-aprendizagem e pesquisa, a fim de propiciar um percurso mais aprazível e profícuo. Por conseguinte, esta pesquisa teve como objetivo investigar as vivências no contexto da pós-graduação *stricto sensu* e os aspectos dificultadores e facilitadores na ótica de pós-graduandos da área da saúde.

2 MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa descritiva, exploratória, com abordagem qualitativa, realizada em um programa de pós-graduação *stricto sensu*, da área da saúde, de uma universidade pública no interior do estado de Minas Gerais, Brasil. Foram selecionados e convidados 98 pós-graduandos que preencheram os critérios de elegibilidade: estar matriculado no referido programa, seja na modalidade mestrado ou doutorado, consentir com a entrevista e permitir a gravação em formato de áudio. Quanto aos critérios de exclusão, considerou-se estudantes com matrículas suspensas ou que se recusassem ao estudo.

Os dados foram coletados de setembro a dezembro de 2019 através de uma entrevista semiestruturada, do tipo narrativa, com as seguintes questões norteadoras: “O que você diria sobre a vivência na pós-graduação?” e “Quais os aspectos facilitadores e dificultadores da pós-graduação?”. As entrevistas foram agendadas previamente, realizadas pela pesquisadora e ocorreram em salas reservadas da universidade de acordo com a disponibilidade dos entrevistados, com duração média de 20 minutos.

Visando preservar a identidade dos participantes, os nomes foram substituídos pela letra E, referente a entrevistado(a), seguida por número arábico e o nível acadêmico cursado no momento da pesquisa (mestrado ou doutorado), por exemplo, (E1-M) ou (E2-D).

As informações extraídas das entrevistas foram analisadas segundo o Discurso do Sujeito Coletivo (DSC). Este método se respalda nos princípios epistemológicos da Teoria das Representações Sociais, com o intuito de buscar reconstituir tais representações, preservando a sua importância individual, articulada com a relevância coletiva. Assim, são organizados para transmitir uma mensagem sobre a realidade. Os trechos significativos destas mensagens são as expressões-chave (EC) e a síntese do conteúdo presente em uma expressão-chave é denominada ideia central (IC). Por meio das EC e IC, compõem-se o DSC, sendo que nele, o pensamento de um grupo se apresenta como um discurso individual, no qual as informações são agrupadas por meio dos trechos discursivos (LEFRÈVRE; LEFRÈVE, 2014).

O estudo faz parte de um projeto maior intitulado: “A influência da espiritualidade, religiosidade, ansiedade e depressão na motivação dos acadêmicos de uma universidade federal”, o qual foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da instituição proponente, sob o número do Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE): 47305115.5.0000.5154. Cada participante recebeu o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), segundo a Resolução do Conselho Nacional de Saúde 466/12 (BRASIL, 2012), bem como o esclarecimento sobre o objetivo do estudo, garantia do anonimato e total liberdade do participante em desistir da pesquisa a qualquer momento.

3 RESULTADOS

Participaram do estudo 73 pós-graduandos, sendo 38 (52%) estudantes de mestrado e 35 (48%) de doutorado. Sendo um programa de pós-graduação da área da saúde, diversas foram as categorias profissionais participantes, com predomínio de enfermeiros, com 54 (74%), seguido de 7 (10%) Nutricionistas, 6 (8%) Fisioterapeutas, 2 (3%) Terapeutas Ocupacionais, 1 (1%) Farmacêutico, 1 (1%) Fonoaudiólogo, 1 (1%) Odontólogo e 1 (1%) Profissional de Educação Física. Em relação ao estado civil, 34 (47%) se declararam casados, 36 (49%) solteiros e 3 (4%) em união estável.

As entrevistas audiogravadas foram transcritas e emergiram cinco ideias centrais, sendo: IC 1: As vivências dos mestrandos e doutorandos e o sofrimento emocional; IC 2: Aspectos dificultadores: a sobrecarga e as repercussões físicas e mentais associadas; IC 3: Aspectos dificultadores: a relação orientador-aluno, conciliar um vínculo empregatício com os estudos; cortes financeiros, contexto da pós-graduação e ausência de reconhecimento social; IC 4:

Aspectos facilitadores: o orientador que, de fato, orienta, amadurecimento, crescimento profissional e expectativas; IC 5: Buscando o equilíbrio através de redes de apoio: estratégias de enfrentamento. A partir das expressões-chave de cada ideia central, os discursos foram estruturados:

3.1 IDEIA CENTRAL 1: AS VIVÊNCIAS DOS MESTRANDOS E DOUTORANDOS E O SOFRIMENTO EMOCIONAL

As atividades que permeiam o universo acadêmico tendem a impactar substancialmente na saúde mental dos mestrandos e doutorandos. A sobrecarga se mostra como o principal elemento de prejuízo psíquico. Destarte, muitos pós-graduandos naturalizam essas situações sem se atentar devidamente para seus sentimentos e emoções. Além disso, as próprias instituições de ensino e programas de pós-graduação prezam pela eficiência e produtividade, o que corrobora para que este assunto seja cada vez mais negligenciado. Ademais, devido às atribuições exigidas na academia e à concomitância com outras atividades, seja vida familiar, conjugal, social e profissional, os pós-graduandos apresentam esgotamento físico e psíquico. Tais vivências de sobrecarga, incertezas, frustrações e traumas, culminam na inexistência de prazer diante das responsabilidades acadêmicas executadas, conforme apresentado no discurso a seguir:

