
Artigo de Revisão de Literatura

Pós-graduação e a saúde mental de seus estudantes: uma metassíntese

Miucha Muniz Pereira Antonio¹, Ariana Oliveira Santos², Juliana Costa Machado³, Flavia Pedro dos Anjos Santos⁴ Vanda Palmarella Rodrigues⁵

¹ <https://orcid.org/0000-0002-8055-0226/> Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Bahia, BA, Brasil.

² <https://orcid.org/0000-0001-5580-6085/> Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Bahia, BA, Brasil.

³ <https://orcid.org/0000-0002-2258-0718/> Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Bahia, BA, Brasil.

⁴ <https://orcid.org/0000-0002-0971-4494/> Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Bahia, BA, Brasil.

⁵ <https://orcid.org/0000-0002-5689-5910/> Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Bahia, BA, Brasil.

Resumo

A saúde mental dos estudantes de pós-graduação é influenciada por fatores biopsicossociais e percepções individuais que afetam seu bem-estar. Apesar do aumento global de transtornos mentais, a saúde mental dos pós-graduandos é muitas vezes negligenciada. Este estudo tem como objetivo compreender sobre a saúde mental em estudantes de pós-graduação. Trata-se de uma metassíntese qualitativa, na qual, 739 artigos foram obtidos, sendo 16 artigos selecionados para leitura completa e 10 artigos incluídos na metassíntese. Os dados foram analisados no software Iramuteq por meio do método de Classificação Hierárquica Descendente (CHD). Dois eixos emergiram: Eixo 1 - Prazer e sofrimento na formação de estudantes de pós-graduação; Eixo 2 - Ponderações e implicações para saúde mental dos estudantes de pós-graduação. Os achados apontam que os estudantes de pós-graduação vivenciam uma dualidade de emoções, que inclui satisfação na busca pelo conhecimento e na realização do trabalho acadêmico, assim como a presença de desafios relacionados à pressão e excesso de demandas, com tensões nas relações interpessoais. O desenvolvimento de estratégias focadas no cuidado pessoal foi evidenciado, como a prática de exercício físico e atividades religiosas. O investimento em políticas de saúde mental é crucial para a melhoria das condições da formação no contexto da pós-graduação.

Palavras-chave: Educação de pós-graduação, Pesquisa qualitativa, Saúde mental, Estudantes, Universidades.

Submissão: 02/10/23

Aceite: 15/04/24

Editora Responsável: Liliam Deisy Ghizoni

Editora de Leiante: Gracilene Paiva Araujo; Dr.^a Beatriz Albarello.

Editora Administrativa: Thamyris Pinheiro Maciel

Como citar este artigo: Antonio, M. M P., Santos, A. O., Machado, J. C., Santos, F. P. A. & Rodrigues, V. P. (2024). Pós-graduação e a saúde mental de seus estudantes: uma metassíntese *Trabalho (En)Cena*. 9 (contínuo), e024012. 1-26. <https://doi.org/10.20873/2526-1487e024012>

Postgraduate studies and the mental health of their students: a metasynthesis

Abstract

Postgraduate students' mental health is influenced by biopsychosocial factors and individual perceptions that affect their well-being. Despite the global increase in mental disorders, the mental health of postgraduate students is often overlooked. This study aims to understand mental health in postgraduate students. This is a qualitative meta-synthesis, in which 739 articles were obtained, with 16 articles selected for full reading and 10 articles included in the meta-synthesis. The data were analyzed in the Iramuteq software using the Descending Hierarchical Classification (CHD) method. Two axes emerged: Axis 1 - Pleasure and suffering in the training of postgraduate students; Axis 2 - Considerations and implications for the mental health of postgraduate students. The findings indicate that postgraduate students experience a duality of emotions, which includes satisfaction in the search for knowledge and in carrying out academic work, as well as the presence of challenges related to pressure and excess demands, with tensions in interpersonal relationships. The development of strategies focused on personal care was evident, such as physical exercise and religious activities. Investment in mental health policies is crucial for improving training conditions in the postgraduate context.

Keywords: Graduate education, Qualitative research, Mental health, Students, Universities.

A saúde mental é uma área extensa, complexa e transversal do conhecimento. Trata-se de um campo polissêmico e plural, produto de múltiplas interações entre fatores biopsicossociais, atrelado à percepção que as pessoas têm sobre suas vidas, da busca pelo bem-estar e da capacidade de enfrentamento do cotidiano (Marinho Alves & Rodrigues, 2010).

A adaptação à rotina acadêmica exige uma mobilização de recursos cognitivos e emocionais associado a um ambiente altamente desafiador (Padovani et al., 2014). As demandas acadêmicas, as quais envolvem os estudantes de pós-graduação, perpassam pelo relacionamento com o orientador e produção de conhecimento, que abrange o desenvolvimento e aprimoramento de competências específicas, visto que mesmo com o suporte da academia, uma parte dessa construção é sozinha, como na leitura e construção da dissertação ou tese (Matthiesen & Wegener, 2019), somando-se às questões singulares e pessoais, sejam elas financeiras, emocionais, profissionais ou conjugais. Assim, unem-se dimensões individuais, sociais, coletivas e institucionais aos múltiplos desafios do transcorrer da pós-graduação, corroborando para o desenvolvimento de sinais e sintomas de sofrimento psíquico (Costa & Nebel, 2018; Leão & Ianni & Goto, 2019).

A dificuldade para lidar com adversidades, construção de planos ou ainda o sentimento de vazio e impotência, podem levar ao sofrimento psíquico, acarretando em consequências como desempenho acadêmico reduzido, ausência nas aulas, trancamento da matrícula, automutilação e atitude suicida (Costa & Nebel, 2018; Tang et al., 2018; Rodrigues et al., 2022).

Estudo realizado em 26 países afirmou que os pós-graduandos apresentam seis vezes mais chances de desenvolver depressão ou ansiedade que a população em geral (Evans et al., 2018). Outra pesquisa realizada em 66 instituições do Brasil evidenciou que, dos 2.157 pós-graduandos que participaram do estudo, 46,8% apresentavam níveis alto ou muito alto de estresse (Faro, 2013).

Nas últimas décadas, em nível mundial, o número de pessoas diagnosticadas com transtorno mental, (sobretudo a ansiedade e depressão), passou por um expressivo crescimento (Costa & Nebel, 2018). Em 2019, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), quase um bilhão de indivíduos encontrava-se com transtorno mental. O suicídio foi responsável por mais de uma em cada 100 mortes e 58% dos suicídios ocorreram antes dos 50 anos de idade (Malagris et al., 2009; OMS, 2022).

O sofrimento mental configura-se como um grave problema de saúde pública negligenciada em grande parte do mundo e que acomete milhares de pós-graduandos, prejudicando a vida acadêmica, social, profissional e familiar (Costa & Nebel, 2018). Apesar disso, são incipientes as pesquisas com alto rigor metodológico que visem investigar e entender tal temática qualitativamente, mesmo com indicativos do potencial agente estressor no que se refere à rotina singular do pós-graduando, a qual diferencia-se pela presença de altas demandas que reforçam o estresse e surgimento de sintomas depressivos e ansiosos, refletindo no aumento do índice de suicídio nessa população (Antonello & Ruas, 2005; Duque et al., 2005; Malagris et al., 2009; Junta, 2017; Kogien et al., 2020).

Desta forma, torna-se necessário e oportuno o entendimento sobre a saúde mental de pós-graduandos como uma construção complexa e que se entrelaça com diversas áreas do conhecimento científico e pessoal, já que este é um fenômeno que traz repercussões para a qualidade de vida daqueles que vivenciam este período acadêmico. Assim, com o intuito de examinar e sintetizar tais investigações visando o entendimento dos acontecimentos e o desenvolvimento de estratégias para prevenir e/ou enfrentar o sofrimento mental durante a pós-graduação, o presente estudo tem como objetivo apreender como encontra-se a saúde mental em estudantes de pós-graduação.

Método

Trata-se de uma metassíntese qualitativa, que consiste em sintetizar os estudos qualitativos do tema proposto, com a finalidade de encontrar conceitos e teorias-chave para compreensão de tais acontecimentos (Siddaway et al., 2019). Algumas etapas são consideradas,

como: definição do problema; aplicação dos critérios de inclusão; método de busca; identificação dos achados; agregação das descobertas; e formação de uma nova conceituação (Thorne et al., 2004).

Na primeira etapa, foi elaborada a seguinte pergunta de pesquisa: Como encontra-se a saúde mental dos estudantes de pós-graduação?

Assim, foi utilizada estratégia de busca consolidada para direcionar as buscas de artigos com objetivo de responder um problema, com foco, em evidências. Este modelo conceitual considera 4 itens: a população, ou o paciente ou o problema abordado (Population/Patient/Problem); a intervenção ou a exposição que será considerada (Intervention); a comparação da intervenção ou da exposição quando esta for necessária e relevante (Control/Comparison); e os desfechos ou resultados clínicos de interesse (Outcome). Este modelo padronizado para o desenvolvimento de uma estratégia de busca com foco em evidências é conhecido pelo acrônimo PICO (Araújo, 2020). Desta forma o P são os estudantes, I saúde mental de estudantes de pós-graduação e C os de pós-graduação.

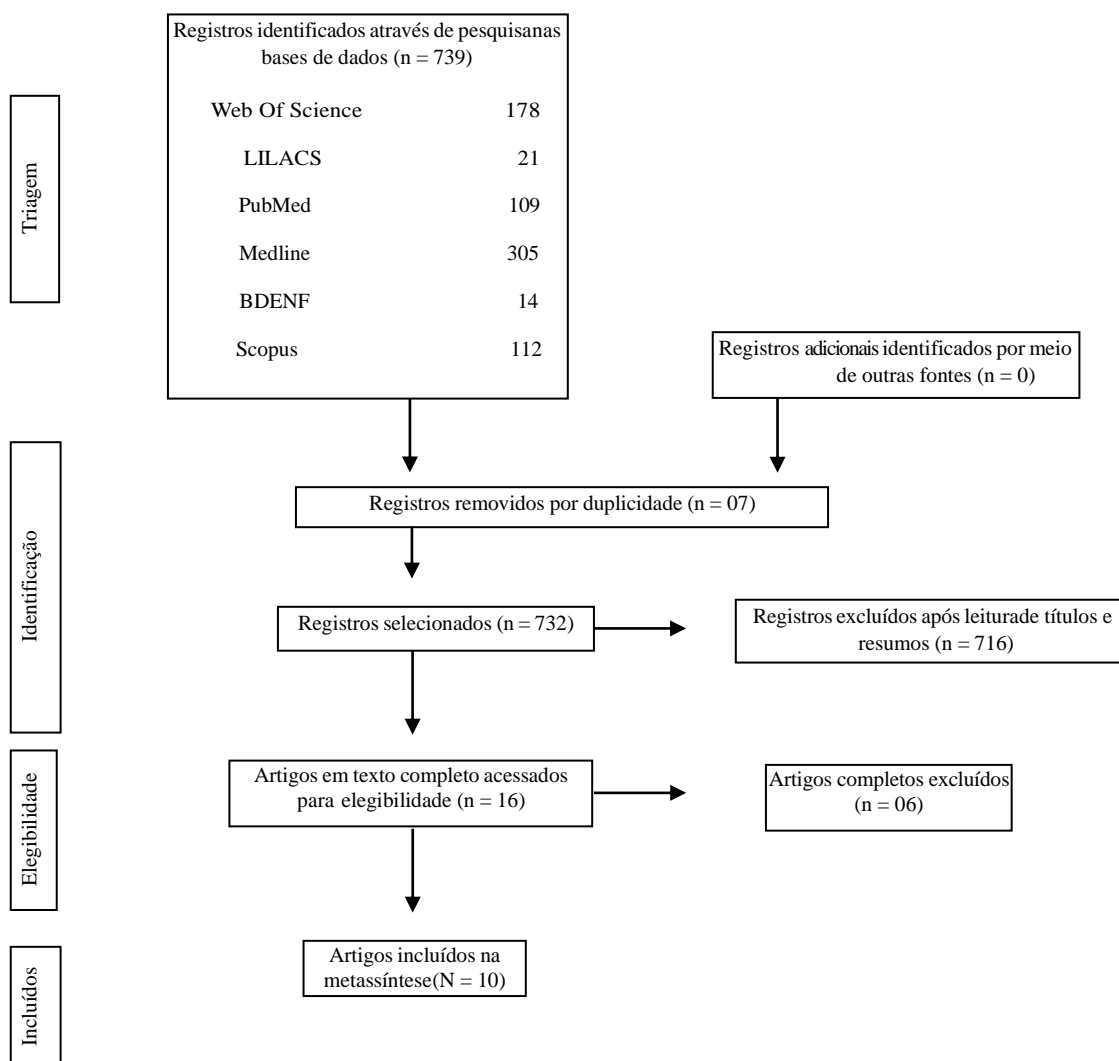
Foi realizada uma extensa busca na literatura que contemplasse a pergunta norteadora do estudo. A pesquisa foi conduzida por duas revisoras independentes, por meio das bases de dados da United States National Library of Medicine (PubMed), Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS -Via Biblioteca Virtual em Saúde), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MedLine – via PubMed), Base de dados em enfermagem (BDENF-Via Biblioteca Virtual em Saúde), Base de dados Scopus e Web of Science. Foram definidos os seguintes descritores: educação de pós-graduação; pesquisa qualitativa; saúde mental e estudantes. Os descritores e palavras-chave foram intercalados pelo operador booleano “AND”.

Os critérios de inclusão foram artigos nos idiomas inglês, espanhol ou português, publicados nos últimos 10 anos (2013-2023), com texto completo disponível, método qualitativo, tendo como público o estudante de pós-graduação *lato sensu e stricto sensu*, e que abordassem a temática de saúde mental. Foram excluídos artigos de metassíntese e/ou revisões de literatura, assim como artigos duplicados. A busca ocorreu no mês de maio de 2023.

O processo de busca ocorreu conforme as recomendações do PRISMA (Figura 1). O total de resultados obtidos foi de 739 artigos, sendo sete excluídos por duplicação, restando 732 artigos. Após leitura de título e resumo, foram excluídos 716 artigos, sendo selecionados 16 artigos para leitura completa. Destes, seis foram excluídos por não atenderem aos critérios do estudo. Ao total, foram selecionados 10 artigos e incluídos na metassíntese (Figura 1).

Figura 1

Fluxograma PRISMA do processo de busca na literatura. 2023.



Para caracterização dos artigos, foram coletadas as seguintes informações: autor, ano, título, país, produção de dados, plano de análise e síntese dos achados do artigo. A coleta das informações foi encerrada após a saturação dos dados pelos revisores (Figura 2).

Os resultados e discussões dos 10 artigos foram transcritos e organizados em um único documento formando o *corpus* para análise textual que, posteriormente, foram tratados pelo software *Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires* (IRAMUTEQ), versão 0.7 alpha2 na interface do método de Classificação Hierárquica Descendente (CHD) ou método de Reinert. A CHD permite a partir do *corpus* original a identificação e organização dos Segmentos de Textos (ST) em agrupamentos de palavras

estatisticamente significativas de cada entrevista. O teste de qui-quadrado é utilizado para verificar a associação do ST com determinada classe, sendo que quanto mais alto o valor, maior a associação (Camargo & Justo, 2013). Assim, o *corpus* de análise foi composto por 10 textos correspondentes aos artigos, processados e analisados pelo *software* em um tempo de 25 segundos.

Resultados

Os estudos incluídos na metassíntese (n=10) foram realizados no Brasil (n=2), Estados Unidos (n=6), Inglaterra (n=1) e Canadá (n=1). Destes, 3 foram de estudos de pós-graduação *lato sensu* e dos Estados Unidos e outros 7 estudos foram de pós-graduação *stricto sensu*.

Figura 2

Características dos estudos primários incluídos na metassíntese.

Autor/Ano	Título	País	Produção de dados	Síntese dos achados
Moreira et al., 2020.	Dualidade prazer-sofrimento na pós-graduação <i>stricto sensu</i> em enfermagem: entre pontes e muros.	Brasil	Entrevista semiestruturada e Análise Documental	Situações geradoras de sofrimento: cobrança da pós-graduação pela produtividade, carga horária das disciplinas, competitividade; capaz de gerar impacto na vida social.
Galdino & Martins, 2019.	Prazer e sofrimento na formação de doutores em enfermagem: estudo descritivo.	Brasil	formulário composto de duas partes.	A formação doutoral foi permeada de sofrimento (altas demandas de produção científica, dificuldade de relacionamento com orientadores, multifunções e custos financeiros).
Gin, et al., 2021	PhDepressão: examinando como a pesquisa de pós-graduação e o ensino afetam a depressão em estudantes de doutorado em ciências da vida.	EUA	Entrevista semiestruturada	Estudantes de pós-graduação têm seis vezes mais chances de sofrer de depressão em comparação com a população em geral.