DSC I: *Eu vejo que os pós-graduandos estão adoecidos com a saúde mental fragilizada, comprometida, deteriorada, pedindo ajuda. A pós-graduação é um ambiente em que há uma grande cobrança, causando um desequilíbrio da saúde mental devido à sobrecarga. É uma coisa muito séria, negligenciada, não é tão conversado a respeito e a gente tem um monte de pessoas doentes aqui e quando as pessoas pedem ajuda, na maioria das vezes é considerado irresponsabilidade, é mal visto. Eu não me sinto feliz, eu não me encontrei. Pensei que fosse ser uma coisa e para mim é outra e isso está contribuindo para eu não estar bem psicologicamente. Acho que a gente sente um complexo muito grande: sensação de cansaço, inutilidade, inferioridade, e muitos falam: 'ah hoje você está assim, amanhã você vai acordar melhor', mas tem dias que você não consegue acordar melhor, você acorda cada vez pior. É tanto cansaço mental, são tantos problemas, que o pós-graduando sai traumatizado, você vê pessoas desistindo. Tudo é um trabalho, nada te dá prazer, a gente não está tendo prazer no que a gente faz. Quando você vê, está doente sem perceber. Há uma grande pressão, e a gente tenta dar conta de todas as formas, tenta responder ao que é pedido, ao que é exigido, não importa o que você sente ou pensa, você precisa de ser produtivo e eficiente e muitas vezes a gente não consegue. E tem o: 'e depois? Estou me dedicando tanto, estou de certa maneira me*

organizando pra ser um profissional melhor será que esse retorno vai vir?’ Então é também uma incógnita (E7-M; E11-M; E15-M; E18-D; E19-M; E23-D; E24-D; E35-D; E41-D; E43-D; E49-D; E54-M; E56-M).

3.2 IDEIA CENTRAL 2: ASPECTOS DIFICULTADORES: A SOBRECARGA E AS REPERCUSSÕES FÍSICAS E MENTAIS ASSOCIADAS

Sintomas relacionados à ansiedade e depressão estão atrelados às demandas acadêmicas, prazos estabelecidos, cobranças externas, especialmente direcionadas à produção científica, cobranças internas, além da instabilidade econômica, principalmente em virtude da dependência de uma bolsa. Os pós-graduandos possuem preocupação excessiva com o futuro acadêmico, almejam resultados positivos do projeto executado, demonstram insegurança de não atingir o resultado esperado na pesquisa e de realizar todas as atividades que lhes são propostas na pós-graduação:

DSC II: *É uma sobrecarga muito grande, muita cobrança e eu me cobro demais, eu quero resultado, eu estou sempre pensando em estar perdendo prazo, acabo sofrendo por antecipação, quero fazer mil coisas ao mesmo tempo e isso gera uma ansiedade muito grande, além de ter que conciliar tudo isso com o trabalho, aí você fica estressado, e serve como um estopim para que você entre em depressão, tenha ansiedade, taquicardia, mãos geladas, aumento do apetite, queda de cabelo, espinhas. Nos momentos de crise parece que eu estou infartando, dá uma angústia muito forte que eu não consigo fazer nada, se tenho uma apresentação vou várias vezes ao banheiro, a gente acorda no meio da noite pensando em projeto: ‘será que vai dar certo, será que eu vou publicar, será que vai ficar um bom trabalho?’ Ou ver tudo desmoronando, não ver nada dando certo e a gente chora, não sai do lugar, se sente inútil. Eu tive que tomar antidepressivo, a cobrança era muito grande e eu não trabalhava, era bolsista e agora estou trabalhando. Eu tenho família, casa pra cuidar, uma carga muito grande e tem hora que eu não dou conta não, tem hora que eu penso: ‘gente por que eu estou aqui, o que isso vai me acrescentar depois?’ É mais a questão financeira que me impulsiona, pensar que no futuro eu preciso de ter um emprego, então eu não posso desistir porque se fosse pensar no dia de hoje, eu não levaria adiante. Eu entrei em depressão e fiquei alguns meses parado sem conseguir fazer absolutamente nada. Eu sentia muito a falta de apoio da minha orientadora pra ser bem sincero. A minha crise de depressão depois até culminou no diagnóstico de transtorno bipolar. Então eu fui correndo buscar um tratamento porque quando você não quer nem levantar da cama é complicado (E1-M; E4-M; E5-D; E6-D; E13-D; E15-*

M; E22-M; E23-D; E24-D; E28-M; E31-M; E33-M; E34-D; E35-D; E36-D; E37-M; E42-M; E44-M; E53-D; E60-D; E61-M; E65-M; E67-M; E68-D; E71-M).

3.3 IDEIA CENTRAL 3: ASPECTOS DIFICULTADORES: A RELAÇÃO ORIENTADOR-ALUNO, CONCILIAR UM VÍNCULO EMPREGATÍCIO COM OS ESTUDOS; CORTES FINANCEIROS, CONTEXTO DA PÓS-GRADUAÇÃO E AUSÊNCIA DE RECONHECIMENTO SOCIAL

Neste discurso, serão evidenciados os aspectos dificultadores da pós-graduação, sendo que muitos orientadores prejudicam ainda mais o desenvolvimento acadêmico e o emocional do aluno devido a suas condutas, assédio moral e uma relação verticalizada de poder. Além disso, há as pressões por publicações e produtividade, limitações financeiras, escassez de bolsas de estudo, e com isso, há a necessidade do aluno em manter um vínculo empregatício concomitante à pós-graduação para ter melhores condições monetárias. Os estudantes também expuseram o cenário de competitividade e repressão no contexto da pós-graduação, e a falta de entendimento da sociedade quanto aos cursos de mestrado e doutorado:

DSC III: *Eu acho que o professor orientador tem um papel que eu nem sei se ele sabe a dimensão que ele tem. O tanto que ele pode prejudicar ou facilitar a vida do pós-graduando. Muitos orientadores fazem assédio moral e psicológico com os alunos, de entrar na vida pessoal, de dar feedback com crítica maldosa, de não ajudar o aluno, deixar o aluno abandonado ou de não definir carga horária, escravizar o aluno. Em relação à publicação, hoje as revistas cobram valores que a gente não tem condição de pagar, e o tempo de resposta é demorado, isso dificulta um pouco a nossa motivação até mesmo na publicação. A quantidade de bolsas disponíveis é muito pequena. Então a maioria dos alunos tem que trabalhar e ter essa jornada tripla, na verdade, que é estudar, trabalhar e ter uma casa para cuidar, porque eu preciso de trabalhar para ter minha renda e juntam as coisas do lado externo com a carga horária daqui. Então você deixa de dormir, de conviver com os seus familiares ou amigos, você deixa de ter o seu momento de lazer. A gente vive em um cenário de cortes financeiros, de falta de incentivo, de falta de apoio, tanto na parte governamental quanto na parte institucional. O corte de bolsas e financiamentos para estudo, pesquisa, extensão, bolsa de auxílio isso tudo afeta na qualidade de vida. E também é um ambiente muito competitivo, às vezes frio, calculista, pouco humanizado, repressivo, com formações de grupinhos de preferências, isso de forma velada, o que gera um ambiente de tensão e isso atrapalha o real papel deste curso que é produzir, transmitir conhecimento e aprender, então acaba que você perde o foco por uma competitividade não saudável. E até a própria população mais leiga não entende o que é*

a pós-graduação, mestrado, doutorado. Eles falam: 'você estuda até hoje? Você estuda para quê? Doutorado você vai ser médico?' Porque eles pensam que doutor é quem é médico, advogado, então essa questão também dificulta o seu relacionamento com a família, com a comunidade, porque é uma cobrança, porque eles não entendem e as pessoas que não têm conhecimento de área não valorizam, eles acham que a gente está gastando dinheiro público à toa e que a pesquisa não tem efeito para a sociedade. Então a falta desse reconhecimento prejudica muito (E1-M; E2-D; E5-D; E6-D; E7-M; E11-M; E12-D; E17-D; E23-D; E24-D; E29-M; E34-D; E35-D; E43-D; E49-D; E52-D; E56-M; E70-D; E73-M).

3.4 IDEIA CENTRAL 4: ASPECTOS FACILITADORES: O ORIENTADOR QUE, DE FATO, ORIENTA, AMADURECIMENTO, CRESCIMENTO PROFISSIONAL E EXPECTATIVAS

A despeito das dificuldades, os estudantes de pós-graduação também expuseram facilidades neste percurso, tais como orientadores empáticos e parceiros, a oportunidade de amadurecimento e crescimento profissional que a pós-graduação proporciona, além das expectativas futuras e satisfação por estar em um contexto de formação acadêmico-profissional tão almejado:

DSC IV: *O orientador vira quase que um pai e uma mãe. A minha orientadora realmente está presente, se eu tenho alguma dúvida ela me atende, se eu precisar conversar eu posso mandar mensagem, ela colabora bastante. Se ela não tivesse esse apoio para me dar, acho que talvez eu nem estaria aqui. Acho que isso é uma motivação, se você precisar de ajuda, conversar, discutir, você ter a quem recorrer, te traz mais segurança. É importante o orientador conhecer o seu orientado e ver as suas necessidades para conduzir o trabalho de maneira que não sobrecarregue e de forma mais humanizada. Eu vejo também que o programa de pós-graduação colocou certos limites que me forçaram a me moldar: a questão de gerenciamento de tempo, programação, responsabilidades. Acredito que isso é uma trajetória comum e normal neste processo de amadurecimento, é um momento de muitas descobertas, de desenvolvimento, então ao mesmo tempo que a gente está ansioso, a gente está feliz por ter essa oportunidade de desenvolvimento. Eu acho que vale a pena... é uma experiência enriquecedora e eu ainda sinto vontade de levantar todos os dias e desenvolver as atividades que a pós me cobra e me proporciona. Vejo com estrelinhas nos olhos tudo o que eu estou colhendo neste momento. Foi um sonho pessoal muito importante para mim, então é uma realização pessoal, realização da minha família, então eu sou muito feliz no que eu estou fazendo hoje. Faria 300 vezes de novo, não tenho nenhum arrependimento. Eu não vou te mentir, é cansativo, tem estresse, correria,*

são muitas atribuições, mas não chega a ser uma coisa que me impediria de tentar fazer por conta disso, acho que uma coisa compensa a outra, tem a parte do enriquecimento profissional e é prazeroso fazer o que a gente ama, então eu sou muito realizado (E3-D; E6-D; E12-D; E16-M; E23-D; E27-M; E36-D; E43-D; E44-M; E47-M; E50-M; E56-M; E60-D; E61-M; E64-M; E73-M).