Maples, 2023.	Alto impacto, baixo humor: uma análise das atitudes e percepções de estudantes de pós-graduação através de memes PhD.	EUA	A fonte de dados é a conta de mídia social High-Impact PhD Memes: uma conta no Facebook e no Twitter.	Ressou questões voltadas ao acesso à literatura, estresse financeiro/emprego e excesso de trabalho.
Brown et al., 2020.	Medos e estressores de estagiários iniciando Fellowship em Cardiologia Pediátrica.	EUA	Entrevista semiestruturada	Programas de treinamento estejam cientes de alguns medos específicos e forneçam suporte adequado aos bolsistas em seus primeiros meses de treinamento.
Shea et al., 2022	Explorando o bem-estar e o esgotamento dos residentes por meio da avaliação momentânea ecológica qualitativa.	EUA	Utilizou prompts sequenciais projetados para conclusão em menos de cinco minutos como uma das chaves da avaliação ecológica momentânea.	Residentes elucidaram um desejo por assistência à beira leito com o paciente; o valor do trabalho em equipe; aprendizado mútuo e necessidade de equilíbrio entre trabalho, vida pessoal e bem-estar.
Daly & Gardner, 2022.	Uma exploração de estudo de caso sobre os benefícios do ensino de autocuidado para alunos de pós-graduação em psicologia escolar.	EUA	Os dados qualitativos foram os planos de autocuidado do estudante de pós-graduação e as reflexões escritas.	As reflexões indicaram que estratégias de autocuidado são úteis para atendimento das demandas na pós-graduação.
Koo et al., 2021.	"É minha culpa": explorando experiências e bem-estar mental entre estudantes coreanos internacionais de pós-graduação.	EUA	Entrevista semiestruturada	Traz a síndrome do impostor, apontando para os problemas de saúde mental enfrentados pelos pós-graduandos.
Jackman & Sisson, 2021.	Promovendo o bem-estar psicológico em doutorandos: um estudo qualitativo sob a perspectiva da psicologia positiva.	Inglaterra	Grades de vida e entrevista semiestruturada	O estudo apontou dados relacionados ao bem-estar psicológico em doutorandos, os quais relataram oscilante em virtude da jornada extenuante do doutorado.
Sverdlik et al., 2021.	Insights de uma pesquisa seção "comentários": estendendo pesquisa sobre bem-estar de doutorado.	Canadá	Questionário on-line semiestruturado	Os doutorandos relataram desesperança. Observaram falta de apoio da instituição e falta de progresso no presente e incerteza quanto ao futuro.

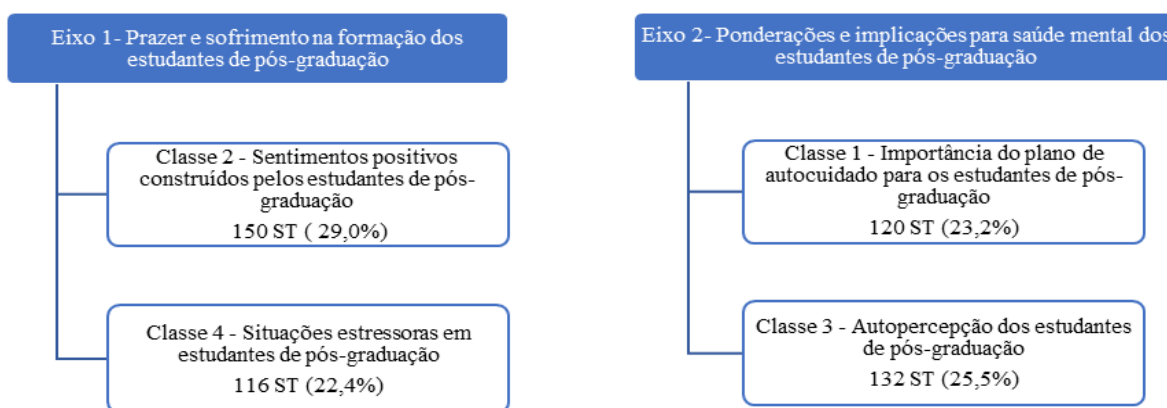
A análise lexical dos conteúdos dos artigos pelo *software IRAMUTEQ* obteve 818 ST, sendo que destes 518 foram analisados representando um aproveitamento de 63,33%. O *corpus* apresentou 4.761 formas, com 29.218 ocorrências, a lematização de palavras obteve um total

de 3.073, com 2.822 formas ativas de palavras e 11 formas suplementares. Após o dimensionamento e classificação na CHD os ST foram definidos em quatro classes distribuídos em dois eixos.

A figura 3 expressa as classes organizadas a partir do dendograma da CHD e devem ser lidas da esquerda para a direita. O *corpus* foi dividido em dois subgrupos (eixo 1 e eixo 2), o eixo 1 formou as classes 2 e 4. O eixo 2 gerou as classes 1 e 3 que mesmo participando do mesmo eixo, possuem conteúdos que as diferenciam e justificam a separação em classes distintas.

Figura 3

Distribuição das classes temáticas em eixos de acordo a CHD.



Nota: Adaptado a partir do Iramuteq, 2023.

O estudo irá apresentar e discutir os dois eixos que emergiram da análise do *corpus*. A análise do eixo 1 permitirá o entendimento dos aspectos relacionados aos sentimentos e experiências vivenciados na pós-graduação, relacionados ao prazer e sofrimento, assim como às situações estressoras. O eixo 2 se concentra na investigação das questões relacionadas à saúde mental dos estudantes de pós-graduação, bem como na importância de estratégias de autocuidado.

Eixo 1 – Prazer e sofrimento na formação dos estudantes de pós-graduação

Classe 2 – Sentimentos positivos construídos pelos estudantes de pós-graduação

A classe 2 representou 29,0% do *corpus* analisado com 150 ST, as palavras mais significativas a esta classe foram: bom ($x^2= 35,72$), sentir ($x^2 = 33,25$), feliz ($x^2 = 27,57$), dar ($x^2= 20,6$), querer ($x^2 = 20,08$) e gostar ($x^2 = 18,47$).

Nessa classe foi possível identificar uma variedade de situações geradoras de contentamento emergidos pelos estudantes de pós-graduação. Sentimentos positivos, causadores de prazer, que abrem possibilidades para agregar conhecimentos, aprofundamento em pesquisa, crescimento pessoal e profissional. Os relatos dos estudantes demonstraram que a pós-graduação oportuniza o aprendizado e o refinamento de habilidades de pesquisa, escrita, pensamento crítico, resolução de problemas criando um senso de pertencimento a uma rede intelectual.

Todo conhecimento que você adquire para quem gosta de estudar como eu [...] gera prazer e [...] me sinto feliz e muito realizada com tudo que [...] estou aprendendo e porque eu sinto que eu estou crescendo (Artigo 01: Score: 199,35).

Estava gostando muito de conhecer pessoas e ouvir suas histórias e sentir que poderia fazer algo com elas que pudesse causar impacto (Artigo 09: Score: 133,75).

No nosso cotidiano na pesquisa, ela é um mundo à parte [...] tudo que a gente aprende é algo extremamente novo [...] esse novo é o que gera mais prazer em estar aqui hoje (Artigo 01: Score: 170,29).

A respeito de sentimentos de bem-estar, satisfação e realização quando alcançam o objetivo proposto os estudantes de pós-graduação sentiram-se motivados a produzirem quando são reconhecidos pelo esforço realizado.

Quando eles disseram foi bom eu fiquei tipo oh [...] realmente não achei que fosse bom, então de repente pensei é possível e eu posso fazer isso (Artigo 09: Score: 195,54).

Um fator que contribui para um ótimo dia de trabalho é o quanto aprendi [...] que minha satisfação [...] depende de eu sentir [...] e não que aprendi algo naquele dia (Artigo 06: Score: 144,28).

Não foi para ganhar nota boa [...] foi muito gratificante porque a gente vê que está no caminho certo a gente está fazendo um bom trabalho e isso nos motiva mais (Artigo 01: Score: 211,01).

Fica evidente pelos relatos que a pesquisa quando desenvolvida de maneira prazerosa, com entusiasmo e satisfação, possibilita que o estudante se torne um pesquisador e profissional mais produtivo, permitindo que se desenvolva de forma saudável e torne o ambiente mais humano.

Houve resultados que expressaram sentimentos de autoconfiança e orgulho quando superaram desafios, receberam *feedback* positivo ou perceberam seu desenvolvimento pessoal e acadêmico no transcorrer da pós-graduação.