3.5 IDEIA CENTRAL 5: BUSCANDO O EQUILÍBRIO ATRAVÉS DE REDES DE APOIO: ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Estendendo os aspectos facilitadores, formou-se o discurso sobre enfrentamento, já que se trata de uma estratégia que corrobora com a vivência na pós-graduação. O enfrentamento dos percalços durante o período de formação dos futuros mestres e doutores, estão relacionados a estratégias tais como: motivação intrínseca, estabelecer um tempo para si mesmo, buscar a convivência com familiares e amigos e não se privar de momentos de lazer e outras atividades que sejam consideradas prazerosas para o próprio bem-estar. Ademais, o acompanhamento psicológico, as práticas integrativas e complementares e a espiritualidade são elementos que muito podem contribuir no enfrentamento dos impasses decorrentes da pós-graduação:

DSC V: *Tem sim uma pressão que eu percebo que ela é natural, faz parte do processo. Mas eu acredito que vai muito de estratégias que a pessoa tem para poder administrar para não cair. Tem que saber o que quer, quais são os seus objetivos para poder dar conta de levar tudo, porque não é só receber tudo na mão e às vezes é esse esforço que está machucando. Precisa de ter motivação própria, o que eu quero para meu futuro, o meu sonho. Eu tive a oportunidade de ficar bem emocionalmente, psicologicamente pelo apoio que eu tive da minha família, amigos, de pessoas que me apoiam. Mas muita gente sofre sozinho. Aprendi que eu não devo abrir mão da minha vida pessoal... a prioridade sou eu e a minha família e a pós-graduação vem depois. Isso aqui não é tudo, faz parte, é importante, mas a gente tem que elencar as prioridades: vivendo um dia de cada vez. Tentar buscar extravasar de alguma forma, seja por fora mesmo, família, tirar um dia para você sair, distrair a cabeça, ter essas válvulas de escape. Eu faço acompanhamento psicológico, vou em terapia, estou tentando outras práticas integrativas, puxando a espiritualidade para tentar contornar este cenário, dosar a correria do dia a dia, a sobrecarga. Reservo esse tempo para mim, se não fizer assim, fica difícil... Ter fé em Deus, sem isso eu não consigo realmente ter uma base. E por mais que sejam obscuros os dias, eu procuro sempre pensar positivo (E2-D; E3-D; E8-D; E9-D; E11-M; E15-M; E20-M; E22-M; E29-M; E30-D; E34-D; E37-M; E44-M; E50-M; E51-M; E52-D; E54-M).*

4 DISCUSSÃO

O contexto acadêmico é permeado por dificuldades que impactam seriamente na vida dos envolvidos, já que se trata de um panorama que reflete a sociedade contemporânea, a qual se mostra cada vez mais individualista e com estímulo à produtividade e ao elevado desempenho (LEÃO; IANNI; GOTO, 2019). Em nosso estudo, foi possível perceber as vivências relatadas pelos estudantes de pós-graduação em cada discurso, especialmente no que se refere à sobrecarga diante da necessidade de produção, além dos alunos experienciarem um cenário de competitividade e repressão.

Destaca-se que o ingresso em uma pós-graduação *stricto sensu* é marcado pela intensa necessidade de adaptação e conciliação com a vida pessoal, profissional e acadêmica. Tal fase de transição pode impactar significativamente na qualidade de vida do pós-graduando, podendo ser aspectos deflagradores de estresse e adoecimento (PEIXOTO; SOUZA; SOARES, 2022).

Estes estudantes têm maior risco de apresentar ou de desenvolver um problema de saúde mental do que outras populações trabalhadoras (GUTHRIE *et al.*, 2018). Tal fato pode estar relacionado à demanda por produção científica, confecção de artigos, projetos de pesquisas e resultados, os quais admitem um imenso esforço por parte dos pós-graduandos e isso altera sua rotina diária, ocasionando a deterioração do bem-estar psicossocial em virtude do aumento dos níveis de estresse fisiológico e cognitivo (GLATZ *et al.*, 2022). Observamos em nosso estudo, o quanto as vivências na pós-graduação geram repercussões importantes a nível físico e emocional, impactadas pela sobrecarga, jornadas duplas e/ou triplas, por associarem os estudos com a vida afetiva/familiar, social e profissional.

Em um estudo realizado no Brasil com 2.903 estudantes de pós-graduação, mostrou que grande parte deles sofrem com alguma consequência de ansiedade associada à pós-graduação, como, por exemplo, deitar-se e não conseguir dormir ou acordar várias vezes durante o sono. Além disso, 40% deles sentem culpa ao irem dormir, 74% relatam sofrerem de ansiedade, 31% de insônia, 25% depressão e 24% crise nervosa (COSTA; NEBEL, 2018). Expressões psíquicas tais como: estresse, ansiedade (GLATZ *et al.*, 2022), depressão, síndrome do pânico, insônia e expressões físicas como, labirintite, hipertensão, bruxismo e queda de cabelo ocorrem nesta população (MOREIRA, 2018).

Outro estudo, realizado em 26 países com 2.279 pós-graduandos, demonstrou que estes alunos têm seis vezes mais chance de desenvolver e vivenciar ansiedade e depressão quando comparados à população em geral. Além de destacar um número alarmante de risco de doenças mentais. Este mesmo estudo evidenciou que 41% dos pós-graduandos tiveram alguma

pontuação moderada ou severa no escore de avaliação de ansiedade, enquanto que a população em geral obteve apenas 6% (EVANS *et al.*, 2018).

Estes trabalhos, apesar de serem quantitativos, vão ao encontro dos resultados desta pesquisa qualitativa, uma vez que a ansiedade acomete muitos dos pós-graduandos, como relatado nos discursos, impactando diretamente na qualidade de vida, qualidade do sono e se manifesta também nas expressões físicas e outros agravamentos mentais. Por isso, ter uma interlocução e amparo quanto aos problemas, obstáculos na execução do trabalho, expectativas e dificuldades encontradas é de extrema importância, podendo inclusive evitar a piora de crises de ansiedade (COSTA; NEBEL, 2018).