Na primeira fase quando comecei tinha uma boa equipe de supervisão e era feliz [...] e estava bastante confiante além disso esse sentimento de confiança pode ser coerente com as percepções de sua capacidade de concluir o curso com sucesso (Artigo 09: Score: 135,26).

[...] está me apoiando e eu sei que eu vou terminar muito feliz esse doutorado com o objetivo cumprido eu acho que o docente é algo assim que faz o aluno querer ficar nesse meio (Artigo 01: Score: 134,25).

Dê um feedback positivo específico a um de meus colegas diariamente, agradecer mais aos meus pacientes [...] (Artigo 06: Score: 165,41).

Os encontros com meu orientador são muito agradáveis, pois ele transmite muito conhecimento e conduz as coisas com tranquilidade o que me deixa confiante ele sempre me incentiva dizendo que tudo vai dar certo e que eu sou capaz (Artigo 02: Score: 160,33).

As exposições desse tipo de contentamento ocorreram em relações que prevalecem o diálogo de ensino-aprendizagem, seja entre estudante-estudante, estudante-orientador ou supervisor, onde há exploração das potencialidades do pós-graduando, com auxílio em suas dificuldades, empatia, atitudes acolhedoras e de incentivo das pessoas são essenciais para o progresso acadêmico.

Classe 4 – Situações estressoras em estudantes de pós-graduação

A classe 4 representou 22,4% do *corpus* analisado com 116 ST, as palavras mais significativas a esta classe foram: sofrimento ($x^2= 106,83$), discente ($x^2= 98,43$), produção e gerador ($x^2= 23,3$), processo de formação e cobrança ($x^2= 21,04$), orientador ($x^2= 17,54$), universidade ($x^2= 16,38$), sobrecarga ($x^2= 16,37$) e publicação ($x^2= 16,17$).

Os momentos desafiadores enfrentados pelos estudantes de pós-graduação foram inúmeros destacando em nível organizacional a cobranças por produtividade, a imposição de prazos rigorosos, a exigências de produções científicas de alta qualidade para atender a critérios de avaliação acadêmica, conforme os fragmentos a seguir:

Sobre as situações consideradas como fontes geradoras de sofrimento se inclui a vertente organizacional, a cobrança vivenciada pelos discentes na pós-graduação, o excesso de controle por meio da imposição de prazos e a avaliação quantitativa do desempenho podem restringir a liberdade dos discentes (Artigo 01: Score 340,69).

A necessidade de incrementar o número de publicações científicas em periódicos Qualis extrato A1 especialmente em coautoria com parceiros internacionais, cursar disciplinas também é fonte de sofrimento para alguns discentes participantes da pesquisa (Artigo 01: Score: 260,30).

[...] Premissas somadas àquelas inúmeras atividades que os participantes deste estudo relataram como parte de seu cotidiano indicam um ritmo intenso e acelerado, em que pode haver uma inadequação entre o processo de trabalho atual ou real e a organização do ideal ou prescrito gerando sobrecarga e aumentando as vivências de sofrimento (Artigo 02: Score: 224,09).

Por meio dos relatos apresentados, foi possível identificar um desconforto com a lógica produtivista, associada ao excesso de atividades com prazos engessados levando o estudante a reduzir seu poder de liberdade de criação, podendo gerar desconfortos emocionais, como estresse, exaustão, desmotivação e até desencantamento com o meio acadêmico, visto que a instituição não busca o desenvolvimento integral do estudante conforme fragmentos:

[...] Os aspectos apontados como potencializadores de sofrimento pode m afetar o desempenho discente e trazer consequências sociais afetivas e psicológicas (Artigo 01: Score: 253,49).

A precarização das universidades e dos programas bem como a pressão constante exercida sobre os discentes contribuem para a manifestação de sofrimento exposto na ansiedade, no medo e na insegurança (Artigo 01: Score: 244,32).

As inúmeras atividades exercidas pelos doutores em seu cotidiano foram apontadas como fonte de sofrimento e adoecimento físico e mental conforme revelado nos fragmentos a seguir: “ser doutoranda é trabalhar em casa com horário para iniciar as atividades, mas não para as finalizar” (Artigo 02: Score: 165,26).

As vivências de sofrimento decorrem de um desencontro, ou seja, do encontro de uma pessoa que possui uma trajetória singular e individual, com uma organização de trabalho rígida e inflexível que muitas vezes limita a subjetividade da pessoa e prescreve um modo de funcionamento específico (Artigo 02: Score: 178,47).

No que tange à dimensão relacionamento interpessoal, percebe-se a partir dos relatos, sofrimento nas relações estudante-orientador, estudante-supervisor e trabalho solitário.

[...] Outro fator citado como propulsor do sofrimento na dimensão socioprofissional foi o trabalho solitário. De acordo com os discentes, o início da elaboração do projeto é realizado sem a colaboração de outras pessoas (Artigo 01: Score: 299,51).

[...] nos momentos em que o tempo se encontra comprometido a saúde mental dos estudantes pode ser afetada no que diz respeito à vertente socioprofissional do sofrimento a mesma esteve associada à relação discente-orientador, discente-professor, discente-discente e ao trabalho solitário (Artigo 01: Score: 283,51).

É preciso rever os recursos humanos nesse tipo de trabalho do pesquisador-professor os doutorandos apontaram que o sofrimento surgiu também diante das dificuldades de relacionamento interpessoal com os orientadores (Artigo 02: Score: 177,04).

Como em qualquer relacionamento interpessoal, pode haver divergência de pensamentos e opiniões, e conseqüentemente é provável que ocorram desentendimentos que causem sofrimento ao aluno e ao orientador (Artigo 02: Score: 165,72).

De acordo com os fragmentos, existem problemas e divergências com os orientadores, colegas e supervisores, os quais podem gerar conflito, desconforto e incerteza nos estudantes de pós-graduação. Além disso, a necessidade de realizar as atividades acadêmicas de maneira isolada pode levar ao sentimento de isolamento e dificuldade no processo de formação.

Eixo 2 - Ponderações e implicações para saúde mental dos acadêmicos de pós-graduação***Classe 1 - Importância do plano de autocuidado para os estudantes de pós-graduação***

A classe 1 representou 23,2% do *corpus* analisado com 120 ST, as palavras mais significativas a esta classe foram: autocuidado ($x^2 = 120,15$), plano ($x^2 = 69,92$), intervenção ($x^2 = 58,3$), estressores ($x^2 = 58,3$), estratégia ($x^2 = 34,59$) e semestre ($x^2 = 34,59$). Os achados na presente classe evidenciaram que a intervenção de autocuidado tem impactos positivos na vida dos estudantes de pós-graduação. As ações de autocuidado podem ser valiosas para estudantes de pós-graduação, especialmente em áreas de formação com altos níveis de estresse. A priorização do autocuidado e a implementação de estratégias adaptadas às necessidades individuais podem melhorar o bem-estar dos estudantes durante seu curso, ajudando-os a lidar com os desafios e estressores enfrentados ao longo do caminho.

Apesar de entenderem como importantes as estratégias de autocuidado, relatam a necessidade de adaptação e ajuste nos planos, de forma que as estratégias sejam individualizadas e contemplem os alunos em suas singularidades, ajustando-o também periodicamente, conforme as mudanças ao longo dos semestres.

No entanto muitos dos alunos consideraram seus planos iniciais inadequados para atender às demandas do programa [...] descrevendo a aplicação do autocuidado como um processo que apresenta melhores resultados em um plano individualizado continuamente avaliado e ajustado aos estressores em mudança (Artigo 07: Score: 454,93).

Realmente não tinha ideia do que esperar ao longo do semestre e foi uma grande transição que me fez ajustar meu plano de autocuidado [...] (Artigo 06: Score: 240,31).

Os resultados apresentaram algumas formas práticas de autocuidado como estratégias úteis para lidar com os desafios enfrentados pelos estudantes de pós-graduação e promover seu bem-estar geral durante o curso. Uma das formas práticas de autocuidado é a prática regular de exercício físico, assim como a prática de atividades religiosas e espirituais, como pode-se verificar nos relatos:

Bem-estar espiritual, social e físico melhoram o bem-estar mental. Uma das maneiras pelas quais os participantes tentaram lidar com os desafios foi se envolvendo em

atividades religiosas e espirituais ou começando a se exercitar regularmente (Artigo 08: Score: 219,46).

[...] Outros recorreram à atividade física para melhorar seu bem-estar mental. Muitos não priorizaram o treino em casa, mas consideraram uma estratégia importante para lidar com os desafios. [...] “Minha qualidade de vida foi dividida em antes e depois do exercício” (Artigo 05: Score 205,41).