Prosseguindo com a intersecção internacional, um estudo realizado nos Estados Unidos verificou que 62,3% dos pós-graduandos estão na faixa de depressão mínima; 27,5% depressão leve e 10,1% depressão moderada a grave (NAGY *et al.*, 2019). Em outra pesquisa, realizada na Bélgica, foi quantificada a frequência em que os pós-graduandos experimentaram nas últimas semanas sinais associados à estresse e depressão. Entre as características, pode-se citar o sentimento de pressão constante, perda de autoconfiança ou insônia decorrente de preocupações. Os resultados mostraram que 41% dos alunos se sentiam sob pressão contínua; 30% deprimidos ou infelizes e 16% se sentiam inúteis (LEVECQUE *et al.*, 2017). Este sentimento de inutilidade é observado com frequência, como apresentado em nossos resultados, e mesmo diante da relevância que estes estudantes assumem para a sociedade e para o desenvolvimento científico da nação, são frequentes os relatos de autodepreciação e inferiorização, fatores alarmantes para se atentar e acolher estes indivíduos de modo a evitar agravos.

A depressão em estudantes de pós-graduação, especialmente em doutorandos, está associada à alta demanda de trabalho, conflito entre vida profissional e trabalho, baixo controle no emprego, baixo apoio do orientador e falta de autonomia para a tomada de decisões. Os estudantes de doutorado enfrentam desafios semelhantes aos de outros funcionários e pesquisadores do ensino superior (GUTHRIE *et al.*, 2018).

Como percebido, há vários fatores que influenciam a vivência do pós-graduando no contexto da pós-graduação *stricto sensu*, podendo desencadear eventos estressores como: problemas na relação de supervisão, falta de transparência dos processos universitários, carga de trabalho, conflito de papéis, insegurança financeira e perspectivas de carreira incertas (MACKIE; BATES, 2018). Outro estudo realizado nos Estados Unidos mostrou que estudantes de doutorado em psicologia clínica vivenciam estresse financeiro, tendo dificuldades de custear suas despesas básicas, o que influencia diretamente na saúde emocional. Portanto, observa-se

que a vulnerabilidade socioeconômica impacta seriamente na qualidade de vida destes sujeitos, tornando relevante que programas acadêmicos e agências de fomento forneçam o aumento das bolsas estudantis (SZKODY *et al.*, 2023).

Tais impactos podem repercutir por meio de uma menor produtividade da pesquisa científica, uma vez que estes estudantes pesquisadores, além da docência, fornecem mais da metade das pesquisas realizadas pelas universidades. Assim, transtornos psíquicos podem impactar significativamente no potencial econômico e social em caso de evasão destes alunos (BARRY *et al.*, 2018; GUTHRIE *et al.*, 2018).

Ressalta-se, ainda, que quando há simultaneidade entre o trabalho e o estudo, percebe-se a incidência de sintomas depressivos. Este fato pode ser justificado devido ao esforço tanto físico quanto mental, despendido em atividades no trabalho, além de ser um elemento complicador para a permanência na universidade (FERNANDES *et al.*, 2018).

Outro fator impactante, refere-se à competitividade no ambiente acadêmico. O trabalho de produção científica é construído em conjunto não só com orientador e outros pesquisadores com titulação, mas também com os colegas da pós-graduação. E se por um lado, este cenário com colegas pós-graduandos pode ser marcado pela cooperação, por outro, também pode haver reafirmação da competitividade. A competição entre pares acadêmicos também já é sabidamente revelada como fator de conflito, indo contra a colaboração conjunta e o trabalho em equipe. Desse modo, a competição atua como mais um importante fator estressor (CÉSAR *et al.*, 2018). Segundo Caldas (2018), as atividades realizadas pelos pós-graduandos no ensino superior devem ser valorizadas e reconhecidas como um trabalho, sobretudo mediante a intensa produtividade e dedicação. A experiência no contexto da pós-graduação é delineada por uma ambivalência, já que, como apresentado em nosso estudo, os estudantes referem dificuldades severas a nível físico, emocional e de relacionamento, mas também expõe que este ambiente pode proporcionar crescimento, amadurecimento e felicidade. Corroborando com estes achados, Caldas (2018) enfatiza esta dualidade de sentimentos: tristezas, incertezas, mas também satisfação e alegria.

Os pós-graduandos têm um sentimento de satisfação e reconhecimento a partir das conquistas iniciais, ao serem aprovados em um processo seletivo desafiador, em virtude da avaliação de quesitos intelectuais, pois não são todos os alunos que são aprovados (FERREIRA; TAVARES, 2018). Nessa conjuntura, a pós-graduação é permeada pelo trabalho intelectual, o fomento para a sociedade. Assim, é importante que se veja que há um inestimável bem neste processo: o ser humano que ali está na execução da produção científica. Portanto, é preciso que se tenha a compreensão no que concerne à vida do aluno, caso contrário, corre-se o risco de

propiciar prejuízos a nível individual e coletivo, diante do impacto que os fatores dificultadores ocasionam na vida pessoal/social e no desenvolvimento científico (CÉSAR *et al.*, 2018).

Evidencia-se que para conquistar o título de mestre ou de doutor, o pós-graduando deve realizar as atividades propostas pelo programa. O ambiente de pós-graduação exige o cumprimento de prazos, publicação de artigos, coleta de dados, participação em eventos e essas demandas fazem parte do processo de formação do futuro pesquisador. Para isso, é preciso que o pós-graduando tenha disciplina e controle emocional para lidar com tais exigências (COSTA; NEBEL, 2018). Nesse sentido, estratégias de enfrentamento podem ser, com frequência, recrutadas por estes alunos, de modo a manejar situações adversas. Em nosso estudo, foi observado que os mestrandos e doutorandos se amparam na resiliência, determinação, apoio de amigos e familiares, acompanhamento psicológico, práticas integrativas e espiritualidade.

Um estudo realizado na Bahia, utilizando práticas integrativas e complementares para estudantes universitários, observou melhora significativa nas primeiras sessões, não sendo necessário intervir com medicamentos (BELASCO; PASSINHO; VIEIRA, 2019). Tal estratégia pode ser considerada como uma possibilidade de assistência nos programas de pós-graduação, à medida em que concede apoio e auxilia na superação dos problemas. Ademais, ressalta-se que a espiritualidade se destaca por ser uma alternativa utilizada por alguns pós-graduandos em situações estressoras. Este bem-estar espiritual se torna importante para avaliar a saúde mental do indivíduo diante de situações dificultadoras (THUROW *et al.*, 2017).

Torna-se relevante que as instituições de ensino superior revisem suas propostas acadêmicas na pós-graduação, sobretudo em virtude das elevadas exigências dos programas, tanto para com os alunos, quanto docentes, o que reverbera em um contexto dificultoso e estressor, o qual deflagra sofrimento emocional nos envolvidos (CALDAS, 2018).

Este estudo possui algumas limitações que devem ser mencionadas: tratou-se de uma pesquisa realizada em uma universidade pública, em único programa de pós-graduação da área da saúde. No entanto, por se tratar de uma pesquisa qualitativa, a amostra foi significativa, com 73 participantes. Outro ponto relevante, refere-se às limitações financeiras e cortes citados pelos estudantes, os quais foram referentes ao período em que os dados foram coletados, no ano de 2019. Todavia, faz-se importante mencionar que em 2023, foram assegurados pelo Governo Federal, direitos e maior visibilidade aos estudantes, com reajustes em bolsas de graduação, iniciação científica, bolsa permanência e também de pós-graduação, foco deste estudo. Assim, o Presidente da República Luiz Inácio Lula da Silva anunciou o aumento do valor das bolsas de mestrado e doutorado em 40%, as quais estavam sem reajuste há uma década; e a recomposição da quantidade de bolsas de pós-graduação (BRASIL, 2023). Assim sendo,

percebe-se que atualmente, concedeu-se maior apoio e valorização financeira e social, fruto de muitas lutas, mobilizações e reconhecimento, diferente do cenário vivenciado no período em que os dados foram coletados. Tais ações de engajamento e luta por melhores condições devem continuar persistindo para que estes estudantes garantam, cada vez mais, o merecido reconhecimento e espaço na sociedade.

5 CONCLUSÃO

Os pós-graduandos são os protagonistas da produção científica no país e mesmo diante das dificuldades, estes alunos se comprometem a desenvolver pesquisas e adquirir uma melhor formação profissional, visando também a melhoria de vida socioeconômica no futuro. Muitos dos fatores dificultadores e facilitadores, explorados por este trabalho, encontram correspondência em outras produções científicas nacionais e internacionais, evidenciando que são elementos recorrentes no meio acadêmico, não só no Brasil.

Como observado neste estudo, os aspectos facilitadores possibilitam o engajamento dos mestrandos e doutorandos na conquista dos objetivos traçados. Entretanto, fatores complicadores impactam diretamente na qualidade de vida, no emocional, na condução da pesquisa e até mesmo na continuidade da pós-graduação. Percebe-se que o principal desafio do pós-graduando se refere ao equilíbrio entre os aspectos dificultadores e facilitadores para que se possa executar, com efeito, suas atividades de formação e de pesquisa científica.

Verificou-se também que as estratégias de enfrentamento são imprescindíveis individualmente, mas devem estimular iniciativas coletivas, por exemplo pelo próprio programa, por meio de um suporte biopsicossocioespiritual que priorize o acolhimento e a melhoria no processo de ensino e aprendizagem. Assim, métodos de suporte e manejo contribuirão para que o desenvolvimento intelectual seja vivenciado com qualidade de vida e bem-estar, por promoverem saúde e prevenirem agravos. Nessa direção, não se trata simplesmente de cuidar somente de pessoas, o que por si só já tem significativo valor; mas se trata de cuidar também da própria instituição de ensino e pesquisa e da sociedade, promovendo relacionamentos harmoniosos, qualidade nos estudos desenvolvidos e progresso da nação por meio da ciência.

Espera-se que este estudo forneça subsídios para que os programas de pós-graduação, com ênfase para a área da saúde, repensem seus modelos de ensino e aprendizagem, bem como forneçam estratégias que contribuam com o desenvolvimento acadêmico dos estudantes de mestrado e doutorado. Deve-se intervir frente às vivências e percepções adversas que impactam severamente no percurso acadêmico destes estudantes, promover o acolhimento, reflexões,

valorização, políticas públicas, reconhecimento financeiro e social, sobretudo com iniciativas oriundas de instâncias governamentais, instituições de ensino superior e agências de fomento. Além disso, torna-se relevante potencializar os aspectos facilitadores, como meio de outorgar melhorias na qualidade de vida, êxito na produtividade e um percurso acadêmico mais aprazível de ser enfrentado aos responsáveis por uma parcela significativa da produção científica no Brasil e no mundo: os pós-graduandos.

REFERÊNCIAS

AMORIM, F. F.; SANTANA, L. A.; GÖTTEMS, L. B. D. A formação na modalidade de pós-graduação stricto sensu no Distrito Federal, Brasil: a experiência da Escola Superior de Ciências da Saúde (ESCS). **Ciência & Saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 6 p. 2203-10, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018246.08422019>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/pNtH3RcKqCFm8CzHmR984ph/?lang=pt>. Acesso em: 19 fev. 2023.

BARRY, K.; WOODS, M.; WARNECKE, E.; STIRLING, C.; MARTIN, A. Psychological health of doctoral candidates, study related challenges and perceived performance. **Higher Education Research & Development**, Philadelphia, v. 37, n. 3, p. 468–83, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1080/07294360.2018.1425979>. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07294360.2018.1425979>. Acesso em: 19 fev. 2023.