40,9% indicaram que a expressão religiosa incluindo oração ou frequência de observâncias religiosas era uma parte importante de seu autocuidado [...] (Artigo 07: Score 222,03).

Essas estratégias de autocuidado podem ajudar os estudantes a desenvolverem habilidades de enfrentamento saudáveis, a identificar e lidar com o estresse de forma mais eficaz, impactando na redução dos impactos negativos do estresse. O autocuidado adequado pode aumentar a resiliência dos estudantes de pós-graduação, permitindo-lhes enfrentar os desafios de maneira mais positiva, adaptativa e organizada, provando que a falta deste pode limitar a fluidez do processo.

[...] Conforme observado, os participantes desenvolveram planos adaptados às suas necessidades individuais com base em sua autoavaliação dos estressores (Artigo 07: Score 347,69).

[...] A maioria dos participantes relatou estresse em relação aos rigores e dificuldades de seus cursos de pós-graduação e sua capacidade de se manter organizado e administrar o tempo para enfrentar efetivamente esses desafios (Artigo 09: Score 264,00).

Apreendi rapidamente que o estresse que costumava ter não se comparava ao estresse que eu estava enfrentando neste semestre. Não planejei muito bem meu autocuidado quando comecei, ao iniciar o semestre não sabia quanto estresse e quão pouco tempo teria em minhas mãos (Artigo 08: Score 221,54).

Classe 3 - Autopercepção dos estudantes de pós-graduação

A classe 3 representou 25,5% do *corpus* analisado com 132 ST, as palavras mais significativas a esta classe foram: doutorado ($x^2 = 52,44$), estudantes de doutorado ($x^2 = 43,6$), mulher ($x^2 = 36,45$), síndrome do impostor ($x^2 = 35,92$), bem-estar ($x^2 = 31,01$), desesperança ($x^2 = 29,82$), equilíbrio entre vida profissional e pessoal ($x^2 = 20,75$), entre outras.

A autopercepção do estudante de pós-graduação é multidimensional e depende de vários fatores. O tempo no processo de graduação é um destes, visto que a depender do momento em que se encontra o pós-graduando, a visão pode ser diferente. Alguns estudantes relataram experiências positivas e satisfação com seus programas de doutorado, como ter um conselheiro solidário e atencioso, encontrar apoio de pares, ou perceber o equilíbrio entre vida profissional e pessoal como essenciais para o sucesso. Por outro lado, muitos estudantes expressaram preocupações e desafios significativos, o que pode afetar sua autopercepção de várias maneiras.

Um estudo recente de Sverdlik e Hall (2019) corrobora essas descobertas, demonstrando que as diferentes fases do processo de doutorado têm efeitos diferenciais na motivação e no bem-estar dos alunos (Artigo 10: Score 197,12).

O tempo no processo de graduação representa uma influência estrutural sobre a experiência de doutorado. Repetidas vezes os participantes mencionaram que suas respostas à pesquisa teriam sido muito diferentes durante outras etapas do processo de graduação (Artigo 10: Score 176,55).

Um tema bastante recorrente foi em relação ao vínculo com o supervisor, com alguns estudantes relatando experiências positivas, mas outros mencionando-o como fonte de estresse e desespero. O supervisor foi visto como aquele capaz de proporcionar bem-estar e suporte emocional e acadêmico em casos de relações saudáveis com o orientando, ou até mesmo como um dos principais causadores de desequilíbrio e insatisfação no processo de pós-graduação.

Mudar de supervisor mudou completamente como me sinto em relação aos meus estudos (mulher, 28, solteira, biologia) para minha sorte já encontrei e mudei para um novo orientador de modo que problema foi resolvido (Artigo 10: Score 145,67).

Um outro ponto importante é em relação à síndrome do impostor, vista como um dos principais fatores de autossabotagem, no qual os estudantes duvidam de suas próprias conquistas e sentem-se incompetentes ou menos inteligentes que outros (Sverdlik; Mcalpine & Hall, 2021). Os resultados apontam que a síndrome possui uma incidência significativa em estudantes de doutorado, impactando negativamente em sua saúde e bem-estar mental.

Seis temas principais emergiram dos comentários dos participantes, organizado por frequência de referência, os temas incluíram tempo no processo de graduação, equilíbrio

entre vida profissional e pessoal, alterações no bem-estar físico e psicológico e a síndrome do impostor (Artigo 09: Score 193,64).

Alguns exemplos de comentários incluem: 'Isso foi muito interessante, meio revelador, o quanto mesmo que eu esteja há três meses de defender eu ainda sofro de síndrome do impostor (mulher, 27 anos, solteira, história humana) (Artigo 10: Score 205,47).

O equilíbrio entre a vida profissional e pessoal foi identificado como um tema importante e que pode minimizar os impactos negativos no bem-estar físico e psicológico. Além de pós-graduando, cada estudante exerce papéis distintos na vida, e dar lugar a esses espaços sociais/pessoais é fundamental na manutenção da qualidade de vida, levando ao melhor desempenho na pós-graduação.

O equilíbrio entre vida profissional e pessoal, o tema *work life balance*, é definido como incluindo comentários específicos sobre quais os papéis dos participantes como alunos de doutorado, visto que apresentam outras funções na vida, por exemplo, como parceiros, pais, amigos etc. (Artigo 09: Score 238,57).

A maioria dos participantes indicaram que conciliar trabalho e atividades pessoais sociais são essenciais para o seu bem-estar tais como o equilíbrio entre vida profissional e pessoal é essencial para o sucesso na pós-graduação (mulher, 26 anos, casada, química) (Artigo 10: Score 161,34).

Esses achados destacam a complexidade e os desafios enfrentados pelos estudantes, bem como a importância de se considerar fatores como equilíbrio entre vida profissional e pessoal, saúde mental e apoio social para melhorar sua experiência acadêmica. Neste ínterim, destaca-se a influência dos aspectos que permeiam o cotidiano sobre as ideias de gênero e como, no processo de formação, estão presentes e estabelecidas as concepções sobre o que é ser homem e ser mulher. A evocação da palavra 'mulher' nos resultados demonstra que o papel que a mulher pós-graduanda exerce agrega as diferenças entre gêneros, uma vez que elas vivenciam realidades distintas no que tange aos seus deveres na sociedade, com atividades laborais, acadêmicas e pessoais.

Assim, a autopercepção dos acadêmicos de pós-graduação é complexa e multidimensional e parece ser marcada por uma série de sentimentos e experiências mistas relacionadas à sua jornada na pós-graduação. Suas autopercepções podem variar de acordo com

as experiências pessoais, as fases específicas do programa de doutorado e a interação com o ambiente acadêmico e social.

Discussão

A pós-graduação pode ter um impacto significativo na saúde mental dos estudantes, considerando os diversos fatores que foram revelados no estudo. Quase metade dos estudantes de pós-graduação do Brasil e do mundo estão experimentando situações de sofrimento e adoecimento psíquico (Perez & Rodrigues, 2019).

As vivências dos estudantes na pós-graduação indicam a existência de uma linha tênue entre o prazer e o sofrimento no ambiente acadêmico. As situações de prazer estão relacionadas ao conhecimento adquirido, no âmbito profissional e acadêmico, associado às habilidades relacionadas à associação entre teoria e prática, forma de articulação entre informação teórica e experiência pessoal e profissional (Antonello & Ruas, 2005).

Ressaltam-se os relatos positivos quando há um reconhecimento do trabalho do estudante, com isso sentem-se motivados a produzirem mais e há uma transformação e ressignificação do desagrado em contentamento, visto que, através dele, é possível demonstrar aos indivíduos sua utilidade para produção do conhecimento e trazer à tona a sensação de pertencimento a um grupo (Augusto et al., 2014).

O prazer também foi verificado nas relações interpessoais entre orientando e orientador onde prevaleceram o diálogo com encorajamento a discutir as preocupações dos estudantes. Com isso, o orientador explora as potencialidades dos estudantes, auxiliando-os nas dificuldades e realizando intercâmbio de experiências. Essas atitudes são importantes para o progresso acadêmico e minimizar o sofrimento (Van Wyk et al., 2016).

Todavia, nem sempre as relações interpessoais, como em qualquer convívio, serão aprazíveis, com divergências de opiniões e pensamentos, com dissabores, desacordos, principalmente entre estudante-orientador. Esses conflitos podem decorrer da inconsonância entre as expectativas de ambos, pois o orientador espera que o estudante seja autossuficiente e o orientando sentir-se menosprezado, com sentimento de tristeza. Pois, a produção acadêmica muitas vezes é um estudo solitário envolvendo o pesquisador e seu orientador junto a um problema de pesquisa (Coutinho et al., 2012). Essa relação verticalizada pode culminar em conflitos relacionados ao conteúdo da tarefa e sentimentos de desgosto (Davis, 2020).