BELASCO, I. C.; PASSINHO, R. S.; VIEIRA, V. A. Práticas integrativas e complementares na saúde mental do estudante universitário. **Arquivos brasileiros de psicologia**, Rio de Janeiro, v. 71, n. 1, p. 103-11, 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1809-52672019000100008. Acesso em: 19 fev. 2023.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 466/2012 sobre pesquisa envolvendo seres humanos**. Bioética, Brasília, 2012. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>. Acesso em: 19 fev. 2023.

BRASIL. Portal gov.br. Educação. **Governo Federal anuncia reajuste em bolsas de graduação, pós, iniciação científica e Bolsa Permanência**. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/educacao-e-pesquisa/2023/02/governo-federal-anuncia-reajuste-em-bolsas-de-graduacao-pos-iniciacao-cientifica-e-bolsa-permanencia>. Acesso em: 19 fev. 2023.

BYROM, N. C.; DINU, L.; KIRKMAN, A.; HUGHES, G. Predicting stress and mental wellbeing among doctoral researchers. **Journal of mental health**, Abingdon, England, v. 31, n. 6, p. 783–791, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1818196>. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09638237.2020.1818196>. Acesso em: 19 fev. 2023.

CALDAS, C. C. **Prazer e sofrimento**: um estudo de caso com pós-graduandos no curso de Mestrado Acadêmico em Administração na cidade Belo Horizonte – MG. 2018. Dissertação (Mestrado em Administração) -- Unihorizontes, Belo Horizonte, MG, 2018. Disponível em: <https://mestrado.unihorizontes.br/titulo-prazer-e-sofrimento-um-estudo-de-caso-com-pos-graduandos-no-curso-de-mestrado-academico-em-administracao-na-cidade-de-belo-horizonte-mg/>. Acesso em: 19 fev. 2023.

CÂMARA, V. M. dos S. **Adoecimento e atendimento psicológico de pós-graduandos**: perfil, queixas e fatores associados aos sintomas de ansiedade. 2020. Dissertação (Mestrado Profissional Interdisciplinar em Ciências Humanas) -- Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, MG, 2020. Disponível em: <http://acervo.ufvjm.edu.br/jspui/handle/1/2484>. Acesso em: 19 fev. 2023.

CÉSAR, F. C. R.; SOUSA, E. T.; RIBEIRO, L. C. M.; OLIVEIRA, L. M. de A. C. Estressores da pós-graduação: revisão integrativa da literatura. **Cogitare Enfermagem**, Curitiba, v. 23, n. 4, 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v23i4.57460>. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/57460>. Acesso em: 19 fev. 2023.

COSTA, C. R. B.; MAYNART, W. H. da C.; OLIVEIRA, L. B. de; ALBUQUERQUE, M. C. dos S. de; CORREIA, D. S. Estresse entre estudantes de graduação em enfermagem: associação de características sociodemográficas e acadêmicas. **Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 11, n. 3, p. 475-82, 2018. <https://doi.org/10.17765/1983-1870.2018v11n3p475-482>. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/6765>. Acesso em: 19 fev. 2023.

COSTA E. G. da; NEBEL, L. O quanto vale a dor? Estudo sobre a saúde mental de estudantes de pós-graduação no Brasil. **Polis, Revista Latinoamericana**, Santiago, v. 17, n. 50, p. 207-27, 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-65682018000200207>. Disponível em: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-65682018000200207&lng=en&nrm=iso&tlng=en. Acesso em: 19 fev. 2023.

CURY, C. R. J. Postgrado en Brasil: itinerarios y desafios. **Movimento-Revista de Educação**, Niterói, v. 7, n. 14 p. 63-91, 2020. DOI: <https://doi.org/10.22409/mov.v7i14.42346>. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/revistamovimento/article/view/42346>. Acesso em: 19 fev. 2023.

EVANS, T. M.; BIRA, L.; GASTELUM, J. B.; WEISS, L. T.; VANDERFORD, N. L. Evidence for a mental health crisis in graduate education: Evidence for a mental health crisis in graduate education. **Nature Biotechnology**, New York, v. 36, n. 3, p. 282-84, 2018. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/nbt.4089>. Acesso em: 19 fev. 2023.

FERNANDES, M. A.; VIEIRA, F. E. R.; SILVA, J. S. e; AVELINO, F. V. S. D.; SANTOS, J. D. M. Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 71, n. 5, p. 2169-75, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0752>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672018001102169&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 19 fev. 2023.

FERREIRA, R. E.; TAVARES, C. M. de M. Sentidos do mestrado para enfermeiros mestrandos. **Revista de enfermagem UFPE on line**, Recife, v.12, n.11, p. 3030-7, 2018. DOI: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2018.234890>. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/234890>. Acesso em: 25 abr. 2020.

FREITAS, M. de F. Q. de; SOUZA, J. Pensar a formação e a pesquisa na pós-graduação stricto sensu. **Educar em Revista**, Curitiba, v. 34, n. 71, p. 9-18, 2018. DOI: 10.1590/0104-4060.62549. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/er/a/RdZtcxFbV9kzZ7D7GvDzrCN/?lang=pt>. Acesso em: 19 fev. 2023.

GLATZ, E. T. M. de M.; YAEGASHI, S. F. R. .; FRANÇA, F. F. .; SOUZA, S. de; FONSECA, A. A. R. da; RABASSI, L. K. B. da C. A saúde mental e o sofrimento psíquico de pós-graduandos: uma revisão de literatura em teses e dissertações. **Revista Educar Mais, [S. l.]**, v. 6, p. 255–273, 2022. DOI: 10.15536/reducarmais.6.2022.2719. Disponível em:

<https://periodicos.ifsul.edu.br/index.php/educarmais/article/view/2719>. Acesso em: 18 fev. 2023.

GUTHRIE, S.; LICHTEN, C. A.; VAN BELLE, J.; BALL, S.; KNACK, A.; HOFMAN, J. Understanding mental health in the research environment. **Rand Health Quarterly**, Santa Mônica, v. 7, n. 3, 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5873519/>. Acesso em: 19 fev. 2023.

HOLLOWAY, S.; TAYLOR, A.; TOMBS, M. Impact of postgraduate study on healthcare professionals' academic and clinical practice. **British Journal of Healthcare Management**, London, v. 26, n. 7, 2020. DOI: <https://doi.org/10.12968/bjhc.2019.0058>. Disponível em: <https://www.magonlinelibrary.com/doi/abs/10.12968/bjhc.2019.0058>. Acesso em: 19 fev. 2023.

LEÃO, T. M.; IANNI, A. M. Z.; GOTO, C. S. Sofrimento psíquico e a universidade em tempos de crise estrutural. **Revista Em Pauta**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 44, p. 50-64, 2019. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revistaempauta/article/view/45212>. Acesso em: 19 fev. 2023.

LEFRÈVRE, F.; LEFRÈVE, A. M. C. Discurso do sujeito coletivo: representações sociais e intervenções comunicativas. **Texto & Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 23, n. 2, p. 502-7, 2014. <http://dx.doi.org/10.1590/0104-07072014000000014>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/wMKm98rhDgn7zsfvxnCqRvF/?lang=en>. Acesso em: 19 fev. 2023.

LEVECQUE, K.; ANSEEL, F.; BEUCKELAER, A. de; VAN DER HEYDEN, J.; GISLE, L. Work organization and mental health problems in PhD students. **Research Policy**, Amsterdam, v. 46, n. 4, p.868-79, 2017. <https://doi.org/10.1016/j.respol.2017.02.008>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0048733317300422?via%3Dihub>. Acesso em: 19 fev. 2023.

MACKIE, S. A.; BATES, G. W. Contribution of the doctoral education environment to PhD candidates' mental health problems: a scoping review. **Higher Education Research & Development**, Philadelphia, v. 38, n. 3, p. 565-78, 2018. <https://doi.org/10.1080/07294360.2018.1556620>. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07294360.2018.1556620>. Acesso em: 19 fev. 2023.

MOREIRA, D. A. **Prazer e sofrimento de docentes e discentes na Pós-Graduação stricto sensu em enfermagem**. 2018. Tese (Doutorado em Enfermagem) -- Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, MG, 2018. Disponível em: https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/ENFC-BA9HUD/1/danielle_de_ara_jo_moreira.pdf. Acesso em: 19 fev. 2023.

NAGY, G. A.; FANG, C. M.; HISH, A. J.; KELLY, L.; NICCHITTA, C. V.; DZIRASA, K.; ROSENTHAL, M. Z. Burnout and Mental Health Problems in Biomedical Doctoral Students. **CBE Life Sciences Education**, Bethesda, v. 18, n. 2, p 1-14, 2019. <https://doi.org/10.1187/cbe.18-09-0198>. Disponível em: <https://www.lifescied.org/doi/10.1187/cbe.18-09-0198>. Acesso em: 19 fev. 2023.

PEIXOTO, M. T.; SOUZA, B.; SOARES, T. C. Interface entre estresse e produção do conhecimento: o adoecimento de pós-graduandos brasileiros. **Enciclopédia Biosfera**, [S. l.], v. 19, n. 40, 2022. Disponível em: <https://conhecer.org.br/ojs/index.php/biosfera/article/view/5477>. Acesso em: 18 fev. 2023.

SCOCHI, C. G. S.; MUNARI, D. B.; GELBCKE, F. L.; FERREIRA, M. de A. Desafios e estratégias dos programas de pós-graduação em enfermagem para a difusão da produção científica em periódicos internacionais. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 1, p. 5-10, 2014. DOI: <https://doi.org/10.5935/1414-8145.20140001>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/wdQpJjLmYGKLbzqffFtH8rM/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 19 fev. 2023.

STEVENS, S. M.; RUBERTON, P. M.; SMYTH, J. M.; COHEN, G. L.; PURDIE GREENAWAY, V.; COOK, J. E. A latent class analysis approach to the identification of doctoral students at risk of attrition. **PloS one**, San Francisco, v. 18, n. 1, e0280325, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280325>. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0280325>. Acesso em: 19 fev. 2023.

SZKODY, E.; HOBAICA, S.; OWENS, S.; BOLAND, J.; WASHBURN, J. J.; BELL, D. (2023). Financial stress and debt in clinical psychology doctoral students. **Journal of clinical psychology**, Brandon, v. 79, n. 3, p. 835–853, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1002/jclp.23451>. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jclp.23451>. Acesso em: 19 fev. 2023.

THUROW, A. C.; CHARÃO, C. de S.; MORTAGUA, E. de O.; SOUZA, L. D. de M. Bem-Estar Espiritual e Religião em Doutorandos de Universidade Comunitária. **Revista de Psicologia da IMED**, Passo Fundo, v. 9, n. 2, p. 77-92, 2017. <http://dx.doi.org/10.18256/2175-5027.2017.v9i2.2169>. Disponível em: <https://seer.atitus.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/2169>. Acesso em: 19 fev. 2023.

ZANCAN, R. K.; MACHADO, A. B.; BOFF, N.; OLIVEIRA, M. da S. Estresse, Ansiedade, Depressão e Inflexibilidade Psicológica em Estudantes Universitários de Graduação e Pós-Graduação. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p. 749-767, 2021. DOI: 10.12957/epp.2021.61067. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812021000200020. Acesso em: 19 fev. 2023.