Vale salientar que a pós-graduação é o local de ascensão intelectual e fomentador de pesquisas científicas que buscam o aperfeiçoamento em áreas específicas para exercê-lo no

campo da prática ou da pesquisa, porém as adversidades de ordem organizacional, como a cobrança por produtividade, exigência de publicações científicas de alta qualidade para atender a critérios de avaliação acadêmica podem gerar esgotamento emocional e dificuldade no processo de evolução podendo culminar na evasão do discente (Borges, 2022).

Situações como dificuldades nas relações interpessoais orientador e aluno, sentimento de autossabotagem, tristeza e desgosto, podem levar ao sofrimento do pós-graduando (Coutinho et al., 2012; Davis, 2020) e devem ser evitadas, pois o descontentamento e desencorajamento propiciam a evasão ou a interrupção de sua carreira acadêmica (Van Wyk et al., 2016). Estratégias de gerenciamento dos eventos estressores devem ser criadas no intuito de afastar o adoecimento mental, como exemplo a prática de exercício físico, meditação, atividades religiosas e em caso necessários, a prescrição de medicações (Spyra et al., 2021; Medlicott et al., 2021).

O uso de psicofármacos por estudantes de pós-graduação tem sido uma das estratégias utilizadas para estar presente no meio acadêmico, representando e fortalecendo uma cultura de produtividade e performatividade. Com isso, relativiza o valor do estudante em função de seu desempenho, mascarando subjetividades (Spyra et al., 2021).

No presente estudo, foram encontradas estratégias de autocuidado, como a prática de exercício físico e o desenvolvimento de atividades religiosas. A literatura corrobora com tais achados, visto que existe um aumento em programas voltados para a prática do *mindfulness*. A chamada “atenção plena” visa treinar a consciência lúcida, incentivando atitudes de cuidado que visam o bem-estar geral. A prática tem sido ensinada em cursos e treinamentos que vem impactando positivamente os estudantes universitários, atuando no despertar do piloto automático, o saber responder a pensamentos negativos e na prática eficaz do autocuidado (Medlicott et al., 2021).

A respeito da prática de exercício físico, é sabido seu potencial benefício na saúde física e mental, auxiliando na qualidade do sono, funcionamento cognitivo, na redução de deficiências psicossociais e conseqüentemente no aprimoramento da qualidade de vida (Sancassiani et al., 2018). Em estudo realizado por Zhang e Jiang (2023), foi visto que o benefício do exercício no público universitário é capaz de aprimorar parâmetros físicos e motores, sinais vitais e a saúde mental, reduzindo os sentimentos negativos, transtornos mentais e estresse.

Hazell et al. (2020), trazem que pesquisadores em nível de doutorado apresentam um alto nível de estresse. De acordo com os autores, o principal fator de risco é o isolamento, enquanto os fatores de proteção de grande relevância incluem o suporte social, seja ele dentro ou fora da instituição de ensino, a relação positiva com o orientador e a realização do

autocuidado de forma regular. O estudo ainda aponta para o perigo da "normalização" do sofrimento no ambiente acadêmico e sinaliza sobre a importância de mudança de paradigmas para melhor proteger a saúde mental do pós-graduando, pontuando a importância de supervisores/orientadores que mantêm relações saudáveis com seus supervisionados/orientandos.

Quando tratamos a respeito do alto nível de estresse, vale ressaltar a presença da evocação da palavra mulher nos resultados do presente estudo, visto que estabelecer um equilíbrio entre vida pessoal e profissional para a mulher que exerce múltiplas funções; cuidado com os filhos, afazeres domésticos, carreira profissional, entrar no mercado de trabalho e na universidade; pode resultar em perdas ou prejuízos em uma das funções ou até mesmo na saúde da mulher, aquilo que porventura possa explicar o motivo das mulheres sofrerem mais com o estresse da carreira do que os homens (Alves & Resende, 2021). Sabe-se que os homens são vistos como líderes naturais pela sociedade (Cembranel et al., 2020), o que não é diferente no ambiente da pós-graduação. Estudo evidencia que estudantes de pós-graduação do gênero feminino são mais acometidas por estresse em comparação com o gênero masculino devido o processo de formação exigir cargas horárias exaustivas dentro e fora da universidade, cobranças internas, poucas horas de sono, entre outros fatores (Peixoto et al., 2022).

Os resultados do presente estudo apontam que a percepção do pós-graduando é multidimensional, sendo guiado por diversos fatores que podem influenciar essa visão. Dentre esses fatores está a síndrome do impostor. Oliveira et al. (2022), relatam que boa parte dos estudantes universitários apresentam a síndrome do impostor ou impostorismo, no qual o indivíduo apresenta uma descrença sobre si mesmo, com autossabotagem, baixa autoestima e perfeccionismo exacerbado, resultando em impacto negativo expressivo na saúde mental, bem-estar e qualidade de vida.

De acordo Cristo et al. (2019), uma das causas para o sentimento de inferioridade, ansiedade, depressão, crises de choro e dificuldade de aprendizagem está na carga excessiva de conteúdos, na relação hierárquica opressora que pode existir entre docente/estudante, a autocobrança exacerbada e o isolamento da família. A falta de tempo para atividades da vida pessoal, assim como as incertezas sobre o futuro/mercado de trabalho são algumas das variáveis associadas à desestruturação emocional e psíquica.

Neste contexto, apesar de todos os aspectos apontados relacionados a vida acadêmica, a mulher pós-graduanda ainda se torna mais vulnerável às repercussões na sua saúde mental, Bourdieu (2010) descreve a divisão social do trabalho seguindo a perspectiva de gênero, destacando que os locais que homens e mulheres ocupam são influenciados pela necessidade

de legitimação do papel que cada gênero deve desenvolver, cabendo a mulher as mais diversas atribuições.

É necessária uma mobilização institucional para o acolhimento e acompanhamento desses estudantes, seja com intervenções individuais (atendimento clínico institucional), em grupos (grupo de acolhida e trabalho) e/ou institucionais (campanhas e novos projetos na área de saúde mental e pós-graduação) (Spyra et al., 2021).

Estudo mostra que o primeiro programa formal de saúde mental dentro de um serviço de saúde universitário foi desenvolvido nos Estados Unidos, na Universidade de Princeton, em 1910. Em 1920, na Associação de Saúde Mental Americana, em Chicago, discutia os problemas emocionais que os estudantes universitários enfrentavam quando ficavam adultos (Reifler & Liptzin, 1969), visto que afastam-se do círculo de relacionamentos familiares e sociais. No Brasil, em 1958, Loreto realizou o primeiro estudo sobre saúde mental em estudantes universitários identificando que dificuldades emocionais prejudicavam o rendimento nos estudos (Neves & Dalgalarrodo, 2007).

Atualmente tem ocorrido um aumento considerável da incidência de sofrimento psíquico entre os estudantes universitários no Brasil e no mundo (Silveira et al., 2011; Storrie et al., 2010). No âmbito da pós-graduação não é diferente com o desenvolvimento de quadros ansiosos e depressivos, isolamento social e utilização de substâncias lícitas e ilícitas como alternativa para reduzir os sintomas. Mas, os aspectos acadêmicos e institucionais na produção desse sofrimento devem ser aprofundados, considerando a maneira como a pós-graduação e suas relações de trabalho estão organizadas com políticas dos órgãos de fomento e financiamento, bem como as métricas, respaldam práticas pouco saudáveis. Nesse sentido, existe a necessidade de ampliação e fortalecimento das políticas de acesso aos serviços/programas voltados a essa população, bem como aos dispositivos de atenção à saúde mental (Spyra et al., 2021).

Diante disso, evidencia-se a importância do “separar tempo” para as atividades que não envolvem apenas o ambiente acadêmico, posto que o equilíbrio entre vida pessoal e profissional é uma das formas de autocuidado que tende a harmonizar o estresse provocado pelo processo de pós-graduação.

Considerações finais

Os principais achados apontaram a complexidade que os estudantes de pós-graduação experimentam, devido a ampla gama de emoções, incluindo prazer e satisfação em seu trabalho

acadêmico, como também desafios significativos relacionados à pressão, excesso de trabalho e tensões nas relações interpessoais.

O estudo mostrou, através dos estudos analisados, a necessidade de se investir em políticas de saúde mental no contexto universitário, especialmente no âmbito da pós-graduação. As estratégias de autocuidado são ferramentas importantes para mitigar o impacto negativo do estresse e do sofrimento na jornada acadêmica. Práticas como exercício físico regular e envolvimento em atividades religiosas demonstraram influenciar positivamente o bem-estar dos estudantes de pós-graduação.

Planos de autocuidado, estímulo à relação saudável docente/estudante e orientador/supervisor, o equilíbrio entre vida profissional e pessoal, bem como a promoção de um ambiente acadêmico que reconheça e aborde a síndrome do impostor, podem contribuir significativamente para melhorar a experiência dos estudantes de pós-graduação. Atitudes como esta tendem a proteger a saúde mental e bem-estar ao longo da jornada de pós-graduação, considerando não apenas o desenvolvimento acadêmico, mas também o equilíbrio emocional e social.

Ressalta-se a necessidade da busca por melhores condições na formação de estudantes de pós-graduação, visando o desenvolvimento intelectual de forma respeitosa com a saúde mental. Deve-se “desnormalizar” que o ambiente acadêmico está atrelado a um ambiente de sofrimento psíquico. O desenvolvimento de pesquisas não precisa estar ligado a um modelo altamente produtivista por imposição, tal limitação deve ser discutida na perspectiva de driblar o sofrimento mental nessa população.

REFERÊNCIAS

- Alencar, E.S., & Almouloud, S.A. (2017). A metodologia de pesquisa: metassíntese qualitativa. *Reflexão & Ação*, 25, 204-220. <https://doi.org/10.17058/rea.v25i3.9731>
- Alves, K. R. M., & Resende, R. (2021). Reflexões sobre as mulheres que exercem múltiplas funções: papéis sociais, dentro e fora de casa. *Revista Educação e Humanidades*, 2(1, jan-jun), 622-631. <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/reh/article/view/8576>
- Antonello, C. S., & Ruas, R. (2005). Formação gerencial: Pós-graduação lato sensu e o papel das comunidades de prática. *Revista de Administração Contemporânea*, 9(2), 35–58. <https://doi.org/10.1590/S1415-6552005000200003>
- Araújo, W. C. O. (2020). Recuperação da informação em saúde: construção, modelos e estratégias. *ConCI: Convergências Em Ciência Da Informação*, 3(2), 100–134. <https://doi.org/10.33467/conci.v3i2.13447>

- Augusto, M. M., Freitas, L. G. de, & Mendes, A. M. (2014). Experiencias de placer y sufrimiento en el trabajo de los profesionales de una fundación pública de investigación. *Psicologia em Revista*, 20(1), 34–55. <https://doi.org/10.5752/P.1678-9523.2014v20n1p34>
- Borges, E. C. S. (2022). *O fenômeno da evasão discente em programas de pós-graduação stricto sensu em ciência da informação da região nordeste do Brasil* [Dissertação de Mestrado]. Programa de Pós-Graduação em Ciência da Informação da Universidade Federal da Bahia. Universidade Federal da Bahia - UFBA, Salvador, Bahia, Brasil. https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/36818/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o_ECSB_Vers%C3%A3o_Defesa_Final.pdf
- Bourdieu, P. (2010). *A dominação masculina*. Tradução Marta Helena Kuhner. 9ª ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil.
- Brown, D. W., Binney, G., Gauthier, Z., & Blume, E. D. (2020). Fears and stressors of trainees starting fellowship in pediatric cardiology. *Pediatric Cardiology*, 41, 677-682. <https://doi.org/10.1007/s00246-019-02276-z>
- Camargo, B. V., & Justo, A. M. (2013). IRAMUTEQ: um software gratuito para análise de dados textuais. *Temas em Psicologia*, 21(2), 513-518. <https://doi.org/10.9788/tp2013.2-16>
- Cembranel, P., Floriano, L., & Cardoso, J. (2020). Mulheres em cargos de liderança e os seus desafios no mercado de trabalho. *Ciencias da Administracao*, 22(57), 58-67. <https://doi.org/10.5007/2175-8077.2020.e78116>
- Costa, E. G. da, & Nebel, L. (2018). O quanto vale a dor? Estudo sobre a saúde mental de estudantes de pós-graduação no Brasil. *Polis. Revista Latinoamericana*, 50, Artigo 50. <https://doi.org/10.4067/s0718-65682018000200207>
- Coutinho, L. L., Silveira, B. R., & Freitas, F. L. de. (2012). Grupos de Estudos em comunicação: Uma ferramenta de formação discente – GEISC. *Sessões do Imaginário*, 17(28), 94–100.
- Cristo, F. de, Farias, I. M. S. U. de, Cavalcante, A. C., Medeiros, A. L. G. de, Lima, G. D. O., & Diogo, W. F. Q. (2019). O ensino superior e suas exigências: consequências na saúde mental dos graduandos. *Trabalho (En)Cena*, 4(2), 485–505. <https://doi.org/10.20873/2526-1487V4N2P485>
- Daly, B. D., & Gardner, R. A. (2022). A case study exploration into the benefits of teaching self-care to school psychology graduate students. *Contemporary School Psychology*, 26(1), 78-89. <https://doi.org/10.1007/s40688-020-00328-3>
- Davis, D. (2020). The ideal supervisor from the candidate's perspective: What qualities do students actually want? *Journal of Further and Higher Education*, 44(9), 1220–1232. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2019.1669772>
- Duque, J. C., Brondani, J. T., & Luna, S. P. L. (2011). Estresse e pós-graduação em Medicina Veterinária. *Revista Brasileira De Pós-Graduação*, 2(3). <https://doi.org/10.21713/2358-2332.2005.v2.63>

- Evans, T. M., Bira, L., Gastelum, J. B., Weiss, L. T., & Vanderford, N. L. (2018). Evidence for a mental health crisis in graduate education. *Nature biotechnology*, 36(3), 282-284. <https://doi-org.ez84.periodicos.capes.gov.br/10.1038/nbt.4089>
- Faro, A. (2013). Estresse e estressores na pós-graduação: estudo com mestrandos e doutorandos no Brasil. *Psicologia: Teoria E Pesquisa*, 29(1), 51–60. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722013000100007>
- Galdino, M. J. Q., & Martins, J. T. (2019). Prazer e sofrimento na formação de doutores em enfermagem: estudo descritivo. *Online braz. j. nurs.* (Online). <https://doi.org/10.17665/1676-4285.20195853>
- Gin, L. E., Wiesenthal, N. J., Ferreira, I., & Cooper, K. M. (2021). PhDepression: Examining how graduate research and teaching affect depression in life sciences PhD students. *CBE—Life Sciences Education*, 20(3), ar41. <https://doi.org/10.1187/cbe.21-03-0077>
- Hazell, C. M., Chapman, L., Valeix, S. F., Roberts, P., Niven, J. E., & Berry, C. (2020). Understanding the mental health of doctoral researchers: a mixed methods systematic review with meta-analysis and meta-synthesis. *Systematic reviews*, 9(1), 1-30. <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01443-1>
- Jackman, P. C., & Sisson, K. (2022). Promoting psychological well-being in doctoral students: a qualitative study adopting a positive psychology perspective. *Studies in Graduate and Postdoctoral Education*, 13(1), 19-35. <https://doi.org/10.1108/SGPE-11-2020-0073>
- Junta, C. (2017). Estresse e depressão após a formatura: uma realidade que a academia insiste em não enxergar. *Associação Nacional de Pós-Graduandos*. <https://www.anpg.org.br/2017/04/estresse-e-depressao-na-pos-graduacao-uma-realidade-que-a-academia-insiste-em-nao-ver>
- Kogien, M et al. (2020) Fatores associados ao comportamento suicida entre estudantes da pós-graduação stricto sensu—protocolo de revisão de escopo. *Research, Society and Development*, 9(10), e6329109095. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i10.9095>
- Koo, K., Kim, Y. W., Lee, J., & Nyunt, G. (2021). " It's My Fault": Exploring Experiences and Mental Wellness Among Korean International Graduate Students. *Journal of International Students*, 11(4), 790-811. DOI: <https://doi.org/10.32674/jis.v11i4.2801>
- Leão, T. M., Ianni, A. M. Z., & Goto, C. S. (2019). Individualização e sofrimento psíquico na universidade: entre a clínica e a empresa de si. *Humanidades & Inovação*, 6(9), 131-143. <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/1250>
- Malagris, L. E. N., Suassuna, A. T. R., Bezerra, D. V., Hirata, H. P., Monteiro, J. L. F., Silva, L. R. da, Lopes, M. da C. M., & Santos, T. S. (2009). Níveis de estresse e características sociobiográficas de alunos de pós-graduação. *Psicologia em Revista*, 15(2), Artigo 2. <https://doi.org/10.5752/P.1678-9563.2009v15n2p184>
- Maples, G. W. (2023). High Impact, Low Mood: An Analysis of Graduate Student Attitudes and Perceptions Through PHD Memes. *International Journal of Doctoral Studies*, 18, 1. <https://doi.org/10.28945/5075>

- Marinho Alves, A. A., & Rodrigues, N. F. R. (2010). Determinantes sociais e económicos da Saúde Mental. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 28(2), 127–131. [https://doi.org/10.1016/S0870-9025\(10\)70003-1](https://doi.org/10.1016/S0870-9025(10)70003-1)
- Matthiesen, N., & Wegener, C. (2019). The discomfort of writing in academia. In *Educational Dilemmas* (pp. 112-125). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315101095-7>
- Medlicott, E., Phillips, A., Crane, C., Hinze, V., Taylor, L., Tickell, A., Montero-Marin, J. & Kuyken, W.A (2021). The mental health and wellbeing of university students: Acceptability, effectiveness, and mechanisms of a mindfulness-based course. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 6023. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18116023>
- Moreira, D. de A., Tibães, H. B. B., & Brito, M. J. M. (2020). Pleasure-suffering duality in *stricto sensu* graduate programs in nursing: between bridges and walls. *Revista Brasileira De Enfermagem*, 73(2), e20180533. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0533>
- Neves, M. C. C., & Dalgalarrodo, P. (2007). Transtornos mentais auto-referidos em estudantes universitários. *Jornal Brasileiro De Psiquiatria*, 56(4), 237–244. <https://doi.org/10.1590/S0047-20852007000400001>
- Oliveira, A. C. de M., Boebel, K. J. de O., Ribeiro, N. dos S., Mendes, T. de S., Barbosa, P.F.B., & Moraes Filho, IM de. (2022). Sinais, sintomas, fatores e patologias associadas à síndrome do impostor em estudantes universitários. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, 11 (8), e55811831380. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i8.31380>
- Organização Mundial da Saúde (2022, 17 de junho). *OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção*. <https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>
- Padovani, R. da C., Neufeld, C. B., Maltoni, J., Barbosa, L. N. F., Souza, W. F. de, Cavalcanti, H. A. F., & Lameu, J. do N. (2014). Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 10(1), 02–10. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20140002>
- Penha, J. R. L., Oliveira, C. C., & Mendes, A. V. S. (2020). Saúde mental do estudante universitário: revisão integrativa. *Journal Health NPEPS*, 5(1), 369-395. <https://doi.org/10.30681/252610103549>
- Perez, K. V., Brun, L. G., & Rodrigues, C. M. L. (2019). Saúde mental no contexto universitário: desafios e práticas. *Trabalho (En)Cena*, 4(2), 357–365. <https://doi.org/10.20873/2526-1487V4N2P357>
- Peixoto, M. T., Souza, B., & Soares, T. C. (2022). Interface entre estresse e produção do conhecimento: o adoecimento de pós-graduandos brasileiros. *Enciclopedia Biosfera*, 19(40). https://doi.org/10.18677/encibio_2022b21
- Reifler, CB & Liptzin, MB (1969). Estudos epidemiológicos de saúde mental universitária. *Arquivos de Psiquiatria Geral*, 20 (5), 528-540. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1969.01740170032005>

- Reis, T. S. D. dos, Ragnini, E. C. S., & Boehs, S. de T. M. (2021). Sofrimento psíquico e uso de psicofármacos entre estudantes de Pós-Graduação. *Revista do NUFEN*, 13(2), 45-56. <https://doi.org/10.26823/nufen.v13i2.22445>
- Rodrigues, T. C. M. M., Barbosa, G. C., & Tonete, V. L. P. (2022). Enfrentamento do sofrimento psíquico de estudantes no contexto universitário: Uma revisão integrativa. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, 10(3), Artigo 3. <https://doi.org/10.18554/refacs.v10i3.5718>
- Sancassiani, F. Machado, S. Preti, A. (2018) Programas de atividade física, exercício e esporte como ferramentas terapêuticas eficazes na reabilitação psicossocial. *Clin Pract Epidemiol Ment Saúde*. 14: 6–10. <https://doi.org/10.2174/1745017901814010006>
- Shea, J. A., Bellini, L. M., Desai, S. V., Barg, F. K., Eriksen, W., Wietlisbach, L. E., ... & Asch, D. A. (2022). Exploring residents' well-being and burnout via qualitative Ecological Momentary Assessment. *Academic medicine: journal of the Association of American Medical Colleges*, 97(3), 414. <https://doi.org/10.1097/acm.0000000000004508>
- Siddaway, A. P., Wood, A. M. e Hedges, L.V. (2019). Como fazer uma revisão sistemática: um guia de boas práticas para a realização e relatório de revisões narrativas, meta-análises e metasínteses. *Revisão anual da psicologia*, 70, 747-770. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102803>
- Silveira, B. R., De Freitas, F. L., & Coutinho, L. L. (2012). Grupos de Estudos em comunicação: uma experiência de formação discente-GEISC. *Sessões do imaginário*, 17(28), 94-100.
- Silveira, C., Norton, A., Brandão, I., & Roma-Torres, A. (2011). Saúde mental em estudantes do ensino superior: experiência da consulta de psiquiatria do centro Hospitalar São João. *Acta Médica Portuguesa*, 24, 247-256. <https://doi.org/10.20344/amp.1504>
- Spyra D. dos R.T., Ragnini, E., & Boehs, S. de T. M. (2021). Sofrimento Psíquico e uso de Psicofármacos entre Estudantes de Pós-Graduação. *Revista Do Nufen: Phenomenology And Interdisciplinarity*, 13(2). <https://doi.org/10.26823/nufen.v13i2.22445>
- Storrie, K., Ahern, K., & Tuckett, A. (2010). A systematic review: students with mental health problems—a growing problem. *International journal of nursing practice*, 16(1), 1-6. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2009.01813.x>
- Sverdlik, A; Mcalpine, L; Hall, N. (2021) Insights from a survey “comments” section: extending research on doctoral well-being. *Studies in Graduate and Postdoctoral Education*, 12(2), 262-282. <https://doi.org/10.1108/SGPE-06-2020-0035>
- Tang F., Byrne M., Qin P. (2018). Psychological distress and risk for suicidal behavior among university students in contemporary China. *J Affect Disord*, 228: 101-108. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.12.005>
- Thorne S., Jensen L., Kearney M.H., Noblit G., Sandelowski M. (2004). Qualitative Metasynthesis: Reflections on Methodological Orientation and Ideological Agenda. *Qualitative Health Research*, 14(10):1342-1365. <https://doi.org/10.1177/1049732304269888>

Van Wyk, N. c., Coetzee, I. m., Havenga, Y., & Heyns, T. (2016). Appreciation of the research supervisory relationship by postgraduate nursing students. *International Nursing Review*, 63(1), 26–32. <https://doi.org/10.1111/inr.12202>

Zang, Y., Jiang, X. (2023). The effect of Baduanjin exercise on the physical and mental health of college students: A randomized controlled trial. 102(34): e34897. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000034897>

Informações sobre os autores

Miucha Muniz Pereira Antonio

Endereço institucional: Urbis I, rua 1, número 50. Bairro Jequiezinho, Jequié-Bahia, CEP: 45.206-510, Jequié, Bahia, Brasil
E-mail: miumuniz@hotmail.com

Ariana Oliveira Santos

E-mail: harianafisio@gmail.com

Juliana Costa Machado

E-mail: juliana.costa@uesb.edu.br

Flavia Pedro dos Anjos Santos

E-mail: fpasantos@uesb.edu.br

Vanda Palmarella Rodrigues

E-mail: vprodrigues@uesb.edu.br

Contribuição dos Autores	
Autor 1	Administração do Projeto, Análise Formal, Conceituação, Curadoria de Dados, Escrita – Primeira Redação, Escrita – Revisão e Edição, Investigação, Metodologia
Autor 2	Administração do Projeto, Análise Formal, Conceituação, Curadoria de Dados, Escrita – Primeira Redação, Escrita – Revisão e Edição, Investigação, Metodologia
Autor 3	Software, Supervisão, Revisão e Edição Validação e Visualização
Autor 4	Software, Supervisão, Revisão e Edição Validação e Visualização
Autor 5	Software, Supervisão, Revisão e Edição Validação e Visualização